



**POSTURES
SÉDENTAIRES
AU TRAVAIL,
UN ENJEU
POUR VOTRE SANTÉ**

QU'EST-CE QU'UNE POSTURE SÉDENTAIRE AU TRAVAIL ?

Votre travail nécessite d'être assis (ou allongé) de manière prolongée avec une très faible dépense énergétique ?

→ **Alors vous êtes exposé**, comme de nombreux salariés, aux postures sédentaires.

→ **Exemples d'activités en posture sédentaire :**
présence de posture assise et très faible dépense énergétique



→ **Exemples d'activités qui ne sont pas en posture sédentaire :**
absence de posture assise ou dépense énergétique élevée (mouvements répétitifs, efforts physiques...)

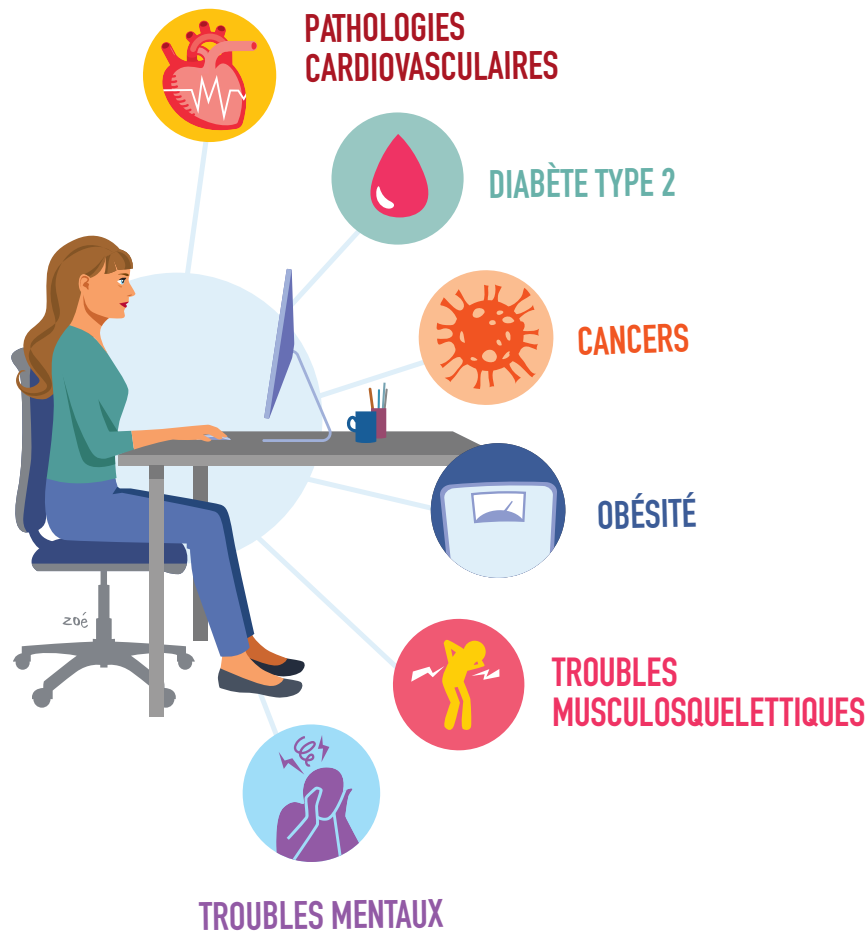


QUELS SONT LES EFFETS SUR LA SANTÉ ?

Les postures sédentaires induisent notamment :

- une trop faible dépense énergétique qui entraîne un excès de sucre et de graisse dans l'organisme,
- un maintien de la posture assise prolongée qui s'accompagne d'une perturbation du débit sanguin dans tout le corps ainsi que de contraintes articulaires et musculaires au niveau du dos.

Ces mécanismes peuvent, à terme, engendrer une augmentation du risque de développer différentes pathologies et du risque de mortalité.



COMMENT AGIR ?

Dans certains métiers, les postures sédentaires sont un facteur de risque professionnel.

Des mesures de prévention existent et peuvent être mises en place en entreprise.

Elles pourront s'appuyer sur les repères suivants :

→ favoriser la rupture des postures sédentaires, idéalement toutes les 30 minutes,

→ limiter la durée quotidienne passée en postures sédentaires, idéalement à moins de 5 heures par jour.

RÉDUIRE LES TEMPS DE POSTURES SÉDENTAIRES

Limiter la durée de chaque période



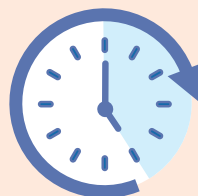
Idéalement toutes les 30 min.



Limiter la durée quotidienne



Idéalement inférieure à 5 h./jour



- Si la pratique d'une activité physique peut être bénéfique pour la santé, elle n'est toutefois pas suffisante pour compenser les effets délétères des postures sédentaires au travail. Elle ne peut donc pas se substituer à la prévention des risques liés aux postures sédentaires au travail.

Au travail, il est primordial de bouger et de varier les postures en agissant sur :

→ **l'organisation du travail** : alternance de tâches pouvant être réalisées dans différentes postures, possibilité de pauses actives et régulières en se mettant debout, en marchant...

→ **l'aménagement de l'environnement de travail** : implantation des espaces photocopies, des zones de stockage et des salles de réunion à distance des postes de travail, espaces de réunion et de pause avec mobilier encourageant à se mettre debout, à bouger...

→ **l'aménagement du poste de travail** : bureau assis-debout réglable électriquement, mobilier dynamique de type vélo-bureau...



- Ces actions doivent être discutées avec les interlocuteurs habituels de l'entreprise en matière de prévention (encadrement de proximité, service de prévention et de santé au travail, représentants du personnel, chargés de prévention...).





POUR EN SAVOIR PLUS

À consulter sur www.inrs.fr

- > Postures sédentaires. Dossier web
- > Les postures sédentaires au travail.
Définition, effets sur la santé et mesures de prévention.
ED 6494
- > Les postures sédentaires, un réel enjeu de santé
au travail. Webinaire



Institut national de recherche et de sécurité
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • info@inrs.fr

Édition INRS ED 6522

1^{re} édition | (2023) révisée en mars 2024 | 5000 ex. | ISBN 978-2-7389-2864-1
Conception graphique : Éva Minem - Illustrations : Zoé/L'un & l'autre - Imprimerie Monsoise

L'INRS est financé par la Sécurité sociale
Assurance maladie - Risques professionnels

www.inrs.fr   