

Prévention des postures sédentaires en SPSTI* : *Dynamique régionale, actions SPSTI et enseignements terrain*

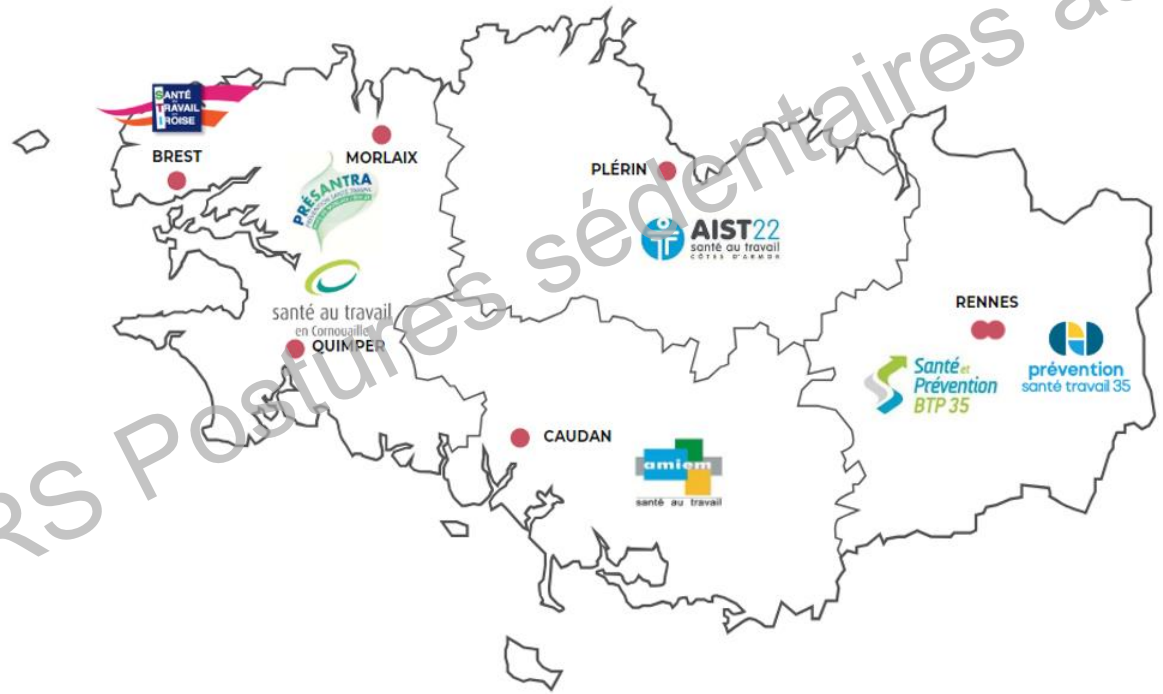
JT INRS Postures sédentaires au travail

Asma CHOUIKHA - Ergonome
Damien JEULAND - Ergonome
Prévention Santé Travail 35

*SPSTI : Service de Prévention de Santé au Travail Interentreprises



La dynamique régionale



présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
BRETAGNE

JT INRS Postures sédentaires au travail

© Présanse Bretagne



Contexte sociétal et scientifique



COVID-19 avec Alertes institutionnelles et médiatiques



Conséquences graves sur la santé



Littérature de plus en plus foisonnante

Constats terrain



Méconnaissance de la sédentarité en santé au travail



Confusion Inactivité/ Sédentarité

JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuels : © PST 35 - GT



Création d'un groupe de travail régional sur la sédentarité au travail

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
BRETAGNE

⇒ Via le réseau PRESANSE dès fin 2020

JT INRS Postures sédentaires au travail



Hélène THOMAS
Infirmière Santé-Travail



Asma CHOUIKHA
Ergonome
Pilote du groupe



Damien JEULAND
Ergonome



Visuel IA



Kévin BEASSE
Médecin du Travail



Ewen FOURNIER
Ergonome



Gwenaëlle TELLIER
Chargée de Com

Visuels : © PST 35 - GT



Objectifs du groupe de travail « sédentarité »



- **Mettre en œuvre** une démarche homogène régionale (méthode, communication, éléments de langage, supports…)
- **Mettre à disposition** de l'ensemble des services bretons des outils nécessaires à l'appropriation de l'action
- **Accompagner** au mieux les entreprises dans leur démarche de prévention des risques liés aux postures sédentaires
- **Traiter conjointement** les problématiques de santé publique et de santé au travail portées par la réforme du 2 août 2021

JT INRS Postures sédentaires au travail

© PST 35 - GT

Travaux menés au niveau régional

1. **Création de documents**



Triptyque à destination des salariés



Fiche-conseil à destination des décisionnaires d'entreprise

2. **Enquête réalisée auprès d'un échantillon d'entreprises bretonnes**



Visuel IA

3. **Création d'un support de sensibilisation**

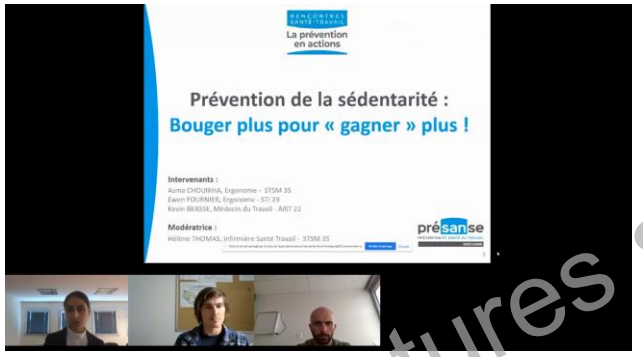


Format d'1h30 pour salariés et décisionnaires avec effets sur la santé et mesures de prévention

JT INRS Postures sédentaires au travail

Communication/Formation/Transmission

1. **Webinaire PRESANSE Bretagne lors de la Rencontre Santé Travail (Mars 2023)**



2. **Formation de professionnels de chaque SPSTI du réseau PRESANSE Bretagne (Juin 2025)**



© Présanse Bretagne

3. **Conférence lors du salon SAFEXPO (Février 2026)**



JT INRS Postures sédentaires au travail



Actions en SPSTI

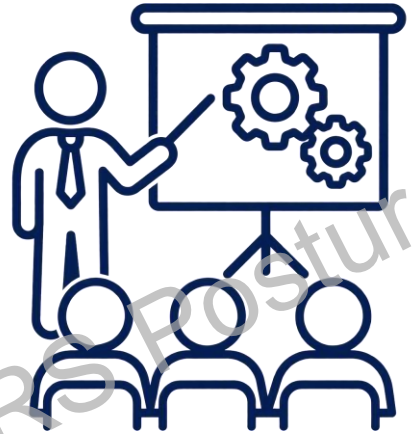
JT INRS Postures sédentaires au travail

prévention santé travail 35

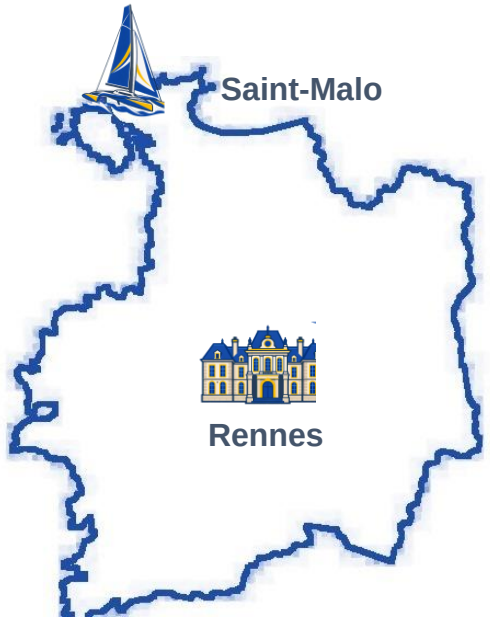


Actions / Évènements

1. **Sensibilisation des professionnels de santé** (réunions métier, réunions de secteur, CMT*, réunion plénière)



2. **Organisation d'évènements spécifiques sur le thème des postures sédentaires** (2023 à Saint-Malo et 2024 à Rennes)



JT INRS Postures sédentaires au travail

*CMT : Commission Médico-Technique

Visuels générés par une IA

Prévention des postures sédentaires chez Prévention Santé Travail 35

1. Diffusion des triptyques salariés et fiche-conseil décisionnaires



2. Sensibilisations dispensées aux adhérents :

- Quiz (30 minutes)
- Classique (1h30)
- Atelier inter-entreprises avec cas pratiques, quiz, etc. (2h30-3h)
- Postures sédentaires systématiquement abordées dans nos ateliers « travail sur écran »

3. Accompagnement des adhérents sur la prévention des risques liés aux postures sédentaires et sur la promotion de l'activité physique



JT INRS Postures sédentaires au travail



Les enseignements terrain

JT INRS Postures sédentaires au travail



Situation n° 1 : Les salles de sport et de réunion inexploitées



Contexte

- Assurance, 18 salariés
- Objectif : image d'employeur moderne, attirer talents et clients

Constat

- Après un an : salles sous-utilisées
- La direction juge les salariés peu motivés

Actions déjà réalisées

- Salle de réunion à mobilier actif
- Salle de sport équipée de 6 machines

Demande

- *« Nous aider à maximiser l'utilisation des équipements »*

JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuels générés par une IA



Situation n° 1 : Diagnostic de la situation

Des obstacles organisationnels et spatiaux révélés

JT INRS Postures sédentaires au travail

Salle de sport

1. Réservation obligatoire 48 h à l'avance
2. Située proche des salles clients
3. Remarques sur la tenue des salariés
4. Projet décidé sans les équipes



Salle de réunion active

1. Salle étroite, sans écran de projection
2. Peu propice au travail de groupe
3. 2 bureaux à manivelle, 1 ergocycle et 1 ballon
4. 2 étages plus haut, face à la direction



Visuels générés par une IA



Situation n° 1 : Les déterminants identifiés

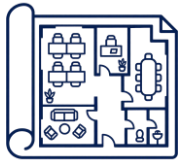
Organisation

→ Réservation et procédures rigides



Espaces

→ Localisation et équipements inadaptés



Outils

→ Mobilier peu mobile, équipement limité



Risques psychosociaux

→ Sentiment d'être surveillé, remarques sur la tenue



JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuels générés par une IA



Situation n° 1 : Bilan de l'intervention

<u>Améliorations envisagées</u> :

Flexibilité organisationnelle



Prise en compte systématique des retours salariés



Conseils techniques lors de renouvellement de mobilier



<u>Limites</u> :



→ *Marges de manœuvre réduites (sollicitation tardive)*

→ *Souhait de la direction d'arrêter l'accompagnement*

JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuels générés par une IA



Situation n° 2 : Le tapis de marche abandonné



Contexte

PME dans secteur tertiaire

Objectif : Rendre les salariés plus actifs

Constat

Équipement inutilisé par les salariés

Actions déjà réalisées

Tapis de marche avec bureau électrique

En libre-service, dans une zone de passage

Demande

Sensibiliser les salariés aux postures sédentaires

JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuel généré par une IA



Situation n° 2 : Les déterminants identifiés



Pourquoi cette solution ne fonctionne pas ?

Localisation inadaptée

Zone de passage : interruptions constantes + bruit ambiant



Activités incompatibles

Tâches de précision et de mémorisation



Complexité technique

Aucune prise en main proposée



Équipements manquants

Aucun outil sur le plan de travail



JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuels générés par une IA



Situation n° 2 : Bilan de l'intervention



Création d'un **groupe de travail** avec **les salariés** afin de :

Au niveau organisationnel :

- **Limiter** les réunions sur le temps du midi pour **encourager** la pratique d'AP,
- **Organiser** des événements pour découvrir de nouvelles disciplines

Au niveau technique :

- Acter le renouvellement des bureaux par des **bureaux électriques** et **casques sans fil**,
- Créer un **parking vélos** sécurisé,
- Installer un **box insonorisé** pour le tapis de marche avec **équipements adaptés**

Au niveau incitatif :

- **Sensibiliser** aux postures sédentaires et à l'utilisation du tapis de marche,
- Participer aux **abonnements** à une salle de sport ou une piscine proche

© INRS Postures sédentaires au travail

Visuels générés par une IA



Situation n° 3 : Les bureaux électriques mal optimisés

Deux usages fréquemment observés

1. Peu ou pas d’utilisation : les salariés restent assis toute la journée



2. Forte utilisation : longues périodes debout et réglages inadaptés



JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuels générés par une IA



Situation n° 3 : Déterminants et bilan

Le problème central

Aucune sensibilisation à l'intérêt et au bon usage des outils



Bilan après sensibilisation

- ✓ Meilleure utilisation des outils mis en place
- ✓ Importance d'ajouter d'autres solutions complémentaires (organisationnelles, incitatives et techniques)

→ Effets cumulatifs observables sur les indicateurs RH

JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuel généré par une IA



Préconisations globales

Intégrer les salariées aux projets avec l'aide du SPSTI pour :

- Redéfinir des objectifs clairs et partagés
- Valider des solutions adaptées à chaque espace
- Remonter les contraintes et les besoins réels
- Sensibiliser à l'impact des postures sédentaires

Intérêts

→ Des solutions adaptées à l'activité réelle

→ Une meilleure adhésion des salariés

→ **Une prévention durable et efficace**

JT INRS Postures sédentaires au travail

Visuels générés par une IA



Merci pour votre attention

JT INRS Postures sédentaires au travail