

DOSSIER

POSTURES SÉDENTAIRES

SOMMAIRE DU DOSSIER

- ▶ Ce qu'il faut retenir
- ▶ Définition
- ▶ Effets sur la santé
- ▶ Réglementation et normes
- ▶ Évaluation des risques

Ce qu'il faut retenir

Dans de nombreux secteurs d'activités, le tertiaire notamment, la posture assise est une posture de travail couramment rencontrée. Elle est même souvent décrite comme la posture de travail idéale. Toutefois, cette posture, dès lors qu'elle est maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique, peut avoir des conséquences délétères sur la santé. Souvent méconnus, les risques associés au maintien dans le temps de cette posture, dite sédentaire, représentent pourtant un réel enjeu de santé au travail.



© Claude Almodovar pour INRS - 2019

Une posture sédentaire se caractérise par une **posture assise ou allongée maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique**. Au travail, ces postures sédentaires sont souvent induites par l'organisation du travail ou l'aménagement du poste de travail impliquant le maintien prolongé de la posture assise. C'est par exemple le cas lors d'un travail sur écran, lors de réunions ou lors de tâches d'assemblage de petits éléments dans le secteur industriel.

L'exposition aux postures sédentaires est pourtant associée à de **nombreux effets sur la santé** : pathologies cardiovasculaires, cancers, troubles métaboliques, obésité, troubles musculosquelettiques... À ce titre, les postures sédentaires représentent un enjeu de santé au travail pour de nombreuses entreprises. Il est donc indispensable que les employeurs les intègrent dans leur démarche d'évaluation et de prévention des risques professionnels. Ceci permettra d'agir efficacement à différents niveaux pour réduire l'exposition des salariés aux postures sédentaires, au travers notamment de la mise en place de mesures de prévention organisationnelles et techniques, et aussi d'actions de formation et d'information. L'objectif des actions proposées est de créer les conditions permettant aux salariés de **rompre régulièrement les périodes passées en postures sédentaires, idéalement toutes les 30 minutes**, et de **limiter leur durée cumulée, idéalement à 5 heures par jour**.

Le travail assis ne doit toutefois pas être banni complètement et être remplacé par exemple intégralement par du travail debout, car ce dernier peut entraîner sur la durée d'autres problèmes de santé (insuffisance circulatoire, douleurs au niveau du dos...). C'est l'alternance entre différentes postures de travail qui est à privilégier pour lutter contre les risques liés aux postures sédentaires. **Il n'existe pas de posture idéale, l'idéal est de varier les postures !**

Pour en savoir plus

BROCHURE 11/2022 | ED 6494



Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention

Cette brochure aide à identifier les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, à connaître leurs effets sur la santé et à prévenir les risques professionnels associés. ¹

¹ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206494>

ARTICLE DE REVUE 06/2020 | TM 57



Evaluation du comportement sédentaire au travail : quels outils ?

Le comportement sédentaire, posture assise associée à une très faible dépense énergétique, peut être évalué par un accéléromètre fixé sur la cuisse couplé à une estimation de la dépense énergétique. ²

² <https://www.inrs.fr/media?refINRS=TM%2057>



Travail de bureau

Le travail de bureau expose les salariés à des risques professionnels de diverses natures : travail sur écran, stress, mal de dos... Voici des ressources pour mieux comprendre ces risques, mieux les prévenir et réaliser votre document unique d'évaluation. ³

³ <https://www.inrs.fr/metiers/commerce-service/travail-bureau>



Troubles musculosquelettiques (TMS)

Les troubles musculosquelettiques (TMS) des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous. ⁵

⁵ <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques>



Télétravail

Le télétravail peut présenter des risques spécifiques. Voici quelques éléments pour évaluer ces risques et mettre en place des mesures de prévention adaptées. ⁷

⁷ <https://www.inrs.fr/risques/teletravail>

- Article RST - Utilisation d'un swiss ball comme siège de travail
- Article RST - Postures sédentaires : quelles solutions techniques pour les réduire ?

Mis à jour le 07/11/2023



Travail sur écran

Travailler intensément devant un écran peut entraîner l'apparition de troubles musculosquelettiques mais également une fatigue visuelle et du stress. Cependant, il est possible de limiter ces troubles en intervenant sur l'aménagement du poste et l'organisation du travail par exemple. ⁴

⁴ <https://www.inrs.fr/risques/travail-ecran>



Lombalgie

Les lombalgies sont des affections très courantes dans le monde du travail. Caractérisées par des douleurs du bas du dos, elles sont dues au port de charges, aux vibrations, à un travail physique dur, à des postures contraignantes ou des chutes. Un environnement psychosocial délétère fait partie des facteurs de risque. ⁶

⁶ <https://www.inrs.fr/risques/lombalgies>

Définition

Si la situation de travail n'est pas adaptée, le travail sur écran peut être à l'origine d'effets sur la santé tels que des troubles musculosquelettiques, des troubles liés aux postures sédentaires, de la fatigue visuelle et du stress.

Troubles musculosquelettiques (TMS)

Les TMS sont des atteintes des muscles, des tendons, des nerfs, des ligaments et des vaisseaux sanguins. Lors d'un travail sur écran, ils peuvent survenir au niveau du cou, du bas du dos ou concerner les membres supérieurs (épaules, coudes, poignets, mains). Ils se manifestent par une gêne, des engourdissements ou des picotements, quelquefois par une perte de souplesse, de dextérité ou de force, ou encore par des douleurs plus ou moins intenses (voir le dossier

Troubles musculosquelettiques⁸).

⁸ <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques>

Ces effets sont liés aux caractéristiques du travail sur écran. En effet, il :

- implique le plus souvent l'adoption d'une **posture statique prolongée** des bras, des épaules et du cou susceptible d'engendrer une fatigue musculaire par la sollicitation permanente des muscles. C'est le cas notamment lors d'une consultation de l'écran ou d'une utilisation prolongées du clavier ou de la souris ;
- implique l'adoption de **postures sédentaires** associées au maintien prolongé de la posture assise et à une faible dépense énergétique ;
- peut engendrer des **mouvements répétitifs** des doigts, que ce soit pour la frappe au clavier ou pour les clics avec la souris ;
- peut entraîner l'adoption de **postures contraignantes** en cas d'aménagement inadapté du poste de travail. Par exemple :
 - un écran positionné trop haut, lorsque le moniteur est placé sur une unité centrale, ou trop bas, lorsque le salarié utilise un ordinateur portable, peut être à l'origine de douleurs cervicales,
 - un clavier éloigné de l'utilisateur, lorsque des documents papier sont placés entre le clavier et le salarié, peut engendrer une sursollicitation des épaules,
 - une utilisation du clavier ou de la souris sans aucun appui des avant-bras sur le plan de travail peut également entraîner une sursollicitation des épaules,
 - le positionnement de la souris trop éloigné de son utilisateur peut être à l'origine d'une sursollicitation de l'épaule,
 - un appui continu du poignet pendant la frappe peut être à l'origine d'une atteinte du canal carpien.

Les TMS associés au travail sur écran peuvent également être liés à l'activité en elle-même. Par exemple, les tâches monotones sont plus génératrices de douleurs cervicales que les tâches variées. Les tâches demandant une concentration intense ou entraînant des situations stressantes sont susceptibles de générer une augmentation de la contraction musculaire, principalement au niveau du cou. Les muscles ne se relâchant pas complètement favorisent l'apparition de TMS.

Enfin, les TMS peuvent également être liés aux caractéristiques individuelles des salariés. Par exemple, l'existence d'une presbytie, nécessitant de regarder l'écran à travers la partie basse des verres progressifs, peut entraîner une extension du cou excessive si la hauteur de l'écran n'est pas adaptée, ce qui peut générer des douleurs cervicales.

Risques liés aux postures sédentaires

Une posture sédentaire est définie comme une posture assise ou allongée maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique, en situation d'éveil (voir la brochure **Les postures sédentaires au travail ED 6494**⁹). Au travail, les postures sédentaires se caractérisent par le maintien prolongé de la posture assise lors d'activités nécessitant un effort physique très léger au niveau des membres inférieurs et supérieurs. C'est le cas lors du travail sur écran.

⁹ <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206494>

Ces postures sédentaires ont des conséquences sur la santé, avec notamment une augmentation du taux de mortalité toutes causes confondues, du risque de survenue de pathologies cardio-vasculaires, de diabète de type 2, de certaines formes de cancers, d'obésité, de TMS (notamment des lombalgies), et enfin d'effets sur la santé mentale.

Mécanismes physiopathologiques liés aux postures sédentaires

Au vu des données scientifiques actuelles, il apparaît que les mécanismes physiopathologiques à l'origine des effets sur la santé associés aux postures sédentaires sont principalement liés à la **troupe faible dépense énergétique**. Celle-ci peut notamment engendrer une hyperglycémie (excès de sucre dans le sang) et une hypertriglycéridémie (excès de triglycérides – graisses – dans le sang). Ces désordres métaboliques peuvent être impliqués dans le développement de diverses pathologies telles que l'obésité, le diabète de type 2 ou encore des maladies cardiovasculaires. L'excès d'adiposité (accumulation de graisse dans l'organisme) induit par ces désordres métaboliques est également un élément pouvant être impliqué dans la survenue et la progression de certains cancers. Plus spécifiquement, la posture assise prolongée peut perturber le débit sanguin, contribuant au développement de pathologies cardiovasculaires. Enfin, le maintien de la posture assise peut également générer des contraintes au niveau des disques intervertébraux et réduire l'activité des muscles du dos, ce qui peut participer à la survenue de lombalgies.

Fatigue visuelle

Actuellement, il n'a pas été démontré que le travail sur écran engendre des pathologies visuelles. Cependant, travailler devant un écran pendant plusieurs heures peut entraîner une fatigue visuelle, qui se traduit par des sensations de lourdeur des globes oculaires, des rougeurs, des picotements des yeux, une vision floue temporaire, un syndrome de l'œil sec (manque de larmes lié au défaut de clignement des paupières), des maux de tête. La plupart de ces symptômes sont réversibles et disparaissent après le repos.

Les facteurs de risque de survenue de la fatigue visuelle sont liés :

- à la **conception du poste de travail** : local climatisé, éclairage inapproprié, écran mal positionné à l'origine de reflets, écran placé trop haut entraînant une réduction du clignement des paupières, écran placé trop près de l'utilisateur, mauvaise qualité de l'affichage, hétérogénéité des contrastes (couleur sombre vs couleur claire) entre les différentes surfaces (plan de travail, mur, plafond, ...), etc. ;
- à l'**organisation du travail** : temps excessif passé devant l'écran entraînant une réduction du clignement des paupières, absence de pauses visuelles, etc. ;
- au **choix du matériel** : écran brillant à l'origine de reflets importants, éclairages artificiels inadaptés, fenêtres non équipées de stores, etc. ;
- aux **caractéristiques individuelles** : âge du salarié, troubles visuels (astigmatie, myopie, hypermétropie, presbytie) non ou mal corrigés, syndrome de l'œil sec préexistant, etc.

Éclairage led

Les leds, ou Light Emitting Diodes, sont des dispositifs d'éclairage enrichis en bleu offrant de nombreux avantages : compacité, rendement lumineux, flux lumineux instantanément disponible, durée de vie...

Chez l'homme, cette lumière bleue a des effets spécifiques : atteintes de la rétine et perturbation de l'horloge biologique.

Pour prévenir ces effets, les leds ont été classées dans quatre groupes de risque de 0 (exempt de risque) à 3 (risque élevé) (norme NF EN 62471).

Les leds présentes dans les dispositifs d'éclairage des locaux de bureau et celles présentes comme rétroéclairage des écrans d'ordinateur, de tablette ou de téléphone portable ont des niveaux d'émission très faibles et sont classées dans le groupe 0. Dans ces conditions, et compte tenu des données scientifiques actuelles, elles ne représentent pas de risque pour la rétine.

Cependant, l'exposition à des écrans à led en fin de journée peut perturber l'horloge biologique et avoir des effets négatifs sur le sommeil. Il est donc conseillé de ne pas regarder son écran d'ordinateur, sa tablette ou son smartphone au minimum une heure avant le coucher.

Stress et risques psychosociaux (RPS)

Les RPS correspondent à des situations de travail où sont présents, combinés ou non, du stress, des violences internes et des violences externes (voir le dossier **Risques psychosociaux**¹⁰).

¹⁰ <https://www.inrs.fr/risques/psychosociaux>

Ils peuvent être provoqués par l'activité elle-même ou par l'organisation et les relations de travail. Par exemple, le manque d'autonomie exécutive et décisionnelle ou la pression temporelle peuvent générer des RPS. Ils peuvent avoir des conséquences sur la santé ou sur le fonctionnement de l'entreprise. Le travail sur écran peut générer en particulier du stress chronique induit par des facteurs de risques spécifiques tels que :

- la surcharge cognitive : par exemple, la répétition de tâches de contrôle nécessitant de la concentration et l'utilisation intensive de l'ordinateur, ou l'augmentation de la quantité d'informations traitées par l'utilisation des technologies de l'information et de la communication ;
- la saisie sous contrainte de temps ;
- l'initiation à un nouveau logiciel ;
- l'utilisation d'un logiciel inadapté aux tâches à réaliser ;
- les difficultés de fonctionnement du matériel ;
- le contrôle de l'exécution de tâches par l'ordinateur ;
- les temps d'attente aux réponses de l'ordinateur ;
- la surconnexion : augmentation des temps de connexion liée à l'usage des technologies de l'information et de communication et à l'essor du travail à distance.

RPS et télétravail

Le télétravail désigne « toute forme d'organisation du travail dans laquelle un travail qui aurait également pu être exécuté dans les locaux de l'employeur est effectué par un salarié hors de ces locaux de façon volontaire en utilisant les technologies de l'information et de la communication » (article L. 1222-9 du Code du travail). Il est actuellement de plus en plus pratiqué et peut générer des effets sur la santé, qui peuvent s'expliquer par des facteurs de risques psychosociaux spécifiques. Il est important de les repérer et de les évaluer :

- l'augmentation de la charge de travail et l'enchaînement de longues journées de travail ;
- l'accès plus complexe aux informations ;
- les problèmes techniques lors de l'utilisation des outils numériques, avec une moindre possibilité d'avoir de l'aide ;
- l'isolement et le manque de soutien face au travail et aux problèmes éventuels ;
- le contrôle et le reporting excessifs ;
- la complexification des interactions sociales nécessaires à la réalisation du travail ;
- l'érosion des moments de convivialité, la perte du sentiment d'appartenance, l'isolement du collectif et une augmentation des questionnements sur le sens du travail ;
- la porosité entre la sphère professionnelle et la sphère privée.

Pour en savoir plus



Ecrans de visualisation

Un guide axé sur la santé et sur l'ergonomie de la situation de travail sur poste informatisé. ¹¹

¹¹ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%20924>



Télétravail

Le télétravail peut présenter des risques spécifiques. Voici quelques éléments pour évaluer ces risques et mettre en place des mesures de prévention adaptées. ¹³

¹³ <https://www.inrs.fr/risques/teletravail>



Troubles musculosquelettiques (TMS)

Les troubles musculosquelettiques (TMS) des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous. ¹⁵

¹⁵ <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques>



Communiquer avec les outils numériques

Le développement des outils numériques, omniprésents dans le monde du travail, a provoqué de nouveaux risques, souvent méconnus. Cette brochure présente treize points de vigilance liés aux usages de ces outils ainsi que des pistes de prévention. ¹⁷

¹⁷ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206508>

Mis à jour le 14/06/2023



Télétravail

Un dépliant qui donne des conseils pratiques pour prévenir les risques liés au télétravail, de plus en plus répandu dans de nombreuses entreprises. ¹²

¹² <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206454>



Les TMS, tous concernés

Un document de sensibilisation sur les troubles musculosquelettiques et leurs conséquences pour les salariés : définition, causes liées à l'organisation et aux conditions de travail et préconisations pour réduire les risques. ¹⁴

¹⁴ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206387>



Risques psychosociaux (RPS)

Qu'entendons-nous par facteurs de risques psychosociaux ? Comment agissent-ils ? Explications des 6 catégories facteurs de RPS. ¹⁶

¹⁶ <https://www.inrs.fr/risques/psychosociaux>

Effets sur la santé

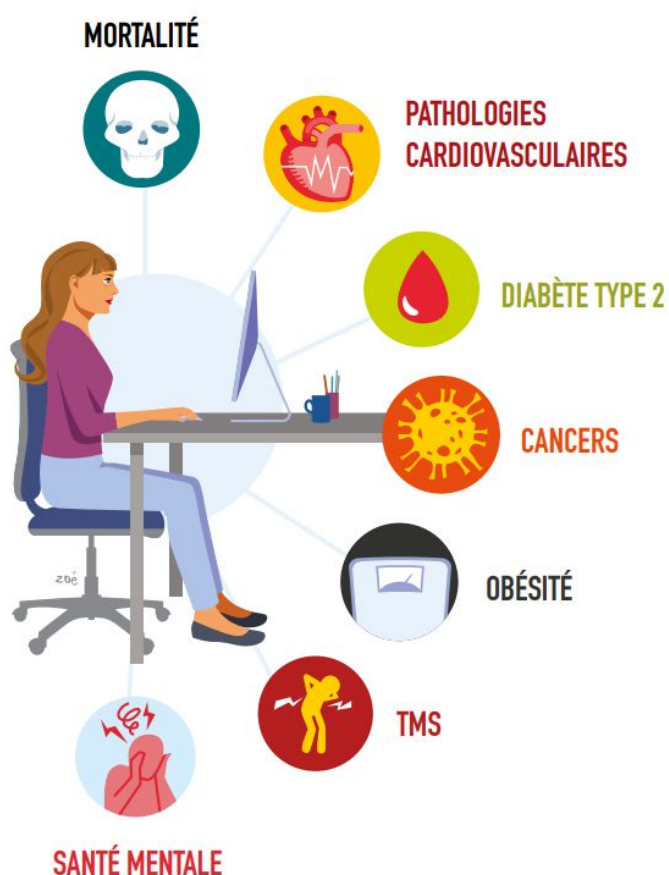
L'exposition prolongée aux postures sédentaires peut être à l'origine de divers effets sur la santé. Ils sont liés à la fois aux durées des périodes ininterrompues passées en postures sédentaires et à la durée cumulée journalière de ces périodes.

Principales pathologies

Une exposition aux postures sédentaires est associée :

- à une élévation du taux de **mortalité** toutes causes confondues et du taux de mortalité cardiovasculaire ;
- à un risque accru de développement de certaines formes de **cancer**, de **pathologies cardiovasculaires**, d'un **diabète de type II** et d'une **obésité** ;
- au développement de **troubles musculosquelettiques** (TMS), telles que les lombalgies, ou encore d'effets sur la **santé mentale**, comme l'anxiété ou la dépression.

Principaux effets sur la santé associés aux postures sédentaires.



Mécanismes physiopathologiques

Les mécanismes physiopathologiques à l'origine des effets sur la santé associés aux postures sédentaires ne sont pas totalement élucidés mais sont vraisemblablement principalement liés à la trop faible dépense énergétique, laquelle engendre des désordres métaboliques, telles qu'une hyperglycémie (excès de sucre dans le sang) et une hypertriglycéridémie (excès de graisses dans le sang). Ces désordres métaboliques répétés peuvent conduire au développement d'une obésité, d'un diabète de type II ou encore de maladies cardiovasculaires. Les troubles métaboliques et hormonaux ainsi que l'excès d'adiposité (accumulation de graisse dans l'organisme) sont également susceptibles de contribuer à la survenue de certains cancers.

Par ailleurs, la perturbation du flux sanguin induite par le maintien de la posture assise prolongée contribuerait au développement de pathologies cardiovasculaires. Enfin, une augmentation des contraintes au niveau des disques intervertébraux et une trop faible activité des muscles du dos induites par le maintien dans le temps de la posture assise participeraient à la survenue de lombalgies.

Pour en savoir plus



Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention

Cette brochure aide à identifier les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, à connaître leurs effets sur la santé et à prévenir les risques professionnels associés. ¹⁸

¹⁸ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206494>



Travail de bureau

Le travail de bureau expose les salariés à des risques professionnels de diverses natures : travail sur écran, stress, mal de dos... Voici des ressources pour mieux comprendre ces risques, mieux les prévenir et réaliser votre document unique d'évaluation. ¹⁹

¹⁹ <https://www.inrs.fr/metiers/commerce-service/travail-bureau>



Travail sur écran

Travailler intensément devant un écran peut entraîner l'apparition de troubles musculosquelettiques mais également une fatigue visuelle et du stress. Cependant, il est possible de limiter ces troubles en intervenant sur l'aménagement du poste et l'organisation du travail par exemple. ²⁰

²⁰ <https://www.inrs.fr/risques/travail-ecran>



Télétravail

Le télétravail peut présenter des risques spécifiques. Voici quelques éléments pour évaluer ces risques et mettre en place des mesures de prévention adaptées. ²¹

²¹ <https://www.inrs.fr/risques/teletravail>



Lombalgie

Les lombalgies sont des affections très courantes dans le monde du travail. Caractérisées par des douleurs du bas du dos, elles sont dues au port de charges, aux vibrations, à un travail physique dur, à des postures contraignantes ou des chutes. Un environnement psychosocial délétère fait partie des facteurs de risque. ²²

²² <https://www.inrs.fr/risques/lombalgies>

Mis à jour le 07/11/2023



Troubles musculosquelettiques (TMS)

Les troubles musculosquelettiques (TMS) des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous. ²³

²³ <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques>

Réglementation et normes

Réglementation

Le Code du travail, dans ses articles R. 4542-1 à R. 4542-19, fixe les règles particulières de prévention des risques liés au travail sur des postes munis d'écrans. Ces articles définissent les exigences d'ergonomie pour l'organisation temporelle du travail, le logiciel, l'affichage, le clavier, la table et les équipements de bureau.

Ces dispositions s'appliquent aux travailleurs qui utilisent de façon habituelle et pendant une partie non négligeable du temps de travail des équipements de travail comportant des écrans de visualisation.

Elles ne s'appliquent pas aux postes de conduite de véhicules ou d'engins, aux systèmes informatiques à bord d'un moyen de transport, aux systèmes informatiques destinés à être utilisés en priorité par le public, aux systèmes portables dès lors qu'ils ne font pas l'objet d'une utilisation soutenue à un poste de travail, aux machines à calculer et aux caisses enregistreuses.

Interruptions périodiques du travail sur écran

Après analyse des conditions de travail et évaluation des risques de tous les postes comportant un écran de visualisation, l'employeur prend les mesures appropriées pour remédier aux risques constatés (article R. 4542-3).

L'employeur organise l'activité du travailleur de telle sorte que son temps quotidien de travail sur écran soit périodiquement interrompu par des pauses ou par des changements d'activité réduisant la charge de travail sur écran (article R. 4542-4).

Par changement d'activité, il faut entendre l'alternance du travail sur écran avec, par exemple, les tâches de bureau.

Les temps d'attente de réponse imposant la surveillance de l'écran ne peuvent être considérés comme des pauses. La périodicité et la durée des pauses spécifiques sont déterminées dans chaque établissement en fonction de l'organisation et des caractéristiques des tâches.

Information et formation des salariés

L'employeur assure l'information et la formation des travailleurs sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail dans lequel cet écran est intégré. Chaque travailleur en bénéficie avant sa première affectation à un travail sur écran et chaque fois que l'organisation du poste de travail est modifiée de manière substantielle (article R. 4542-16).

Suivi individuel de l'état de santé des travailleurs

Un travailleur ne peut être affecté à des travaux sur écran de visualisation que s'il a fait l'objet, dans le cadre de sa visite d'information et de prévention, d'un examen approprié des yeux et de la vue. Si le résultat de cet examen le nécessite, il bénéficie d'un examen ophtalmologique complémentaire prescrit par le médecin du travail (article R. 4542-17).

L'employeur doit faire examiner par le médecin du travail tout travailleur se plaignant de troubles pouvant être dus au travail sur écran de visualisation. Si les résultats des examens médicaux le rendent nécessaire, un examen ophtalmologique est pratiqué (article R. 4542-18).

Si les résultats de la surveillance médicale rendent nécessaire une correction et si les dispositifs de correction normaux ne peuvent être utilisés, les travailleurs sur écran de visualisation reçoivent des dispositifs de correction spéciaux en rapport avec le travail concerné. Ces dispositifs ne peuvent entraîner aucune charge financière additionnelle pour les travailleurs (article R. 4542-19).

Normes

Une norme internationale intitulée « Exigences ergonomiques pour travail de bureau avec terminaux à écrans de visualisation » (ISO 9241) est publiée par l'Association française de normalisation (Afnor). Elle concerne l'affichage, l'environnement et l'aménagement du poste, les dispositifs d'entrée et l'ergonomie du logiciel.

Une norme française NF X 35-102 est dédiée à la conception ergonomique des espaces de travail en bureaux. Elle propose un cadre méthodologique et des valeurs de référence pour la conception et l'implantation de postes de travail dans les bureaux.

La norme NF S31-199 propose quant à elle un référentiel pour les performances acoustiques des espaces ouverts de bureau.

Pour en savoir plus

BROCHURE 11/2020 | ED 924



Ecrans de visualisation. Santé et ergonomie

Un guide axé sur la santé et sur l'ergonomie de la situation de travail sur poste informatisé. ²⁴

²⁴ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%20924>

Évaluation des risques

Au même titre que les autres facteurs de risques professionnels, l'exposition aux postures sédentaires doit faire l'objet d'une évaluation. Cette phase préalable est indispensable dans la conduite d'une démarche de prévention.

L'obligation de sécurité qui incombe à l'employeur doit le conduire à prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des salariés (art. L. 4121-1 et suivants du Code du travail), avec en premier lieu l'**évaluation des risques**²⁵ auxquels ils sont soumis. Cette démarche peut s'effectuer de manière collective, sous la forme d'actions concertées entre l'employeur, les représentants du personnel, les salariés ainsi que le service de prévention et de santé au travail.

Il est nécessaire pour cela d'identifier les situations de travail engendrant des postures sédentaires, d'analyser le niveau d'exposition et d'intégrer ces éléments dans le document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP), ce qui permettra de définir les mesures de prévention à mettre en place.

²⁵ <https://www.inrs.fr/demarche/evaluation-risques-professionnels>

Étape 1 : identifier les postures sédentaires

La première étape de la démarche d'évaluation du risque consiste à identifier si des salariés travaillent en postures sédentaires dans l'entreprise. Pour cela, il est nécessaire d'identifier les activités de travail effectuées principalement en posture assise maintenue. Il convient ensuite d'apprécier le niveau de dépense énergétique associé à ces activités. Un très faible niveau de dépense énergétique (à savoir inférieur ou égal à 1,5 METs) est rencontré lors d'activités nécessitant un effort physique très léger comme le travail sur écran, l'assemblage de petits éléments ou encore le contrôle/pilotage de machines industrielles. Le

compendium des activités physiques²⁶, informant des équivalents énergétiques de diverses activités domestiques, de loisirs, sportives ou encore professionnelles, peut être une aide dans l'appréciation du niveau de dépense énergétique.

²⁶ <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/home>

Étape 2 : analyser le niveau d'exposition

La seconde étape consiste à préciser le niveau d'exposition des salariés, c'est-à-dire à quantifier les périodes ininterrompues passées en postures sédentaires de plus de 30 minutes ainsi que la durée cumulée journalière de ces périodes. Une analyse de l'activité est recommandée pour obtenir ces informations qui seront ensuite intégrées au DUERP de l'entreprise.

Évaluation 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 faible ? OUI NON
(correspond à des activités nécessitant un effort physique très léger, 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

© INRS - 2022
Outil d'aide à l'évaluation de l'exposition aux postures sédentaires au travail
Postures sédentaires questionnaire

Méthodes pour approfondir l'évaluation

Même si pour la grande majorité des entreprises, la démarche en 2 étapes décrite ci-dessus suffit, il existe différentes méthodes permettant d'approfondir l'évaluation de l'exposition aux postures sédentaires telles qu'une observation approfondie de l'activité ou une évaluation métrologique, à l'aide par exemple de capteurs intégrant des accéléromètres. Le choix de la méthode doit être fait en fonction des objectifs poursuivis, de l'environnement de travail et des moyens humains et financiers disponibles pour conduire l'évaluation. Si l'observation peut apporter un certain nombre d'éléments, l'utilisation de capteurs (tels que des accéléromètres) reste la méthode de référence pour caractériser précisément l'exposition. D'accessibilité souvent aisée, l'usage de ces capteurs nécessite toutefois une méthodologie appropriée pour garantir des résultats fiables, interprétables et représentatifs de la situation de travail analysée.

BROCHURE 11/2022 | ED 6494



Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention

Cette brochure aide à identifier les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, à connaître leurs effets sur la santé et à prévenir les risques professionnels associés. ²⁷

²⁷ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206494>

ARTICLE DE REVUE 11/2020 | DO 30



La métrologie au service de la prévention des risques professionnels

Article HST (dossier) présentant un certain nombre de techniques de métrologie utilisées en prévention. ²⁹

²⁹ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=DO%2030>

Mis à jour le 07/11/2023

ARTICLE DE REVUE 06/2020 | TM 57



Évaluation du comportement sédentaire au travail : quels outils ?

Le comportement sédentaire, posture assise associée à une très faible dépense énergétique, peut être évalué par un accéléromètre fixé sur la cuisse couplé à une estimation de la dépense énergétique. ²⁸

²⁸ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=TM%2057>

DOSSIER 04/2022



Évaluation des risques professionnels

L'évaluation des risques professionnels (EvRP) constitue une étape cruciale de la démarche de prévention. Elle en est le point de départ. Elle a pour objectif d'identifier, d'analyser et de classer les risques afin de définir les actions de prévention les plus appropriées. ³⁰

³⁰ <https://www.inrs.fr/demarche/evaluation-risques-professionnels>