


# Les postures sédentaires au travail
# Les comprendre pour agir

JT INRS Postures sédentaires au travail

Kévin DESBROSSES
INRS

# Introduction par la santé publique : un constat



*Image générée par IA*

Entre 2020 et 2030 : **≈ 500 millions de personnes auront développé diverses pathologies** liées au manque d'activité physique

Activité physique insuffisante vs. suffisante
= risque de décès (toutes causes) **↑ 20 à 30 %**

***OMS***

En 2013, au niveau mondial (142 pays) :
problèmes de santé liés au manque d'activité physique
= **61 000 milliards d'euros** (dépenses de santé et perte de productivité)

*Le coût réel pourrait être encore plus élevé, car inclusion uniquement de certaines pathologies.*

***Ding et al., 2016***

JT INRS Postures sédentaires au travail

# Introduction par la santé publique : des recommandations



Image générée par IA

## Recommandations mondiales
**(Organisation Mondiale de la Santé, 2020)**

JT INRS Postures sédentaires au travail

**Bouger ⊕** — **Rester ⊖ assis**

**Adultes (18-64 ans)**

Au moins **150** à **300** minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée

**ou**

au moins **75** à **150** minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

**LIMITER** le temps de sédentarité

**REMPLACER** par davantage d'activité physique de n'importe quel niveau d'intensité (y compris de faible intensité).

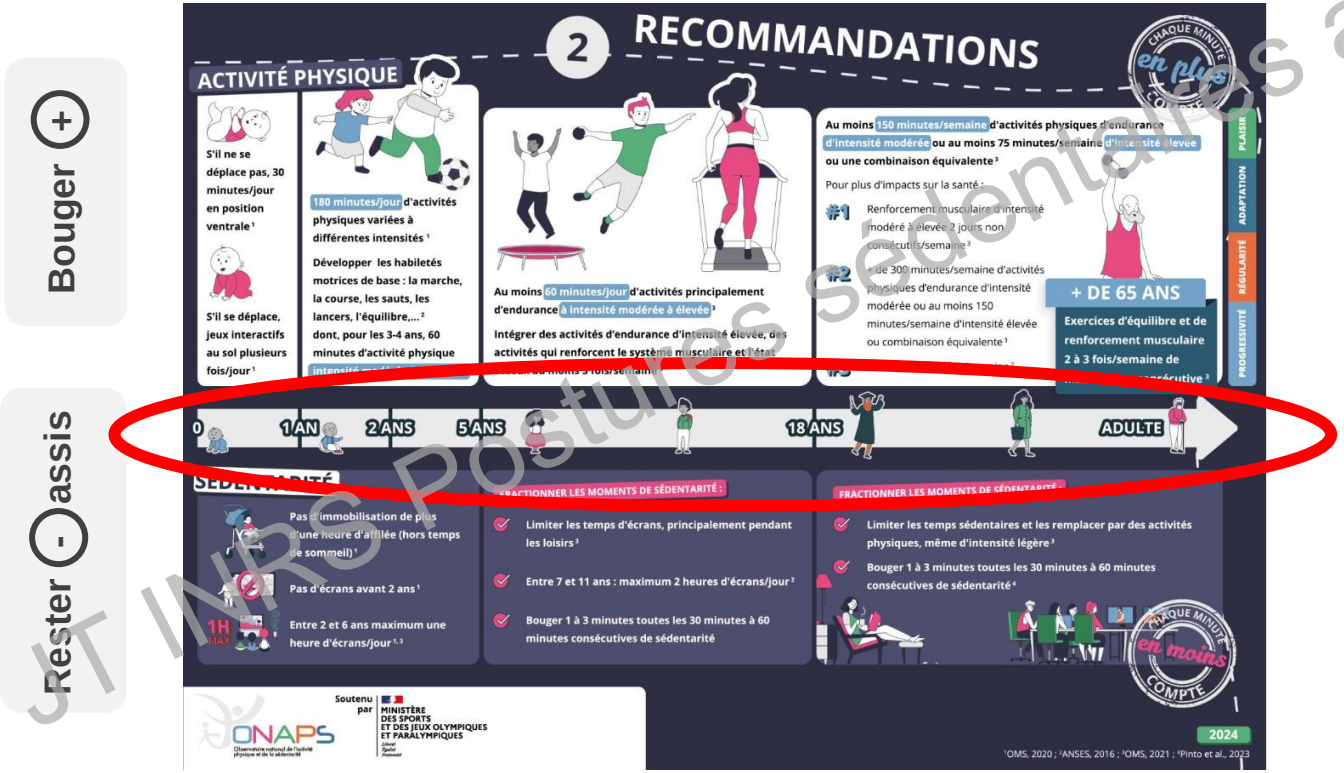
© OMS

# Introduction par la santé publique : des recommandations



*Image générée par IA*

## Recommandations en France




© Onaps

**Onaps**




© Manger Bouger, Santé publique France

**Manger Bouger**

JT INRS Postures sédentaires au travail

# Introduction par la santé publique : tous concernés



Images générées par IA

**Enfants + jeunes adultes**

**Adultes en âge de travailler**



Image générée par IA

***… de futurs travailleurs !***

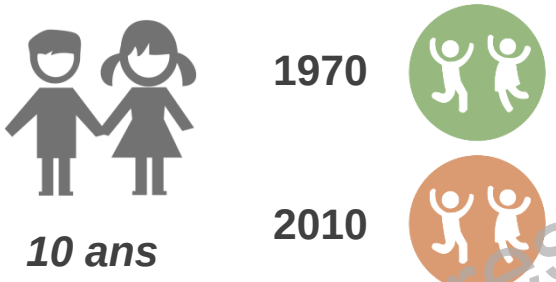
JT INRS Postures sédentaires au travail



# Introduction par la santé publique : tous concernés

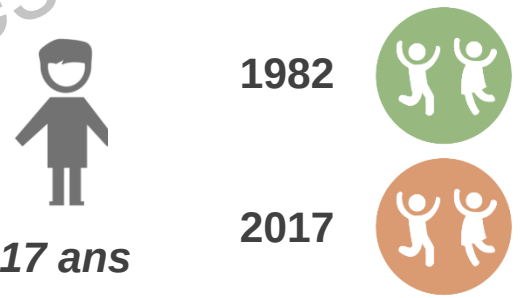
## *Les enfants : des capacités qui diminuent*

**En 40 ans, - 20 % de capacités cardio-respiratoires**




*Ainsworth et al, 2013*

**En 35 ans, - 18 % de capacités cardio-respiratoires**




*Leone et al, 2023*



*Image générée par IA*

JT INRS Postures sédentaires au travail

# Introduction par la santé publique : tous concernés

## *Les enfants : des habitudes ancrées*







*Images générées par IA*

JT INRS Postures sédentaires au travail

**La norme : être assis**

# Introduction par la santé publique : tous concernés



Images générées par IA

**Enfants + jeunes adultes**

**Adultes en âge de travailler**

**Capacités physiques réduites**

**Habitudes à rester assis**

***… de futurs travailleurs !***

JT INRS Postures sédentaires au travail

# De la santé publique vers la santé au travail




**Santé publique**

**Santé au travail**

JT INRS Postures sédentaires au travail

**Travail : principal vecteur du temps passé en postures sédentaires**



# Une problématique de santé au travail

## *Enquête ESENER*

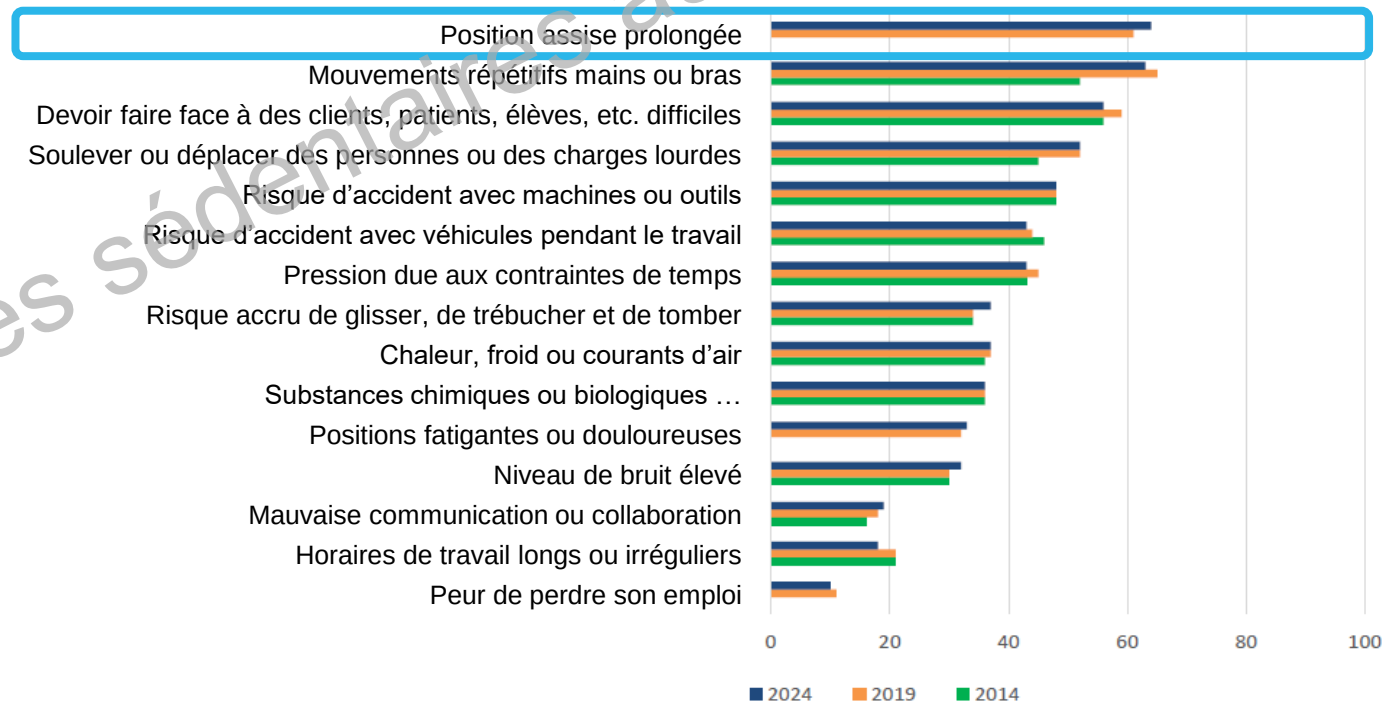
### *Enquête européenne des entreprises sur les risques nouveaux et émergents*

≈ 40 000 établissements
30 pays européens

Position assise prolongée = **premier facteur de risques** dans les entreprises

**+ de 60 % des entreprises** considèrent que c'est un facteur de risques présent dans leur établissement

***« Ce facteur de risques est-il présent dans votre établissement ? »***




***EU-OSHA, 2024***

JT INRS Postures sédentaires au travail



# Une problématique de santé au travail

***Plan santé au travail 2026-2030***

La **prévention de la sédentarité** est intégrée au plan santé au travail 2026-2030.

> Objectif 5 - Des actions de prévention des risques professionnels renforcées et ciblées, à destination notamment des secteurs prioritaires

> **Action 5.9 : Sensibiliser et favoriser le développement de la prévention des risques liés à la sédentarité au travail et accompagner les entreprises dans la promotion de l'activité physique et sportive**




© Ministère du Travail et des Solidarités

JT INRS Postures sédentaires au travail



# Une problématique de santé au travail

***Plan santé au travail 2026-2030***

**Prévention des risques liés à la sédentarité au travail**

**Promotion de l'activité physique et sportive**




© Ministère du Travail et des Solidarités

JT INRS Postures sédentaires au travail



# Une problématique de santé au travail

***Au programme de cette journée***

**Prévention des risques liés à la sédentarité au travail**

**Quels effets sur la santé ?**

**Quelles actions de prévention ?**

- Recommandations et repères
- Retours d'expériences

JT INRS Postures sédentaires au travail

## EFFETS SUR LA SANTE

| | |
|---|---|
| 10h55 – 11h15 | Quand la chaise prend le contrôle de notre métabolisme : adaptations énergétiques et métaboliques à la sédentarité<br>Dr Audrey BERGOUIGNAN, CNRS |
| 11h15 – 11h35 | Postures sédentaires : effets cardio-métaboliques et risques de cancers<br>Pr Martine DUCLOS, CHU de Clermont-Ferrand |
| 11h35 – 11h55 | Bouger au travail : effets sur la santé mentale et cognitive<br>Dr Boris CHEVAL, Ecole normale supérieure de Rennes |
| 11h55 – 12h15 | Echanges avec les participants |

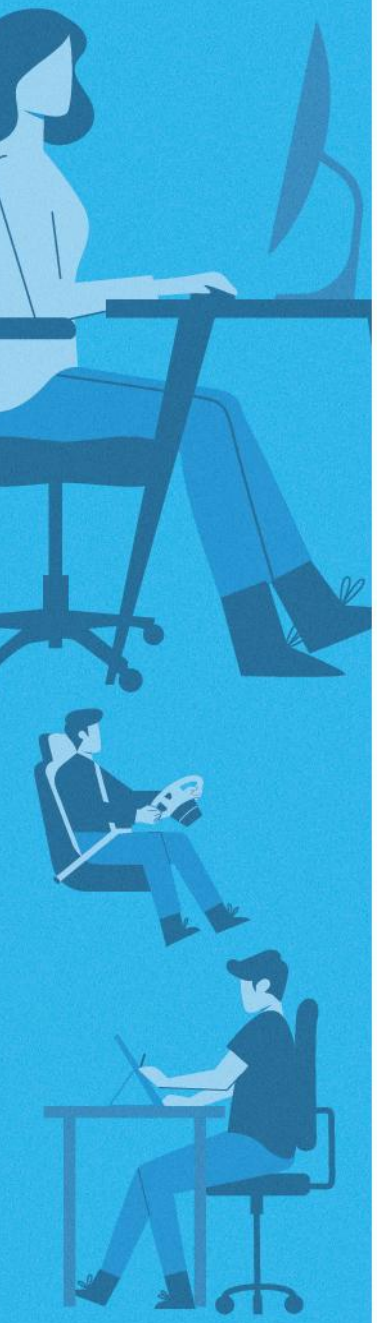
## AGIR EN PREVENTION

| | |
|---|---|
| 14h00 – 14h15 | Efficacité des interventions pour limiter la sédentarité dans le cadre du travail de bureau<br>Anne-Juliette SERRY, Santé publique France |
| 14h15 – 14h30 | Révision des recommandations sur les ruptures de sédentarité, cas des adultes<br>Perrine NADAUD, ANSES |
| 14h30 – 14h45 | Repères pour prévenir les risques liés aux postures sédentaires au travail<br>Laurent KERANGUEVEN, INRS |
| 14h45 – 15h05 | Echanges avec les participants |

## RETOURS D'EXPERIENCES

| | |
|---|---|
| 15h30 – 15h50 | Prévention des postures sédentaires en SPSTI : enseignements du terrain, actions SPSTI et dynamique régionale<br>Asma CHOUIKHA et Damien JEULAND, Prévention santé travail 35 |
| 15h50 – 16h10 | Témoignage d'un médecin du travail à la SNCF : comment mobiliser des outils de prévention accessibles et efficaces ?<br>Dr Véronique BAUDOT, SNCF |
| 16h10 – 16h30 | Intégration de la prévention des risques liés aux postures sédentaires au sein d'Arkema France : accord « pénibilité/ergonomie » et aménagement du siège social<br>Chloé ESCOFFIER, ARKEMA France |
| 16h30 – 16h50 | Echanges avec les participants |

# « *Sédentarité* » : une notion parfois floue





La sédentarité, c'est lorsque l'on reste au **même endroit**



La sédentarité, c'est passer du temps sur les **écrans**



Je n'ai pas un **métier** sédentaire, je suis commercial itinérant



Etre sédentaire, c'est ne pas faire de **sport**



J'ai un comportement sédentaire, je reste **assise** toute la journée

JT INRS Postures sédentaires au travail



# Définition des postures sédentaires

**Posture sédentaire**

**une posture assise (ou allongée)**

**maintenue dans le temps**

**avec une très faible dépense énergétique**

**en situation d'éveil.**




JT INRS Postures sédentaires au travail



# Notion de posture assise



+



+




**Conséquences**

**≠**

**Différences physiologiques**

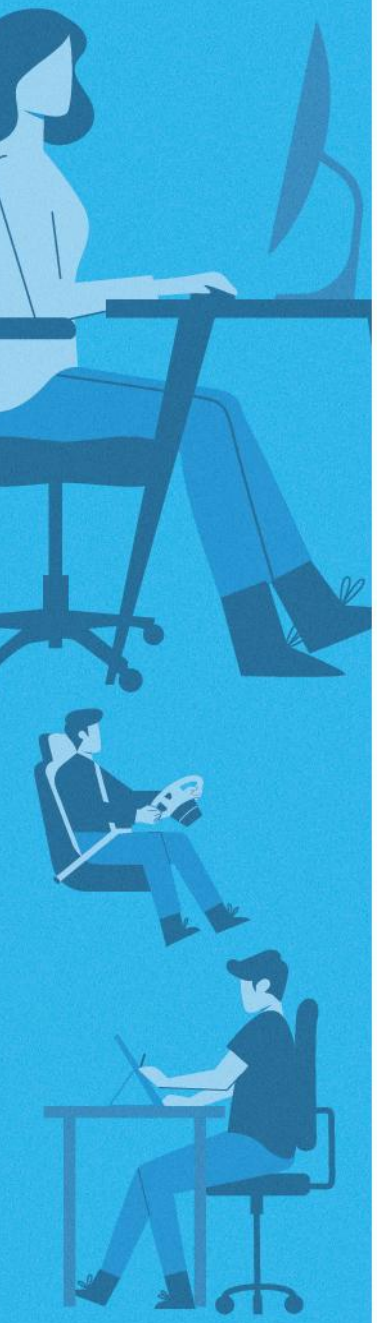
- Métabolisme énergétique
- Système nerveux autonome
- Flux sanguin





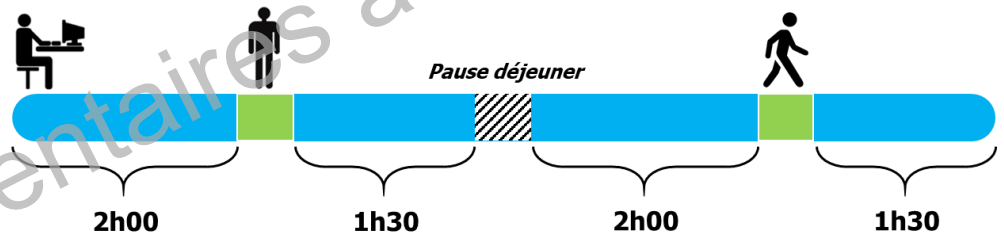
JT INRS Postures sédentaires au travail

# Notion de maintien dans le temps



**2 aspects**

| Durée cumulée journalière | Caractère ininterrompu |
|---|---|
| +++ | +++ |
| +++ | ++ |
| + | + |

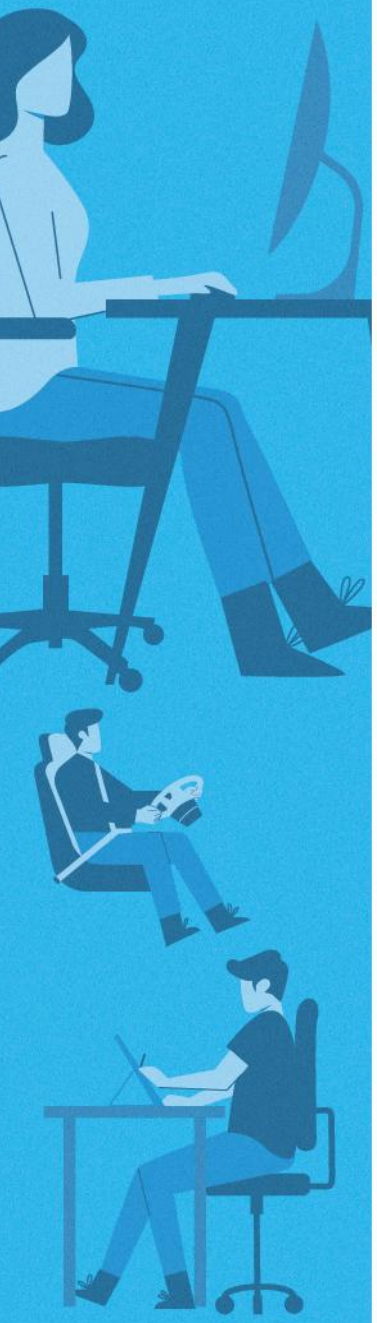







JT INRS Postures sédentaires au travail

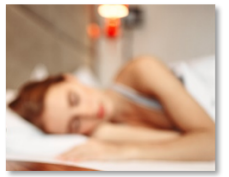
# Notion de très faible dépense énergétique






**Dépense énergétique associée aux postures sédentaires**

**Sommeil**



**1 MET**

**Travail sur écran assis sur un siège**



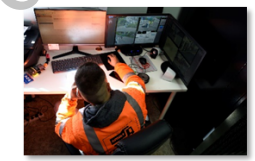
**... mais pas que !**











**≤ 1,5 MET**

**Activités nécessitant un effort physique très léger**

**Travail sur écran sur un ergocycle**



**Conduite d'un chariot élévateur**



**Travail de caisse assis**



**> 1,5 MET**

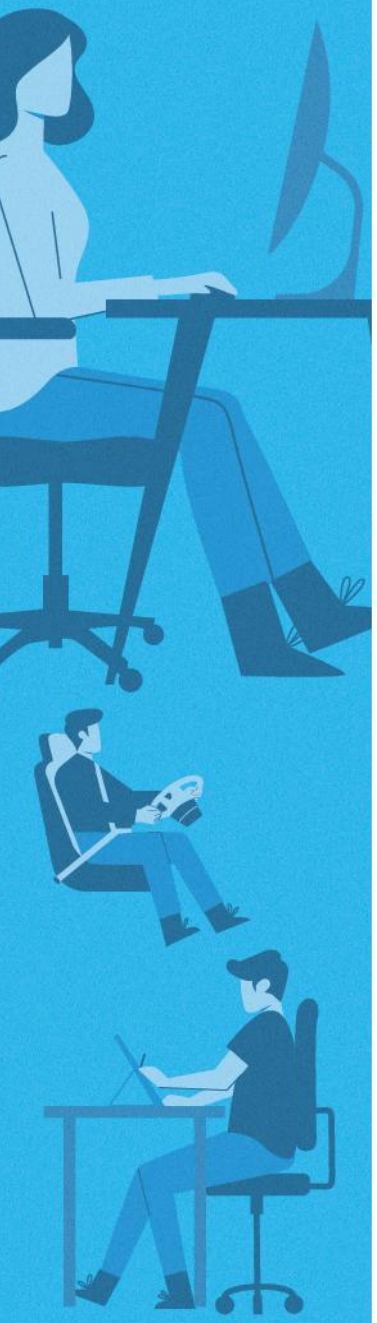
**Activités nécessitant un effort physique plus important**

**Dépense énergétique de repos**

JT INRS Postures Sédentaires au travail

© Vincent Nguyen pour l'INRS
© Guillaume J. Plisson pour l'INRS
© Philippe Castano pour l'INRS

# Postures sédentaires au travail ?

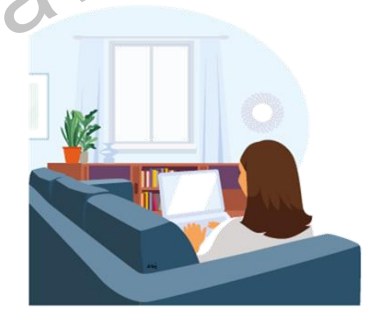





***Présence*** *de postures sédentaires*

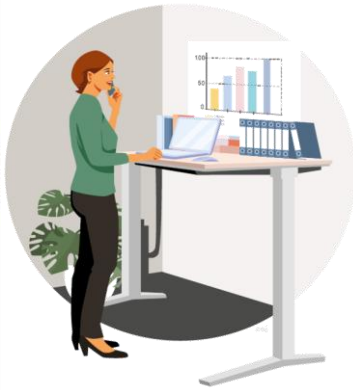






***Absence*** *de postures sédentaires*







JT INRS Postures sédentaires au travail


© Zoé (L'un & l'autre) pour l'INRS



# Ne pas confondre avec l'inactivité physique

**Postures sédentaires** ≠ **Inactivité physique**

**Posture assise** (ou allongée) maintenue dans le temps et associée à une **très faible dépense énergétique** (≤ 1,5 MET), en situation d'éveil

**Non-atteinte des recommandations en matière d'activité physique** : par semaine, au minimum 2h30 d'activités d'intensité modérée (3 à 6 MET) ou 1h15 d'activités d'intensité élevée (≥ 6 MET), ou une combinaison de celles-ci

Il est possible …

**… d'être en posture sédentaire au travail …**



**… et d'être physiquement actif hors travail**



**… de ne pas être en posture sédentaire au travail …**



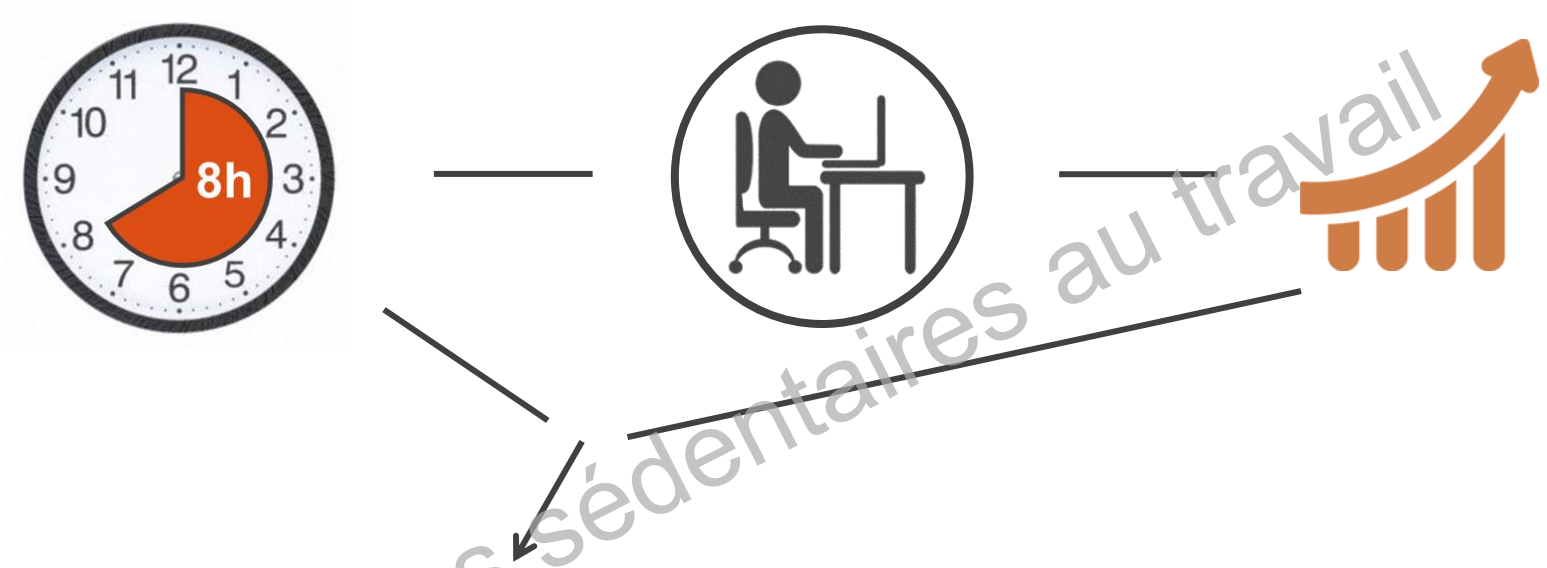
**… et d'être physiquement inactif hors travail**



JT INRS Postures sédentaires au travail



# Postures sédentaires et travail




JT INRS Postures sédentaires au travail

**Postures sédentaires**

→ **principalement d'origine professionnelle**



*Parry and Straker, 2013*

**Cumul de périodes ininterrompues**



*Ryan et al, 2011*

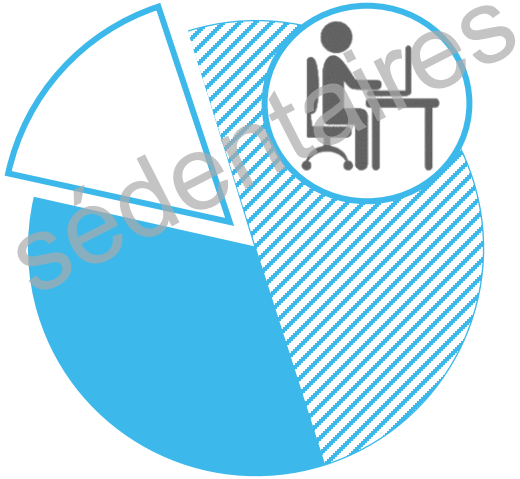
# Postures sédentaires et travail




© Fabrice Dimier pour l'INRS

**75 à 82 % en postures sédentaires**

*Thorp et al, 2012*
*Parry and Starker, 2013*
*Healy et al, 2013*



**22 à 52 % = périodes > 30 min.**

*Ryan et al, 2011*
*Thorp et al, 2012*

**Durée cumulée**
**+**
**Caractère ininterrompu**

JT INRS Postures sédentaires au travail



# Postures sédentaires et travail

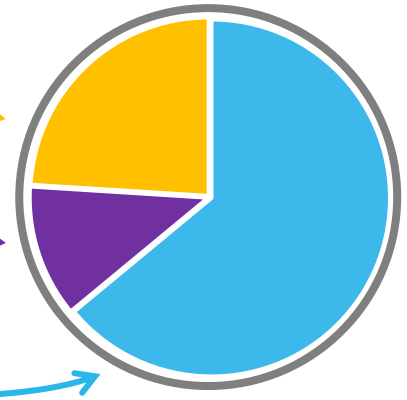
***Combien d'heures par jour passons-nous assis au travail en France ?***

| Salariés | Travail | Transports | Loisirs | Total |
|---|---|---|---|---|
| Jours travaillés — Tous | 4h10 | 1h06 | 2h11 | 7h27 |
| Jours travaillés — **Principalement assis** | **6h13** | **1h13** | **2h20** | **9h46** |

**Cohorte NutriNet-santé**
**35 444 travailleurs**
**79% femmes**
**44,5 ans (± 13)**

***Saidj et al, 2015***

**Travail = 64 %**



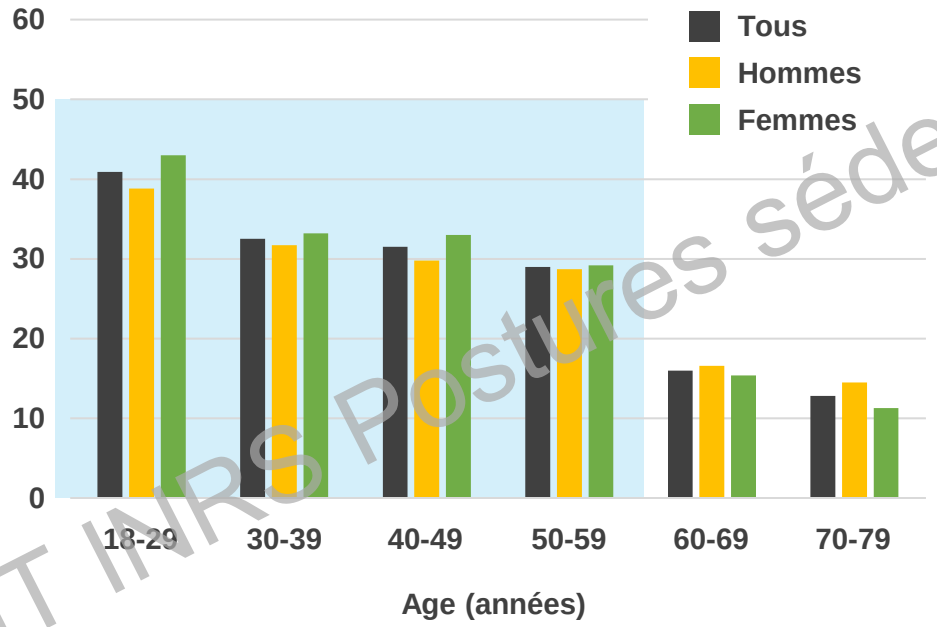
JT HORS Postures sédentaires au travail



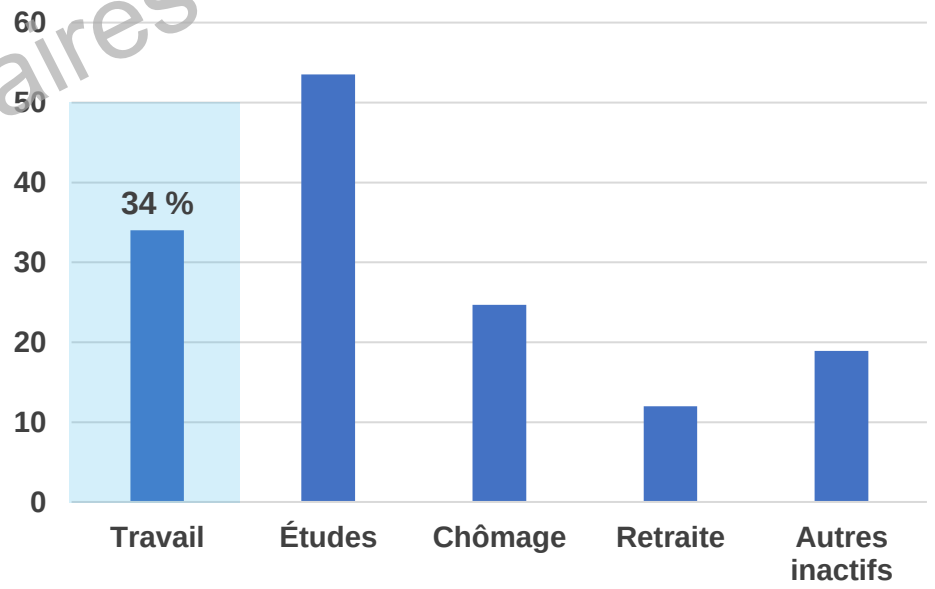
# Postures sédentaires et travail

## % déclarant passer plus de 7h/j. en position assise

### Selon l'âge




### Selon la situation professionnelle




*Baromètre de Santé publique France 2024*

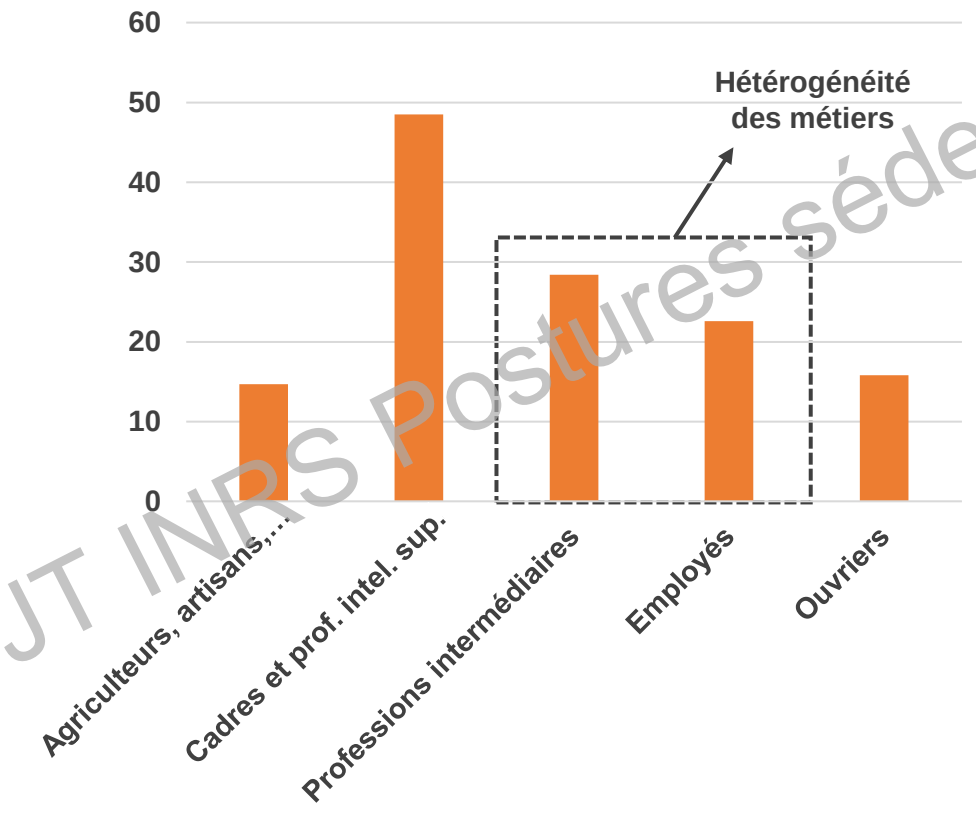
JT INRS Postures sédentaires au travail



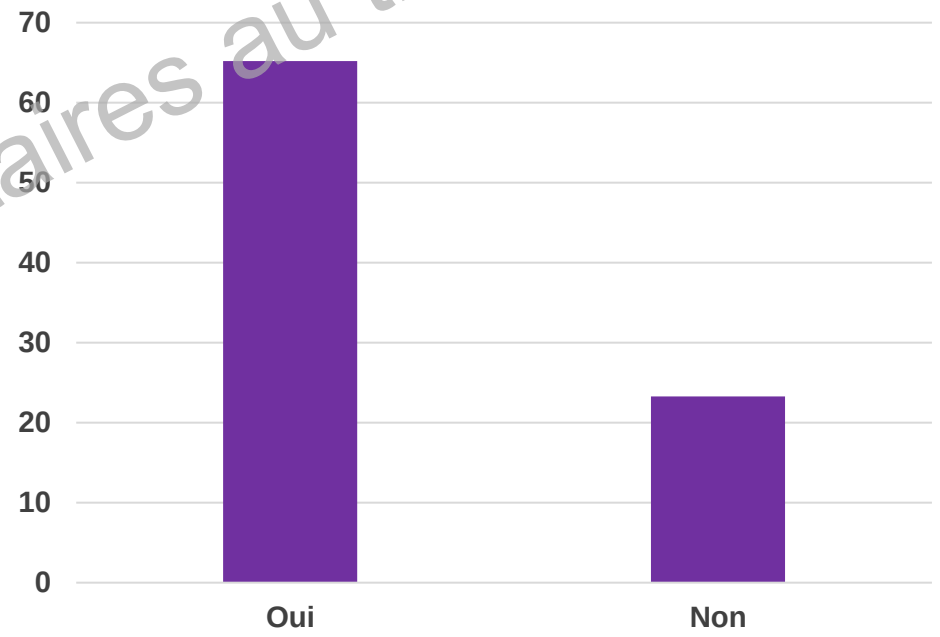
# Postures sédentaires et travail

## % déclarant passer plus de 7h/j. en position assise

### Selon la catégorie socio-professionnelle




### Selon le fait d'effectuer ou non du télétravail




*Baromètre de Santé publique France 2024*

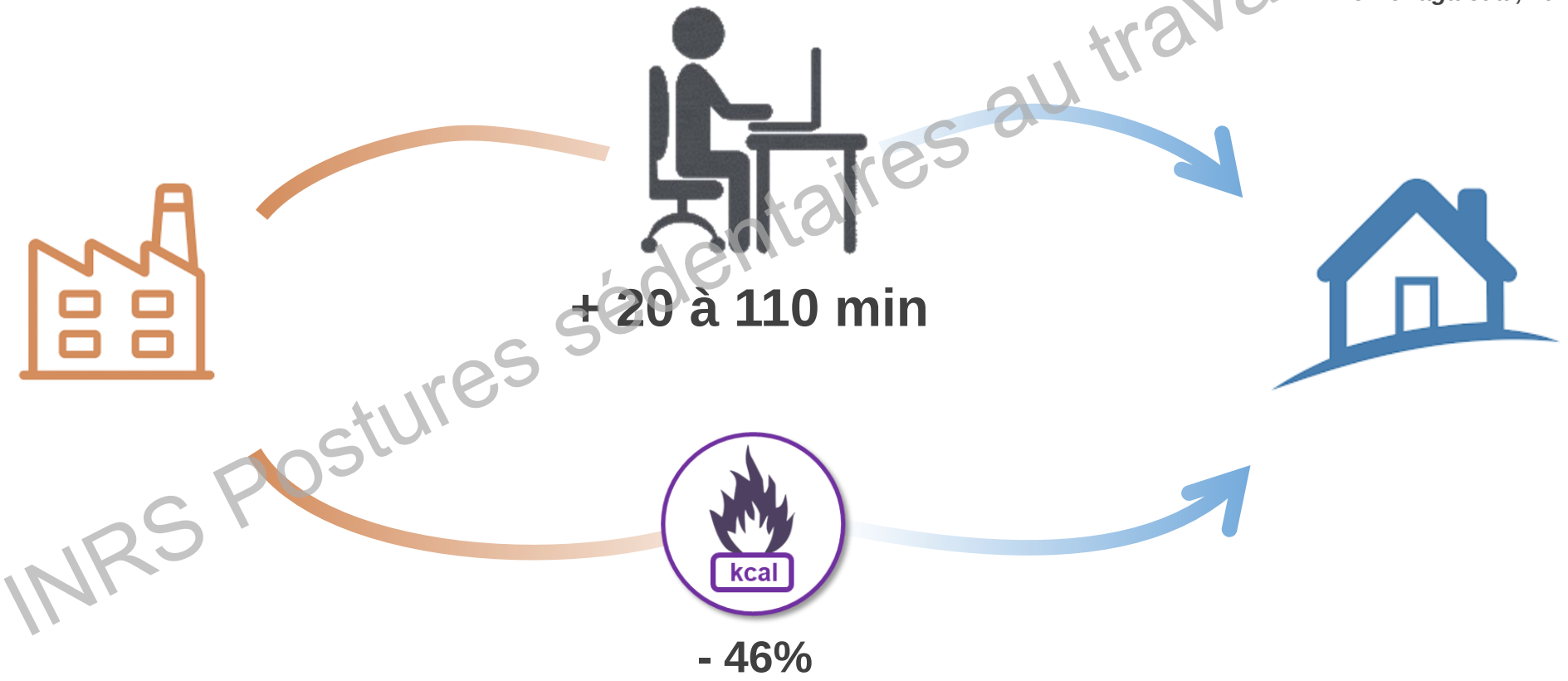
JT INRS Postures sédentaires au travail



# Postures sédentaires et travail

## En télétravail…

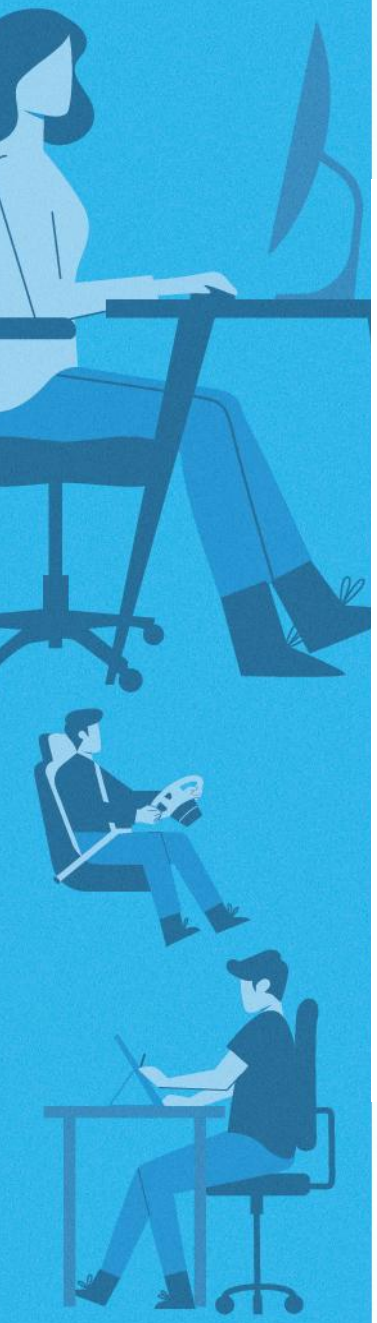
*McDowell et al, 2020*
*Fukushima et al, 2021*
*Tomonaga et al, 2024*

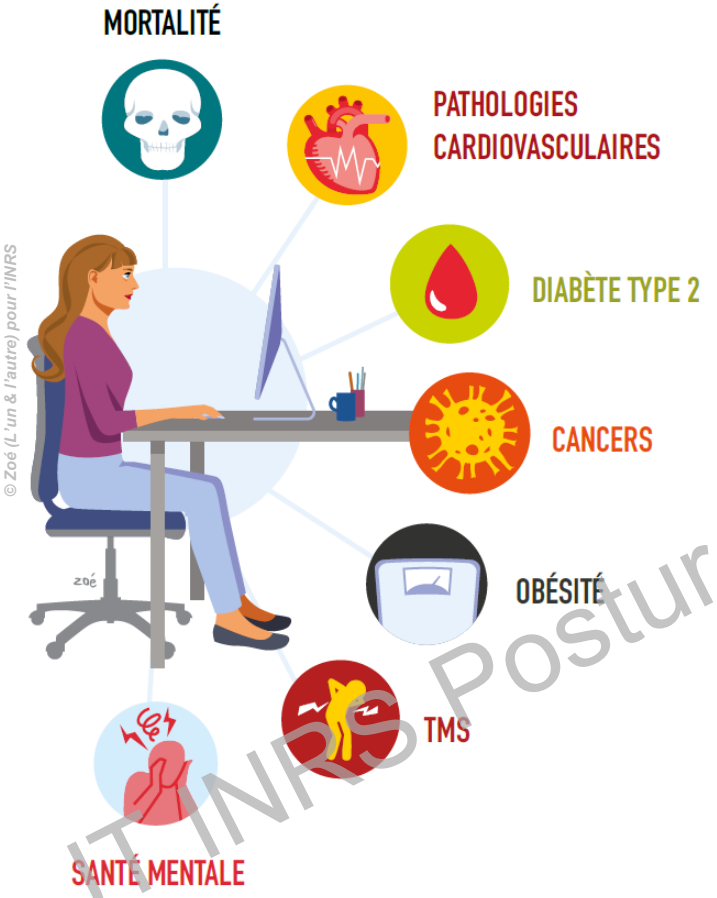


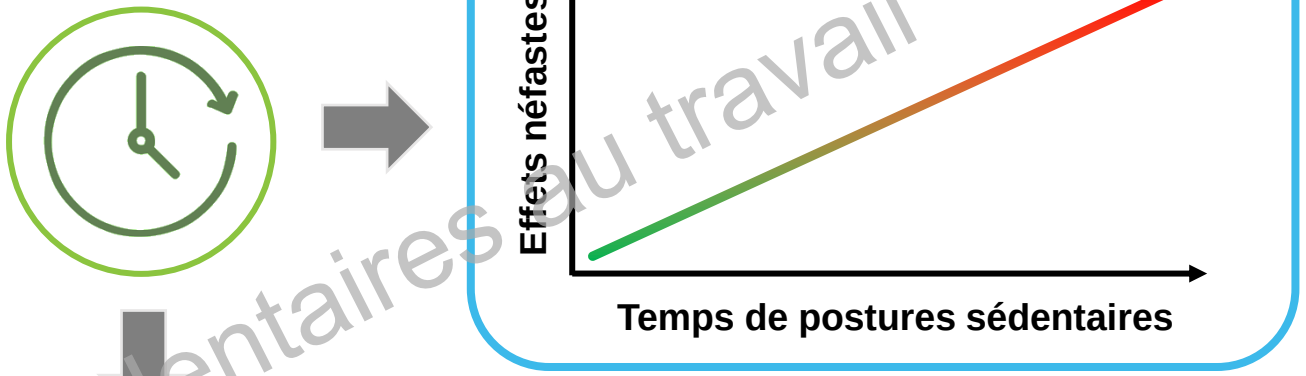

*Tomonaga et al, 2024*

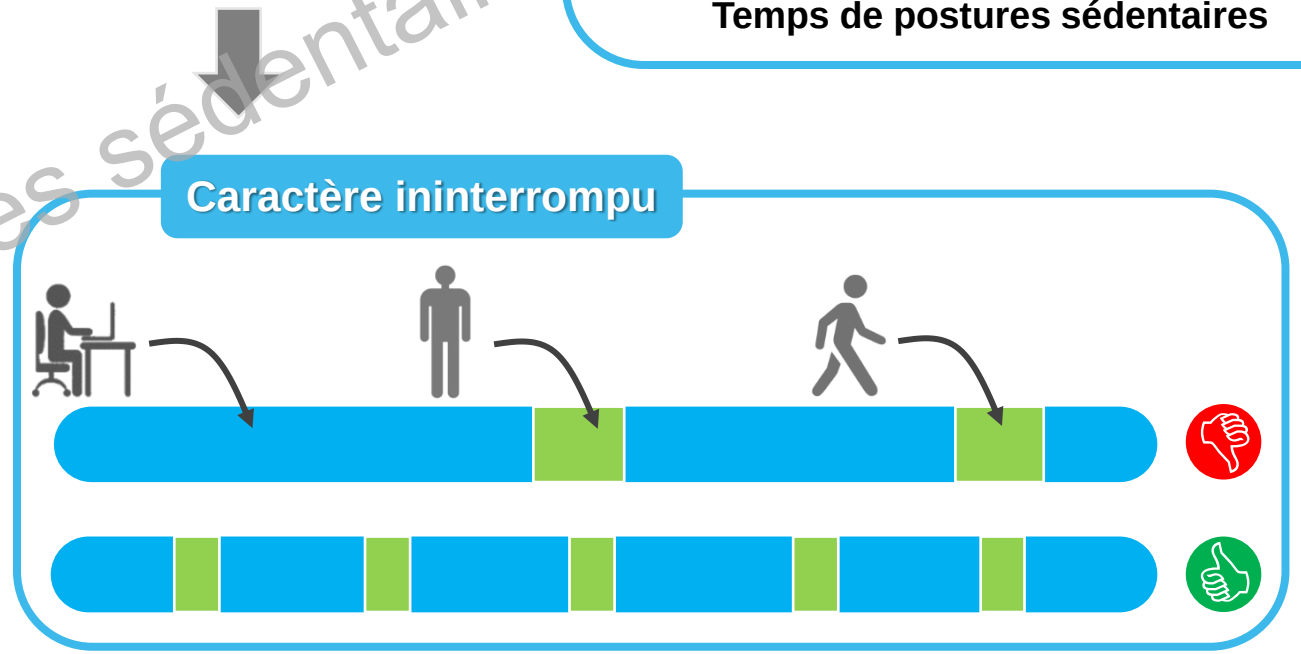
JT INRS Postures sédentaires au travail

# Postures sédentaires et santé



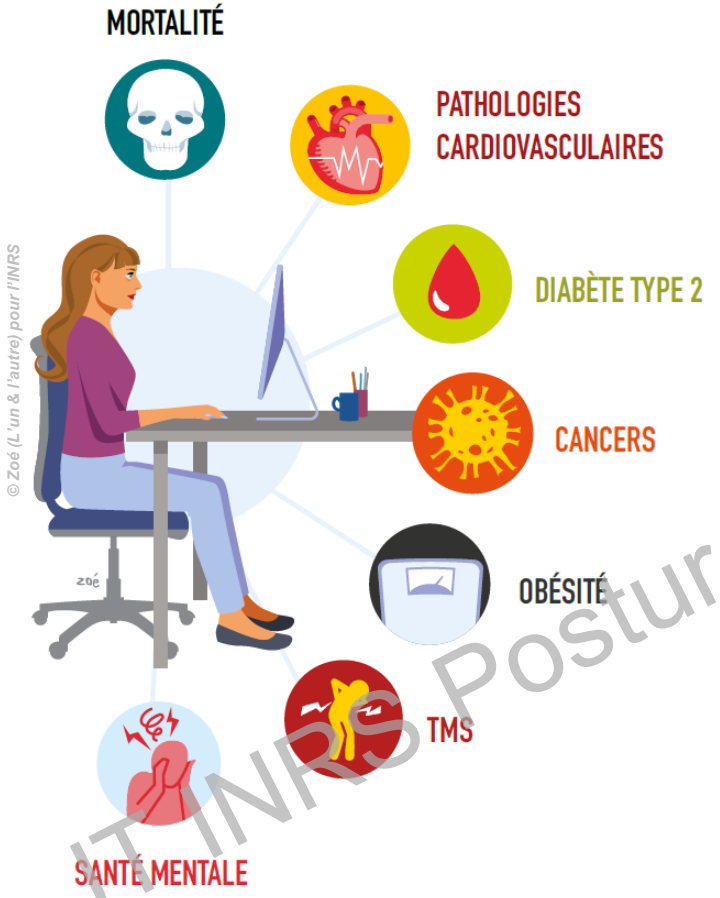



JT INRS Postures sédentaires au travail

# Mécanismes physiopathologiques




## Perturbations du métabolisme énergétique

- ***Réduction sensibilité à l'insuline, accumulation de graisse (muscles, foie, tissu adipeux), aggravation des mécanismes inflammatoires …***

## Perturbations du système cardiovasculaire

- ***Réduction flux sanguin (membres inférieurs, cerveau), augmentation pression artérielle, dysfonctionnement endothélial …***

## Compression diaphragme et intestins

- ***Perturbations de la respiration, de la digestion***

## Augmentation pression disques intervertébraux

JT INRS Postures sédentaires au travail

# Facteur de risque indépendant du niveau d'activité physique



© microgen



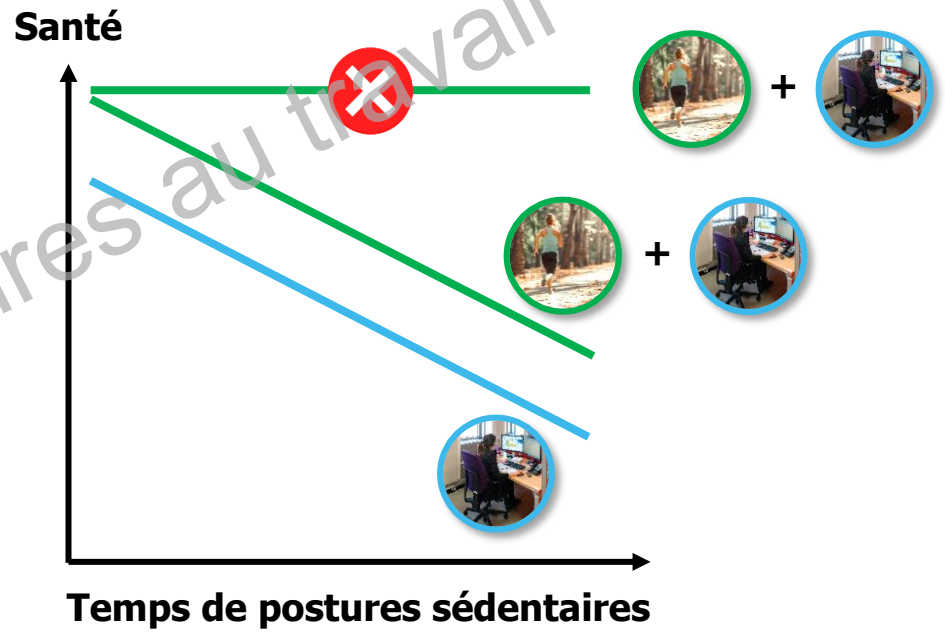
© Claude Almodovar pour l'INRS



© Devon Breen de Pixabay



@ Gerd Altmann de Pixabay




JT INRS Postures sédentaires au travail

# Facteur de risque indépendant du niveau d'activité physique



© microgen



© Claude Almodovar pour l'INRS

**Favoriser une pratique d'activité physique**

**Réduire le temps passé en postures sédentaires**

Type d'approche dans l'entreprise ?

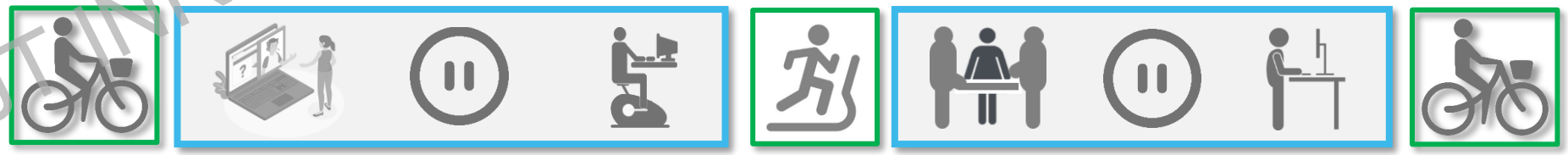
Objectif ?

Actions ≠

Démarche de **promotion de l'activité physique**

Démarche de **prévention des risques professionnels**

JT INRS Postures sédentaires au travail



**Trajets**

**Heures de travail**

**Pause déjeuner**



# A retenir

**Inactivité physique**
**≠**

**Postures sédentaires**




**Exposition importante au travail**

**+**

**Effets sur la santé**

**Actions de prévention**

**Facteur de risques professionnels**

JT INRS Postures sédentaires au travail



# Pensez à vous lever !

JT INRS Postures sédentaires au travail