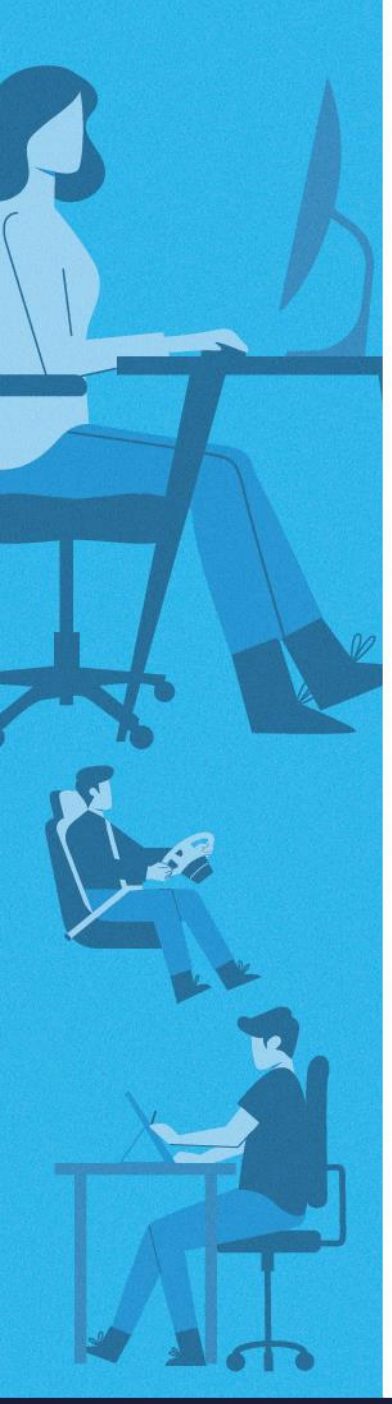


Repères pour prévenir les risques liés aux postures sédentaires au travail

JT INRS Postures sédentaires au travail

Laurent KERANGUEVEN
INRS



Postures sédentaires : un facteur de risques professionnels

Les postures sédentaires sont bien souvent induites par une organisation du travail ou un aménagement impliquant le maintien prolongé de la posture assise





JT INRS Postures sédentaires au travail

Mise en place d'une démarche de prévention dans l'entreprise



Quelle démarche mettre en œuvre ?



© Claude Almadoral pour l'INRS

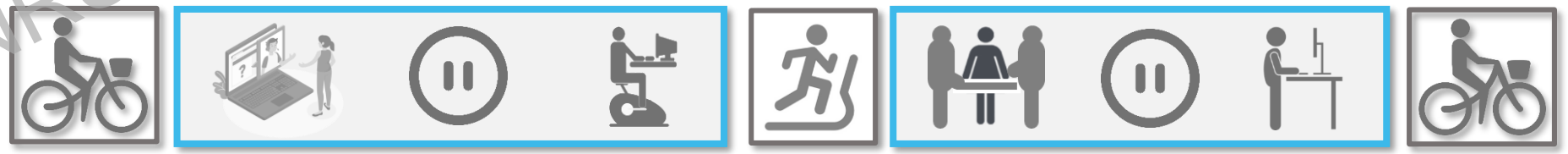
Actions

Objectif ?

Démarche de **prévention des risques professionnels**

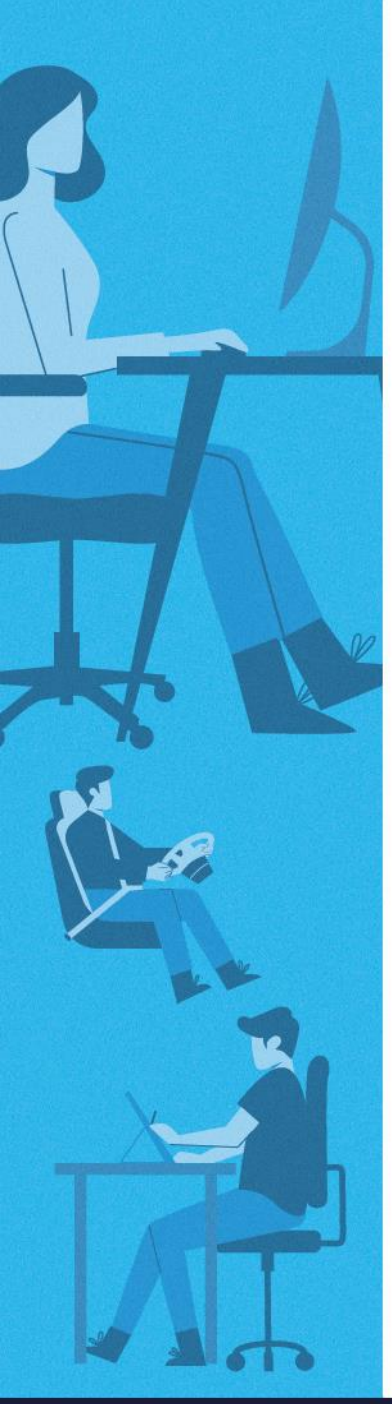
Réduire le temps passé en postures sédentaires

En agissant prioritairement sur les déterminants professionnels



Trajets | Heures de travail | Pause déjeuner | Heures de travail | Trajets

JT INRS Postures sédentaires au travail



Une nécessaire évaluation des risques

Evaluation des risques associés aux postures sédentaires au travail

Identification des postures sédentaires

Dans l'entreprise,

- Y a-t-il des **salariés travaillant en posture assise maintenue** ? ☐ **OUI** ☐ **NON**
- Si OUI, le **niveau de dépense énergétique est-il très faible** ? ☐ **OUI** ☐ **NON**

(correspond à des activités nécessitant un effort physique très léger, comme par exemple le travail de bureau, l'assemblage de petits éléments, le contrôle/pilotage de machines industrielles…)

→ **Si OUI, définir pour quel(s) métier(s) / quelle(s) activité(s) les postures sédentaires ont été identifiées**

Analyse de l'exposition aux postures sédentaires

Pour chaque métier / activité,

- Y a-t-il de longues périodes ininterrompues de postures sédentaires ?
  … d'au moins 30 minutes consécutives
  ☐ **Très fréquemment**
  ☐ **Assez fréquemment**
  ☐ **Peu fréquemment**
  ☐ **Pas du tout fréquemment**
- Quelle est la durée cumulée journalière de postures sédentaires ? **… heures / jour**

peut être complétée par une analyse approfondie

Intégration au **DUERP** et mise en place de **mesures de prévention**

JT INRS Postures sédentaires au travail



Des valeurs repères pour la prévention

Réduire les temps de postures sédentaires

Limiter la durée de chaque période

Idéalement toutes les 30 min.



Limiter la durée quotidienne

Idéalement < 5 h / jour



JT INRS Postures sédentaires au travail

Anses, 2025
EU-OSHA, 2020



Des actions possibles à différents niveaux

- **Organiser l'activité**

Alterner des tâches nécessitant une posture sédentaire avec des tâches pouvant être réalisées dans d'autres postures (debout, en se déplaçant…).

Alterner des postures pour une tâche donnée. Certaines tâches peuvent s'effectuer dans différentes postures.







Laisser la possibilité aux salariés de s'octroyer des **pauses actives**.



JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuels générés par une IA



Des actions possibles à différents niveaux

- **Organiser l'activité**
- **Aménager l'environnement de travail**

Aménager **les espaces de travail** de façon à ce que les salariés soient incités à changer de postures et à se déplacer régulièrement afin de rompre le maintien des postures sédentaires.

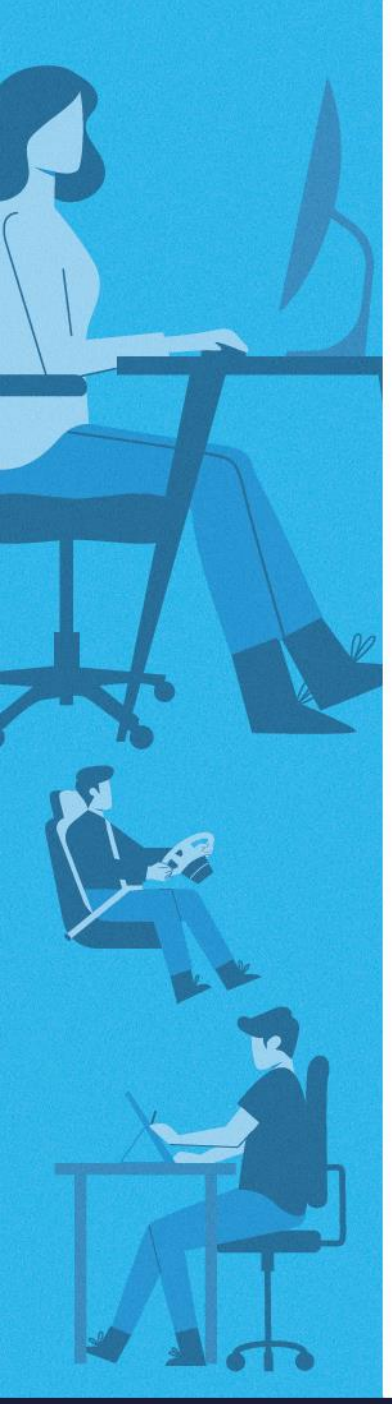


L'aménagement physique du **poste de travail** doit également permettre l'alternance régulière entre les postures sédentaires et d'autres postures.



JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuels générés par une IA



Des actions possibles à différents niveaux

- **Organiser l'activité**
- **Aménager l'environnement de travail**
- **Sensibiliser, informer et former**

Notamment pour **combattre l'idée, socialement ancrée,** selon laquelle la posture assise doit nécessairement être la posture à adopter dans de nombreuses activités.





JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuels générés par une IA



Des actions possibles à différents niveaux

- Organiser l'activité
- Aménager l'environnement de travail
- Sensibiliser, informer et former

Réduire les temps passés en postures sédentaires



Anses
Août 2025



Santé Publique France
Juillet 2023



Visuels générés par une IA

JT INRS Postures sédentaires au travail



Points de vigilance

- compatibilité avec l'activité réalisée

- adéquation à l'environnement de travail

- durée maximale d'utilisation d'un équipement

- nouveaux risques potentiels

- implication des représentants du personnel dans les choix concernant l'aménagement des postes

- formation à l'utilisation des équipements

- maintenance périodique des équipements



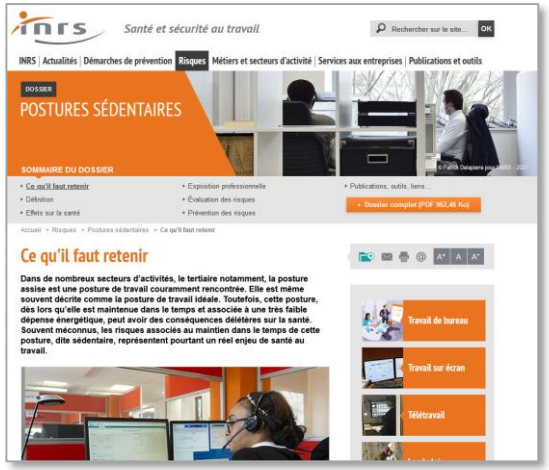
>> Ne pas supprimer totalement le travail assis

Il n'existe pas de posture idéale, l'idéal est de varier les postures !

JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuels générés par une IA

Pour en savoir plus …



Dossier web, 2023



Webinaire, 2023



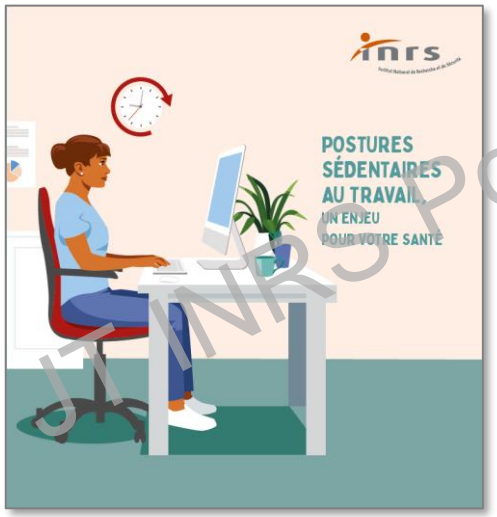
Brochure ED 6494, 2024



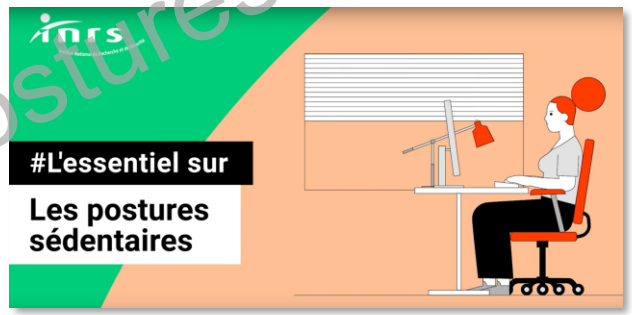
QR 139, 2019



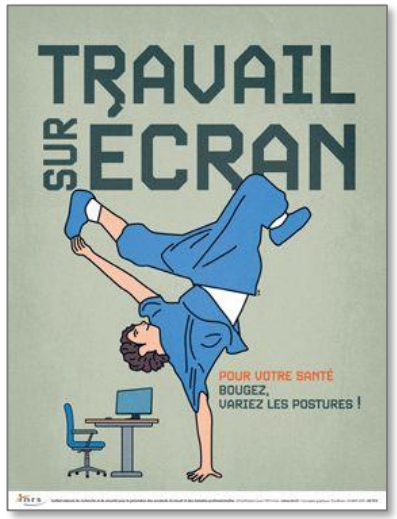
QR 174, 2023



Dépliant ED 6522, 2025



Vidéo courte Anim-448, 2025



Affiche A912, 2025



Bulletin de veille

JT INRS Postures sédentaires au travail

© INRS



Pensez à vous lever !

JT INRS Postures sédentaires au travail