

JT INRS Postures sédentaires au travail

Efficacité des interventions pour limiter la sédentarité dans le cadre du travail de bureau

Anne-Juliette SERRY & Hélène ESCALON

Santé publique France



Rappel : Sédentarité : de quoi parle-t-on ?

- Sédentarité, comportements sédentaires, postures sédentaires

- **Définition**

  - Situations passées en **position assise** ou allongée (en période d'éveil)

  - caractérisées par une **dépense énergétique faible** ≤1,5 equivalents métaboliques (METs)

Sédentarité ≠ Insuffisance d'activité physique

AP inférieure à la recommandation
Au moins 30 min d'activité physique d'intensité modérée à élevée/jour

JT INRS Postures sédentaires au travail



Efficacité des interventions contre la sédentarité au travail

- Revue de littérature *:* synthèse de 28 revues, revues systématiques et méta-analyses

- Période couverte : 10 ans, 2012 à 2022
- Une revue de littérature de 2025 conduit aux mêmes résultats (Rouyard 2025)

- Critères d'efficacité des interventions identifiés et analysés
  - ✓ **Santé** (physique et mentale)
  - ✓ **Temps passé assis**
  - ✓ **Productivité** (dactylographie), **performance au travail** (cognitif)

- Efficacité des interventions analysée globalement et en fonction de différentes stratégies
- Etudes d'évaluation des interventions menées essentiellement dans le cadre du travail de bureau

JT INRS Postures sédentaires au travail



Stratégies d'intervention identifiées

Stratégies individuelles ou comportementales ou motivationnelles ou psychosociales	**Information** : affiches, flyers, brochures **Motivation** : conseils, fixation d'objectifs, retour d'information sur temps assis, envoi de matériel éducatif, entretiens motivationnels **Rappels numériques** : ordinateur, appareil porté sur soi
Stratégies environnementales Changement d'environnement dans l'entreprise	**Mobilier actif** Bureau assis-debout Bureau sur tapis roulant Bureau avec pédalage - Pédalier
Stratégies organisationnelles Changement de politique dans l'entreprise	**Soutien de la direction, politique d'incitation** aux Réunions debout ou en marchant Pauses actives, Horaires planifiés de pauses (debout, assis)
Stratégies multicomposantes	Combinaison des 3 stratégies

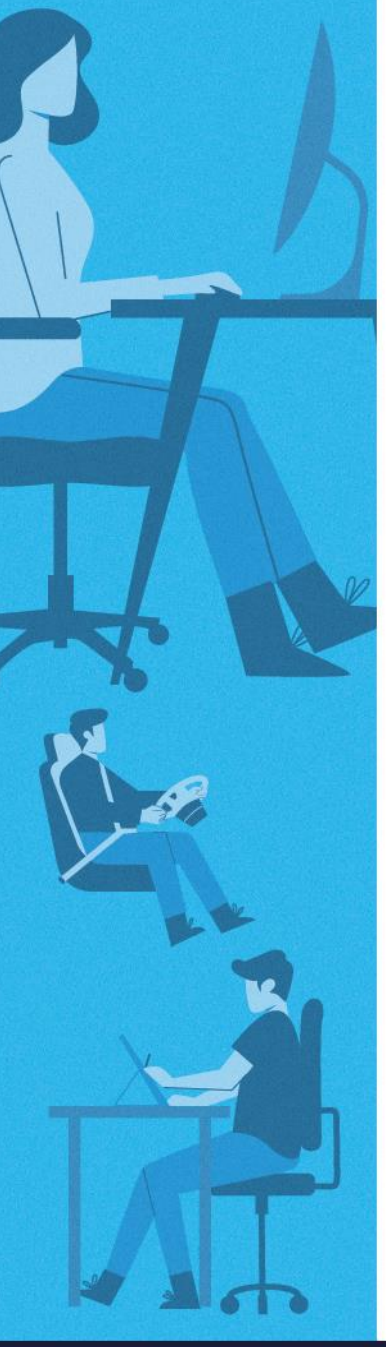
JT INRS Postures sédentaires au travail



Effet global des interventions sur la santé

- Les interventions contre la sédentarité au travail sont efficaces pour réduire les facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires et de diabète
  - ↘ pression artérielle
  - amélioration de la glycémie
  - ↗ cholestérol HDL (« bon cholestérol »)
  - ↘ cholestérol LDL (« mauvais cholestérol »)
  - amélioration composition corporelle

JT INRS Postures sédentaires au travail



Efficacité des interventions sur le temps passé assis

- Les interventions contre la sédentarité au bureau (Nguyen 2020)

  ↘ de 40 à 100 min le temps passé assis / journée de 8h de travail

- Les interventions multicomposantes utilisant les 3 stratégies : indiv, org, env (Chu 2016)

  ↘ de 89 min le tps assis / journée de 8h de travail

- Les interventions multicomposantes intégrant des bureaux assis-debout sont plus efficaces que celles qui n'en n'intègrent pas (Peachey 2020)

- Bureau assis-debout + stratégie motivationnelle : ↘ 100 min (Rouyart 2025)
- Bureau assis-debout seul : ↘ 75 min

- Les bureaux assis-debout individuels sont plus efficaces pour ↘ le temps assis qu'un poste de travail actif à partager à plusieurs (Peachey 2020)

JT INRS Postures sédentaires au travail



Effets du mobilier actif sur la santé, la productivité et la performance

	Bureaux assis-debout	Bureaux avec pédalage	Bureaux sur tapis roulant
Santé	Peuvent ↘ Lombalgie	↗ Dépense énergétique et Fréquence cardiaque	
Productivité (dactylographie)	Ne ↘ pas la productivité	Selon certaines études : Ne ↘ productivité Selon autres études : ↘ productivité mais temps d'adaptation nécessaire	
Performances cognitives (attention, temps de réaction, mémoire…)	Ne ↘ pas performances cognitives	↗ Intérêt à accomplir une tâche, mémoire à CT, attention	

JT INRS Postures sédentaires au travail



Effets des stratégies individuelles sur le temps assis

- Les stratégies comportementales, tout type confondu (Peachey 2020, Rouyard 2025)
  - ↘ 24 min le temps passé assis/journée de 8h de travail
- Hétérogénéité des stratégies et de leurs effets sur le temps passé assis au travail

Type de stratégies individuelles	Réduc. temps passé assis/jour de 8h de travail	
	A court terme dans les 3 mois après intervention	A moyen terme de 3 à 12 mois après intervention
Information, conseils, retour d'information sur temps assis	NS	28 min
Alertes par ordinateur seules	12 min	Suivi non réalisé
Alertes combinées à d'autres stratégies	19 min	

JT INRS Postures sédentaires au travail



Effets des stratégies individuelles

- Utilisées seules, les stratégies individuelles sont moins efficaces, dépendent uniquement de la motivation des individus et nécessitent un soutien dans le temps.

- A utiliser en seconde intention dans la mesure où

✓ peuvent être diffusées à un grand nombre de travailleurs,

✓ être envisagées pour le télétravail.

JT INRS Postures sédentaires au travail



Conclusion

- Les interventions multicomposantes avec mobilier actif sont les plus efficaces.

- La mise en place d'une intervention pour réduire la sédentarité en entreprise implique

  ✓ L'utilisation de plusieurs stratégies d'intervention

  ✓ L'implication de tous les acteurs

    - Décideurs (DG, DRH)
    - Médecins du travail/Services de santé au travail
    - Instances représentatives du personnel
    - Salariés/Collaborateurs

- Réduire la sédentarité au travail implique

  ✓ de renforcer la place accordée à la sédentarité au niveau des politiques publiques et des entreprises,

  ✓ d'outiller les entreprises (informer, diagnostiquer, plan d'action).

JT INRS Postures sédentaires au travail