

La sédentarité, le mal du siècle

Selon une étude de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), 95 % de la population est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique et/ou un trop long temps passé assis.

De plus en plus de salariés travaillent assis, notamment devant un écran, l'émergence du télétravail contribuant à la sédentarité.

Souvent méconnu ou ignoré, le travail sédentaire constitue un facteur de risque de nombreuses pathologies.

Réglementation

■ Un risque avéré
mais pas encadré

Bien que la sédentarité représente un risque professionnel pour un grand nombre de travailleurs, il n'existe aucune réglementation spécifique l'encadrant.

- Les principes généraux s'appliquent notamment l'obligation générale de sécurité du chef d'entreprise. L'article L4121-1 du Code du Travail rappelle que l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

- Des actions de prévention des risques professionnels, y compris ceux mentionnés à l'article L. 4161-1 ;
- Des actions d'information et de formation ;
- La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

Ainsi, les risques liés à la sédentarité au travail font partie à part entière de ces mesures. Le chef d'entreprise doit agir : équipements de travail, organisation du travail, sensibilisation...

En pratique

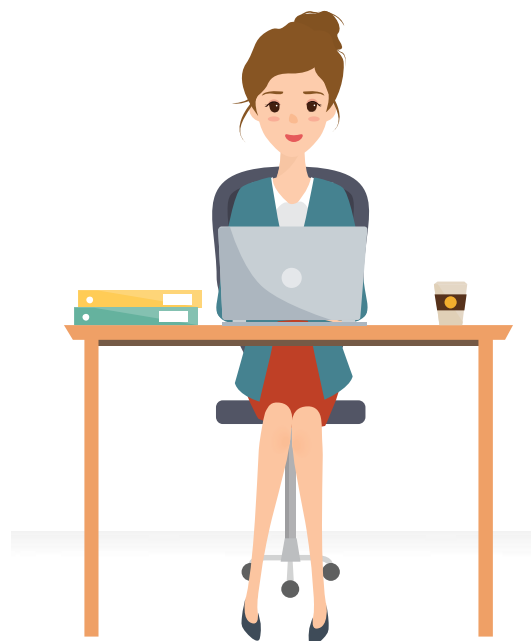
■ Des réflexes à adopter
pour réduire les risques

- Aucune posture n'est idéale si elle est maintenue trop longtemps. La sédentarité augmente les risques pour la santé :

- + 33 % d'accident vasculaire cérébral.
- + 30 % d'infarctus du myocarde.
- + 12 à 35 % de diabète.
- + 12 % d'hypertension artérielle.
- + 5 à 33% de cancer.

IL EXISTE QUELQUES BONS RÉFLEXES PRATICO-PRATIQUES À ADOPTER POUR DIMINUER OU ÉVITER LES RISQUES :

- Agencer le poste de travail pour une posture droite et détendue.
- Alternier le travail assis et debout par exemple en éloignant la photocopieuse, en se déplaçant pour communiquer...
- S'étirer régulièrement.
- S'aménager des pauses : au moins 5 minutes toutes les heures si la tâche sur écran est intensive ou 15 minutes toutes les 2 heures si la tâche l'est moins.
- Prévoir un casque audio sans fil pour faciliter la marche pendant une conversation téléphonique.
- Participer à des réunions autour d'une table haute, en position debout, ou même en marchant.
- Penser à s'hydrater et éviter de grignoter.



OUTILS ET DOCUMENTS

- INRS : www.inrs.fr
- Outil de sensibilisation : PREVEN-BOX Travail Sur Ecran
- Lien de démo : <https://pole-prevention.riseup.ai/Training/view/352138>
- Altersécurité : www.altersecurite.org

Méthodologie

■ Une démarche d'évaluation et de prévention

Une posture sédentaire se caractérise par une posture assise ou allongée maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique. Plus concrètement, la sédentarité c'est être assis devant son écran, devant la TV, dans sa voiture... plus de 7 heures par jour en moyenne, avec des périodes assises ininterrompues de 2 heures.

En milieu professionnel, lutter contre la sédentarité, c'est déjà identifier ces postures, les analyser puis prévenir les risques associés par la mise en place d'actions.

1. Identification des postures sédentaires

Pour cela, il convient de se poser 2 questions simples :

- Dans l'entreprise, y a-t-il des salariés travaillant en posture assise maintenue ?
 - Si oui, le niveau de dépense énergétique est-il faible ?
- Il est alors possible d'identifier les activités et les métiers concernés.



2. Analyse de l'exposition des postures sédentaires

Pour chaque activité et métier concerné par la sédentarité, de nouveau, 2 questions permettent cette analyse :

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

En analysant les situations exposant les salariés aux postures sédentaires, celles plus critiques sont mises en évidence pour une action prioritaire.

3. PRÉVENTION DES RISQUES ASSOCIÉS

Ces 2 étapes préparent à l'action pour prévenir les risques pour la santé des travailleurs.

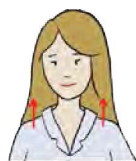
Plusieurs leviers sont activables :

- L'organisation du travail : alterner les tâches réalisées en postures sédentaires avec d'autres tâches permettant de se lever ou se déplacer.
- L'aménagement des espaces de travail : installer des espaces photocopies à l'écart des postes de travail, des espaces de convivialité permettant de choisir entre posture debout et assise...
- L'aménagement des postes de travail : mettre à disposition des bureaux à hauteur variable, des ergocycles ou d'autres dispositifs compatibles avec l'activité réalisée et permettant d'alterner les postures de travail.
- L'information et la formation des salariés sur ces postures et les risques associés afin de les inciter à rompre régulièrement les postures sédentaires et à limiter au maximum leur durée cumulée.

Ces résultats sont à intégrer dans le DUERP de l'entreprise (Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels).

Nos conseils

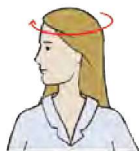
■ Quelques exercices bénéfiques à pratiquer



Levez les épaules
Maintenez 5 secondes.
x3



Reculez la tête (double menton)
Maintenez 10 secondes
et relâchez doucement.
x3



Tournez la tête
Effectuez une rotation
de la tête dans chaque sens.
x2



Enroulez doucement
vos épaules, vers l'avant
puis vers l'arrière.
x3



Tirez sur les bras.
Sans forcer ; tirez
le bras gauche
avec la main droite
en penchant la tête
du côté opposé.
Puis changez de bras.
10 secondes / bras.



Les mains derrière la tête,
rapprochez les omoplates
et étirez la poitrine
10 secondes.