

JT INRS Postures sédentaires au travail

Révision des recommandations sur les ruptures de sédentarité chez les adultes

Perrine NADAUD

Adjointe au chef de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition et à l'activité physique

Anses\Direction de l'évaluation des risques



Contexte

- 7h c’est le temps moyen que les Français passent assis par jour (Inca 3)
- 38 % des adultes passent plus de 8h/j en position assise (Inca 3).



Illustration générée par une IA

- Le temps de sédentarité est un facteur de risque majeur dans le développement de pathologies chroniques.

❑↗mortalité toutes causes confondues

❑↗incidences des pathologies cardiovasculaires, du cancer, du diabète de type 2, l’obésité, certaines pathologies respiratoires ou ostéoarticulaire…

JT INRS Postures sédentaires au travail



Définitions

Activité physique :

Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. Elle désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, pour se déplacer d'un endroit à l'autre, sur le lieu de travail ou lors des tâches ménagères.

Sédentarité :

Toute période de faible dépense d'énergie pendant la veille, comme le temps passé en position assise, allongée ou couchée.

95 % des adultes n'atteignent pas les seuils d'activité physique en **durée** et **fréquence de pratique** et sont donc exposés à un **risque pour leur santé** du fait d'un manque d'activité physique ou d'un temps trop long passé assis (Anses, 2022).

- ❑ 30 min de sollicitation **cardiorespiratoire** au cours d'AP modérée ou élevée au moins 5 j/sem ;
- ❑ **travail musculaire en résistance** (TMR) 1 à 2 fois/sem ;
- ❑ exercices **d'assouplissement** 2 à 3 fois/sem.

JT INRS Postures sédentaires au travail

Précédentes recommandations (Anses)



Anses, 2016 :

« Quel que soit le contexte (travail, transport, domestique, loisirs), il est recommandé de réduire le temps total quotidien passé en position assise, autant que possible et d'interrompre les périodes prolongées en position assise ou allongée, au moins toutes les **90 à 120 min**, par une activité physique de type **marche** de **quelques minutes (3 à 5)**, accompagné de mouvements de mobilisation musculaire ».

Traduis sur Manger Bouger par:

Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h.

Autosaisine confinement lié à l'épidémie de COVID-19 (Anses, 2021)

Se lever **toutes les 30 min** au minimum en **marchant** quelques mètres pendant **3 à 5 min** accompagné de mouvements de mobilisation musculaire.

JT INRS Postures sédentaires au travail

Questions de la saisine

Quelle fréquence de rupture de sédentarité faut-il recommander ?

Contexte
Caractéristiques des populations

Quelles modalités sont à recommander pour rompre la sédentarité?

Durée
Intensité



Revue systématique de la littérature
(PECO)

Population :
Enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes, adultes, personnes âgés.

Intervention/exposition :
Durée et fréquence des ruptures de sédentarité

Comparateur :
Position assise ou allongée prolongée

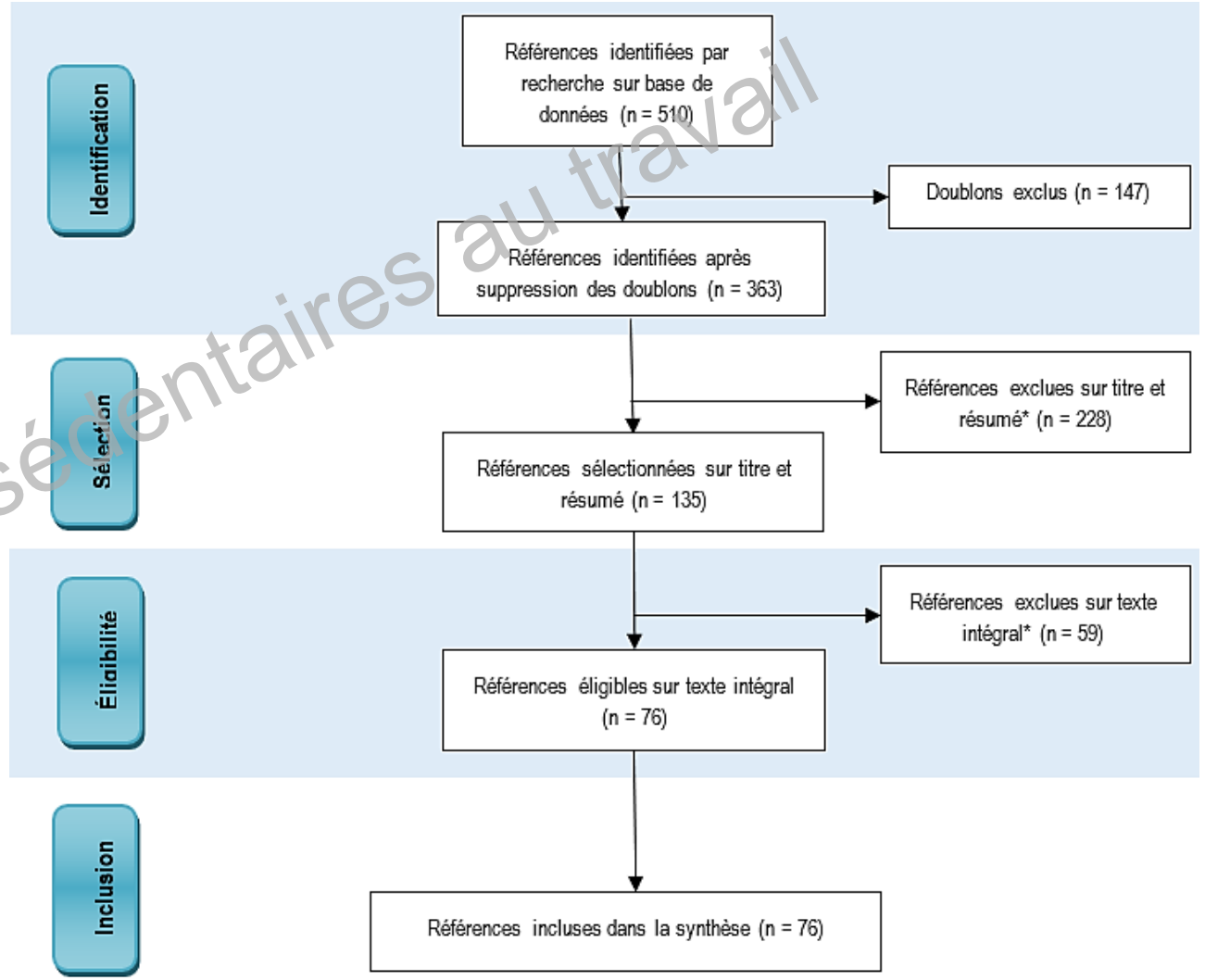
Effets sur la santé :
Tout indicateur de santé étudié

Grade	
Elevé	Il est très improbable que de nouvelles études puissent modifier la conclusion. Corpus de preuves d'une qualité très élevée.
Modéré	Conclusion fondée sur un corpus de preuves de qualité modérée. Il est possible que de nouvelles études puissent entraîner une modification de la conclusion.
Faible	Corpus de preuves incluant peu d'études ou de qualité faible. Il est probable que de nouvelles études puissent entraîner une modification de la conclusion.
Non estimable	Une conclusion ne pouvait pas être établie soit en raison d'un manque d'études de qualité suffisante, soit en raison de l'absence d'étude.

JT INRS Postures sédentaires au travail

Critères inclusions/exclusions et Prisma

Catégorie	Critères d'inclusion	Critères d'exclusion
Type d'étude	Études randomisées contrôlées Études contrôlées non-randomisées	Études de cohortes prospectives Études cas-témoins Etude écologiques Études avant/après Études transversales Études non-contrôlées Revues narratives Études rétrospectives Revues systématiques Méta-analyses (recherche manuelle)
Type de publication	Journal à comité de lecture	Littérature grise, articles non publiés, rapports, résumés, conférences.
Langue	Anglais ou français	Autres langues
Pays	Tous les pays	Aucun
Etat de santé des participants	Participants sains ou à risque (ex. surpoids, antécédents familiaux)	Participants exclusivement malades, études excluants les individus ayant des IMC normaux.
Date de publication	Après avril 2016	Avant avril 2016



JT INRS Postures sédentaires au travail

Paramètres métaboliques sanguins

40 articles scientifiques publiés entre 2016 et 2025



Illustration générée par l'IA

- 38 essais randomisés à dispositif croisé + 2 RCT
- 16 pays
- 2 articles sur des enfants et adolescents
- Âge moyen des adultes 19 à 77 ans
- IMC moyen de 21 à 29 kg/m^2

Types de rupture de sédentarité

- ❑ Debout
- ❑ Marche d'intensité faible à modérée/modérée/élevée
- ❑ Vélo
- ❑ Montée des escaliers
- ❑ Renforcement musculaire (avec poids du corps)
- ❑ Autres types

JT INRS Postures sédentaires au travail



Conclusions - paramètres métaboliques sanguins

Chez l'adulte, interrompre la sédentarité par une **marche d'intensité faible à modérée (3 à 6 km/h)** réalisée pendant **5 min/30 min** comparativement à une position assise ininterrompue, est associé à une amélioration des paramètres métaboliques postprandiaux (réduction de la glycémie ou de l'insulinémie).

Le poids des preuves est élevé

JT INRS Postures sédentaires au travail



Illustrations générées par l'IA



Conclusions - effets sur l'appétit

5 articles scientifiques publiés entre 2018 et 2024

- 5 essais randomisés à dispositif croisé
- 3 pays
- Aucun de ces articles sur des enfants et adolescents
- Âge moyen des adultes 18 à 40 ans

Types de rupture de sédentarité

- ❑ Marche d'intensité faible à modérée/élevée

Chez l'adulte, interrompre la sédentarité par une marche d'intensité modérée à élevée de 2 min/30 min n'est pas associé à une modification de la sécrétion des hormones intestinales stimulant l'appétit, ni à une augmentation de la sensation de faim.

Le poids des preuves est modéré

JT INRS Postures sédentaires au travail

Conclusions - paramètres cognitifs

26 articles scientifiques publiés entre 2016 et 2025



Illustration générée par l'IA

21 essais randomisés à dispositif croisé, 5 RCT
13 pays
4 articles sur des enfants et adolescents
Âge moyen des adultes 20 à 57 ans

Types de rupture de sédentarité

- ❑ Debout
- ❑ Marche d'intensité faible/modérée/élevée
- ❑ Vélo
- ❑ Montée des escaliers
- ❑ Renforcement musculaire (au poids du corps)
- ❑ Autres types

Chez l'adulte, une rupture de sédentarité par la marche, quelle qu'en soit l'intensité, réalisée pendant 3 à 5 min toutes les 30 min ou toutes les heures, comparée à une position assise ininterrompue, est associée à des effets potentiellement favorables sur certains paramètres cognitifs tels que le temps de réaction, la fatigue perçue et l'humeur.

Le poids des preuves est faible

JT INRS Postures sédentaires au travail



Récapitulatif de la revue systématique

Effet de santé	Nb études	Indicateurs	Adultes
Paramètres métaboliques sanguins	**40**	Glycémie, insulinémie, triglycéridémie à jeûn et pdt internvention (AUCi et AUCt) [peptides insulinotrope dépendant du glucose], peptide C, indice HOMA et de Matsuda	Elevée
Paramètres métaboliques vasculaires	**24**	Pression artérielle, fonction endothéliale (dilatation induite par le flux à l'aide d'une échographie), taux de cisaillement, volume d'éjection systolique, rigidité artérielle (vitesse de l'onde de pouls carotidienne-fémorales), fonction cérébrovasculaire (test de couplage neurovasculaire)	Non estimable
Appétit	**5**	Appétit (autodéclaration à l'aide de questionnaires standardisés), dosages hormones GLP-1, ghréline acylée et peptide YY, dépense énergétique spécifique liée à l'activité estimée par calorimétrie indirecte.	Modéré
Fonctions cognitives et neurologiques	**26**	« Flanker task », « Comprehensive Trail Making Test », temps de réaction et de précision, congruance entre réponse attendue et un stimulus perçu, le COMPASS (évaluer mémoire de travail, épisodique, l'attention et les fonctions exécutives) , « Symbol Digit Modalities Test » , test de Stoop, modifications du flux sanguin cérébral liées aux tâches cognitives, test de charge mentale, « 2-3 back test » , évaluation de la fatigue et de l'humeur avec le test « Profile of Mood State » , échelle des affects positifs et négatifs.	Faible

JT INRS Postures sédentaires au travail



Conclusions

Chez l'adulte, les résultats disponibles montrent de façon cohérente et robuste qu'une rupture de sédentarité par de la **marche d'intensité faible à modérée pendant 5 min/30 min** permet une amélioration modérée mais reproductible **de paramètres métaboliques sans altérer la sensation de faim**.

Les études suggèrent qu'une rupture de sédentarité par de la marche quelle qu'en soit l'intensité est associée à une **amélioration des marqueurs cognitifs (temps de réaction, humeur, fatigue perçue) et neuropsychologiques pour 5 min/30 min**.

L'Anses considère que **les résultats chez l'adulte et chez l'enfant peuvent être extrapolés aux populations pour lesquelles les données sont insuffisantes ou inexistantes**, c'est-à-dire les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes âgées.

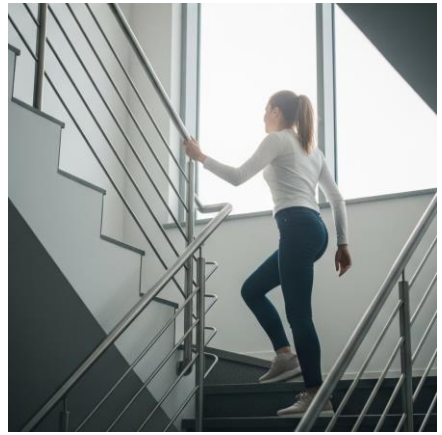
JT INRS Postures sédentaires au travail

Conclusions

Les autres modalités de rupture (vélo, escaliers, renforcement musculaire…) présentent également des effets physiologiques intéressants.
À ce jour, les données restent encore limitées pour en recommander les modalités précises.







Illustrations générées par l'IA

JT INRS Postures sédentaires au travail



Recommandations de l'Anses

1. Prévoir, au cours de périodes de sédentarité prolongée, des **séquences régulières de rupture de sédentarité par une marche d'intensité faible à modérée chez l'adulte pendant 3 à 5 min** ; les effets de cette rupture sont optimaux si elle intervient toutes les 30 min et s'atténuent en particulier si on dépasse 1h ; cette rupture est particulièrement recommandée dans les périodes suivant les repas.

2. Favoriser la mise en place de ruptures de sédentarité quel que soit le milieu (professionnel, éducatif, etc.), en offrant une variété d'opportunités afin de favoriser l'adhésion à ces ruptures de sédentarité et leur intégration dans les pratiques quotidiennes.

3. Mener des recherches complémentaires pour :

- évaluer les effets de la rupture de sédentarité chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes âgées ;
- préciser les effets à long terme sur les indicateurs de santé cardiométabolique et mentale.

JT INRS Postures sédentaires au travail



Conclusions de l'Anses

L'Anses rappelle que pour des temps de sédentarité prolongée, les ruptures ne permettent pas de réduire le risque dans sa totalité. En complément, un temps d'activité physique d'intensité modérée à élevée peut contribuer à en atténuer les effets sanitaires.

L'Anses encourage la **création d'environnements** et de dispositions d'organisation **favorisant un mode de vie actif** qui tout en permettant les **ruptures régulières de la position assise**, permette aussi la **réduction du temps de sédentarité journalier** dans une logique de prévention en santé publique.

JT INRS Postures sédentaires au travail