

JT INRS Postures sédentaires au travail

Bouger au travail : effets sur la santé mentale et cognitive

Boris CHEVAL,
École normale supérieure de Rennes

Activité physique, santé mentale et cognitive

Activité physique → **Santé Mentale & cognitive**

JT INRS Postures sédentaires au travail

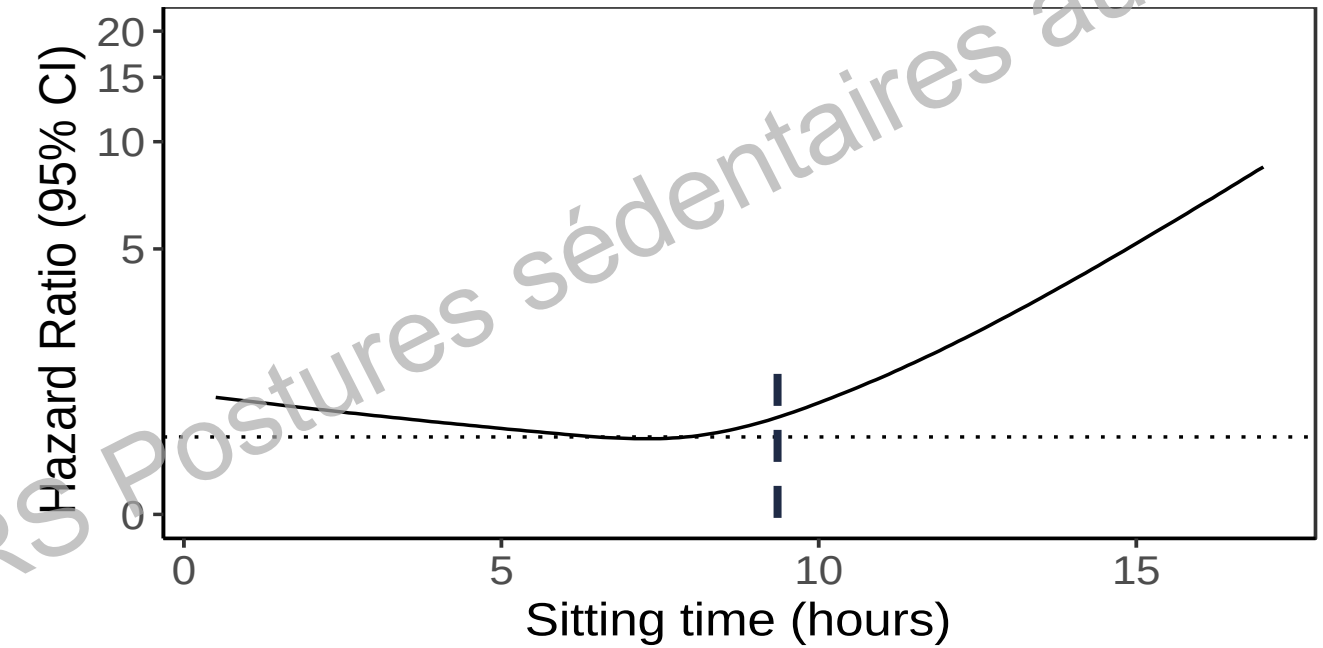


Image générée par IA



Effet de la sédentarité sur la cognition : évidences empiriques

49 841 adultes (60 ans ou plus ; UK Biobank ; 65% hommes)



JT INRS Postures sédentaires au travail

Au delà de **9 heures** assises par jour, le risque neurodégénératif augmente

Raichlen et al. *JAMA.* 2023



Effet de la sédentarité sur la santé mentale : évidences empiriques

40 314 travailleurs (25 à 47 ans, dont 65 % d'hommes)

JT INRS Postures sédentaires au travail

Comportement sédentaire lié au travail et loisirs → **OR = 1.34** *IC = 1.18 – 1.49* → **Troubles de santé mentale (modérés à graves)**

de 1.11 (détresse psychologique) à 1.83 (anxiété)

Comportement sédentaire lié au travail uniquement (n = 4) → **OR = 1.17** *IC = 1.07 – 1.26* → **Troubles de santé mentale (modérés à graves)**

Nasir et al. *Plos One.* 2025



Épidémiologie de la dépression

- **Plus de 300 millions de personnes** touchées par la dépression
- **Cause majeure d'incapacité** : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, surpoids, mortalité prématurée
- **2 100 à 7 000 milliards d'euros** de pertes économiques en 2010, un montant qui doublerait d'ici 2030
- **Un traitement médicamenteux insuffisant** : un patient sur trois ne répond pas, effets secondaires, comorbidités non traitées



Image générée par IA

JT INRS Postures sédentaires au travail

Chisholm et al., *Lancet Psychiatry*. 2016 ; WHO, 2017



Activité physique et dépression : évidences empiriques

Haute (vs. faible) activité physique

OR = 0.83

IC = 0.79 – 0.88

Dépression

1,837,794 années-personnes

Faible (vs. haute) capacité physique

HR = 1.64

IC = 1.29 – 2.08

Dépression

3,540,450 années-personnes

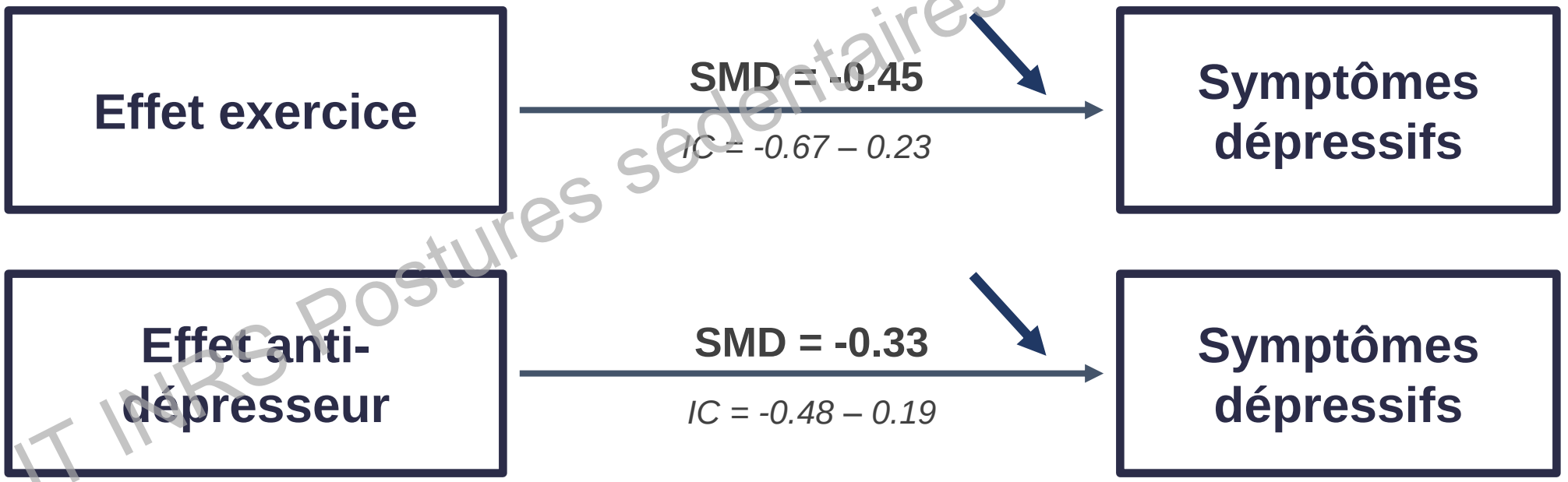
JT INRS Postures sédentaires au travail

Kandola et al. *J Affect Disord*. 2019 ; Schuch et al. *Am J Psychiatry*. 2018



L’exercice égale les antidépresseurs sur la dépression non sévère

N = 2551 (25 essais randomisés contrôlés)



JT INRS Postures sédentaires au travail

Recchia et al. *Br J Sports Med.* 2022



Effet de l'activité physique **aiguë** sur la cognition : évidences empiriques

30 revues systématiques, 383 études, 18 347 participants

Activité physique aiguë → **SMD = 0.33** → **Fonctionnement cognitif global**

IC = 0.24 – 0.42 ; k = 44

Modération

– Après (vs. pendant)
– Intensités modérées à vigoureuses
– > 20 min
– Enfance & personnes âgées
– Type de fonction (attention, fonction exécutive)

Chang et al. *Psychol Bull.* 2025

JT INRS Postures sédentaires au travail



Effet de l'activité physique **chronique** sur la cognition : évidences empiriques

133 revues systématiques, 2 724 RCT, 258 000 participants

Activité physique chronique → **SMD = 0.42** → **Fonctionnement cognitif global**

IC = 0.37 – 0.47

Modération

– Enfants et adolescents
– TDAH
– Intensité faible à modérée
– 1 à 3 mois
– Tâches engageantes
– Type de fonction (mémoire, fonction exécutives)

Singh et al. *Br J Sports Med.* 2025

JT INRS Postures sédentaires au travail



Les mécanismes explicatifs (santé mentale)

Activité physique → **Mécanismes explicatifs** → **Santé mentale**

Psychologiques

- Auto-efficacité
- Emotion et régulation des émotions
- Valeur du soi physique, image du corps
- Résilience
- Support social et cohésion
- Douleur et fatigue

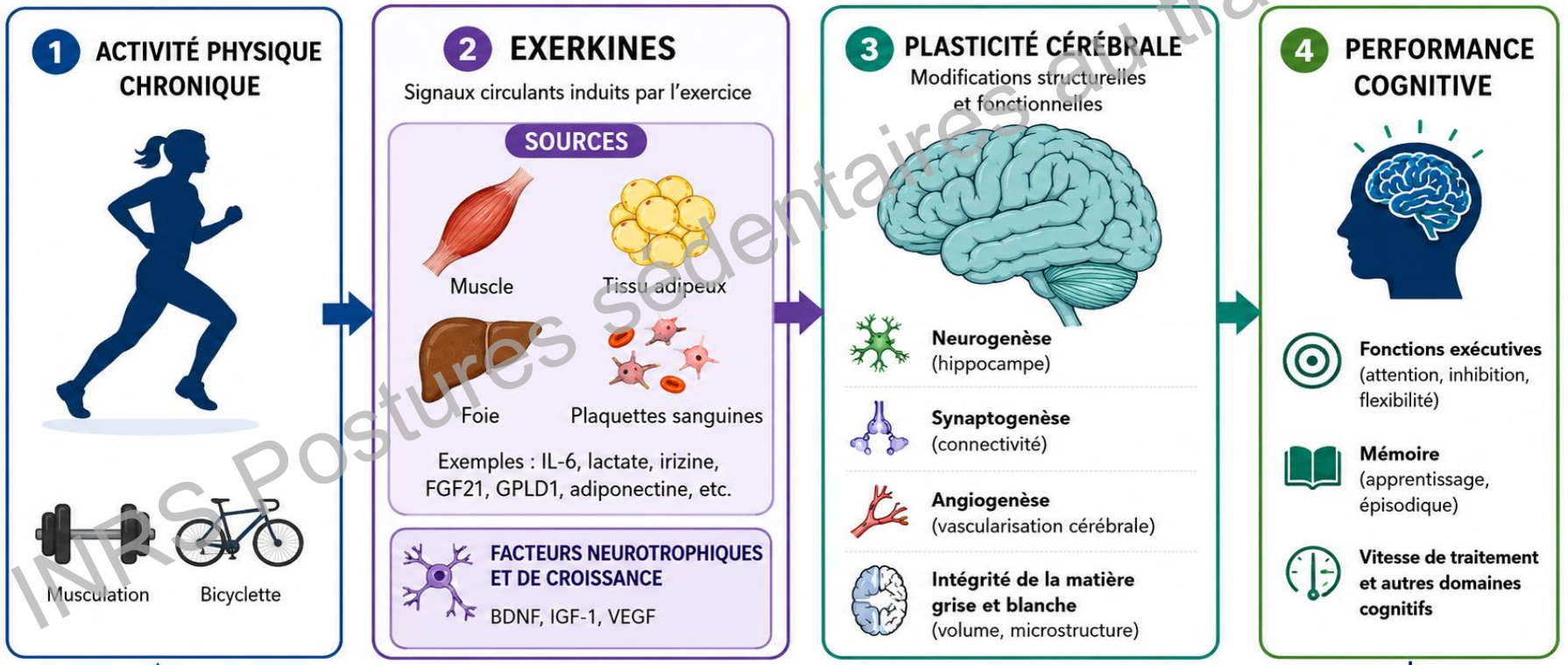
Neurobiologiques

- Inflammation (e.g., IL-6)
- *Monoamine (e.g., sérotonine, dopamine)*
- *Neurotrophine (e.g., BDNF)*

JT INRS Postures sédentaires au travail

Biddle et al. *Psychol Sport Exerc.* 2019 ; White et al. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2024

Les mécanismes explicatifs (cognition)

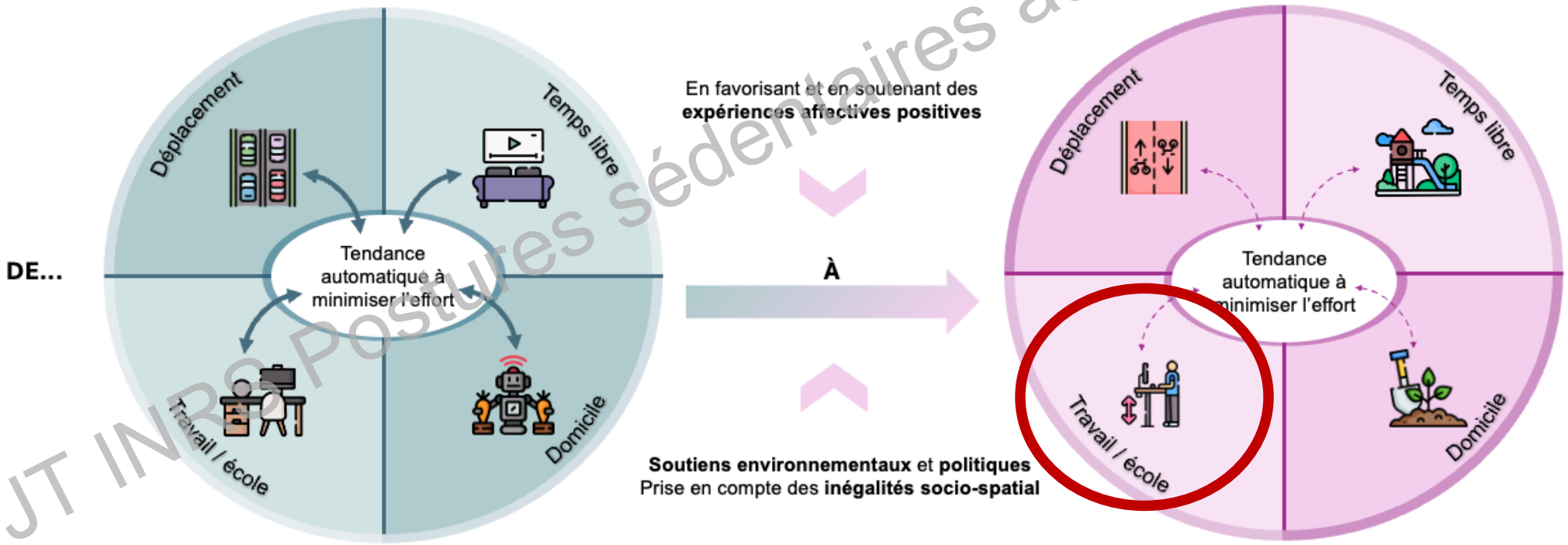


JT INRS Postures sédentaires au travail



Remettre les individus en mouvement dans tous les espace-temps de vie

Travail, transport, domicile, loisirs : chaque espace-temps est un levier.



JT INRS Postures sédentaires au travail

Cheval et al. *J Phys Act Health.* 2025



Activité physique au travail : deux grands leviers d'intervention

Aménagements techniques

Sur le poste de travail



© *Unsplash*

Aménagements organisationnels

Sur le temps de travail



© *Pexels*

JT INRS postures sédentaires au travail



Sur le temps de travail

Interventions ciblant l'activité physique au travail

g = -0.56 ↘
(k = 40, N = 6,602)

Troubles liés à la santé mentale
- Stress
- Dépression
- Fatigue

g = -0.38 ↘
(k = 51, N = 7,856)

Troubles liés à la santé physique
- Musculo-squelettique
- Cardiaque

g = 0.30 ↗
(k = 30, N = 6,680)

Performances au travail
- Absentéisme
- Satisfaction au travail
- Productivité

JT INRS Postures sédentaires au travail

Nath et al. *J Occup Health Psychol*. 2025



Sur le poste de travail

Revue systématique de 18 études

Coût sur les tâches motrices
Vitesse de frappe ↓ (vélo : SMD = -0,35 ; tapis : SMD = -0,80)
Erreurs de frappe ↑ — vélo uniquement (tapis : non significatif)

Fonction cognitive préservée, voire améliorée
Attention sélective (Flanker, Stroop) : aucun effet
Rappel mnésique : ↑ (SMD = 0,68) — tapis uniquement, 2 études, n=75

Pas de dégradation cognitive — coût transitoire sur les tâches motrices fines, plus marqué au tapis qu'au vélo.

JT INRS Postures sédentaires au travail

Podrekar et al. *WORK.* 2020



Alterner assis-debout améliore l'attention et la productivité

Adultes en contexte professionnel — revue systématique

La posture influence notre efficacité

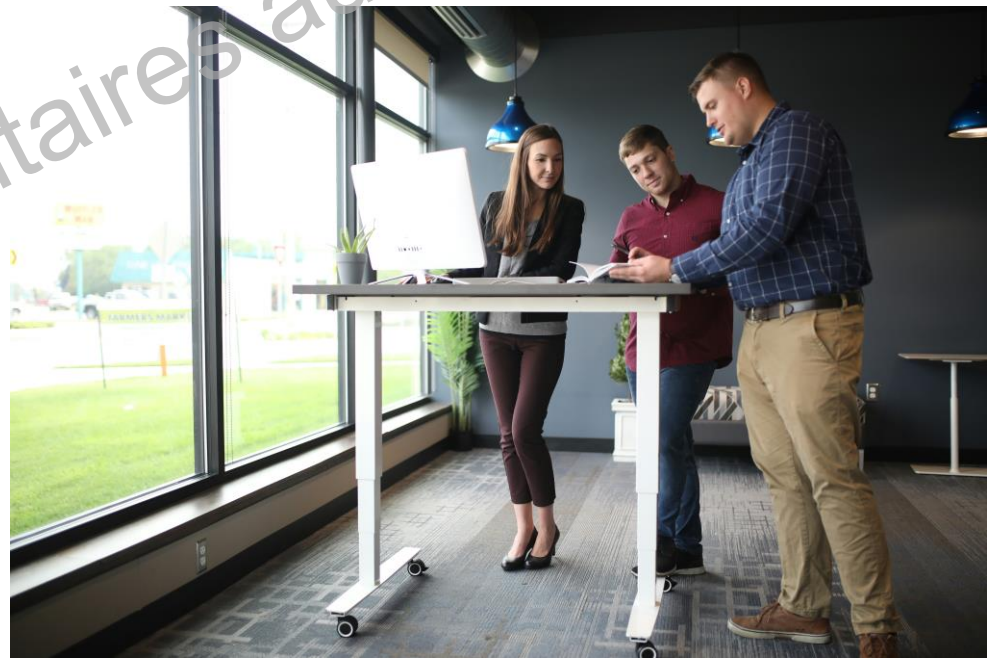
- Effet sur l'attention
- Effet sur la productivité
- Rôle des oscillations

Alternance assis-debout > assis

La durée des tâches

- Entre 10 et 30 minutes

© *Unsplash*



Des effets aussi sur la santé

Bonnet & Cheval. *Health Psychol Rev.* 2023

JT INRS Postures sédentaires au travail



Remettre le mouvement au cœur du travail

- **L’activité physique agit sur la santé mentale et cognitive :** effets démontrés par des méta-analyses convergentes, du bénéfice aigu d’une séance à l’effet chronique.

- **Deux leviers existent au travail :** le poste de travail et le temps de travail.
  - **Poste :** ne dégrade la performance ; l’alternance assis-debout l’améliore.
  - **Temps :** améliore santé physique, mentale et performance

- **Plus aucun frein ne justifie l’inaction :** les bénéfices dépassent la seule santé mentale et touchent la santé physique et l’organisation.

JT INRS Postures sédentaires au travail