



## RISQUES PROFESSIONNELS

# Sédentarité au travail

## Guide et conseils

### Définition :

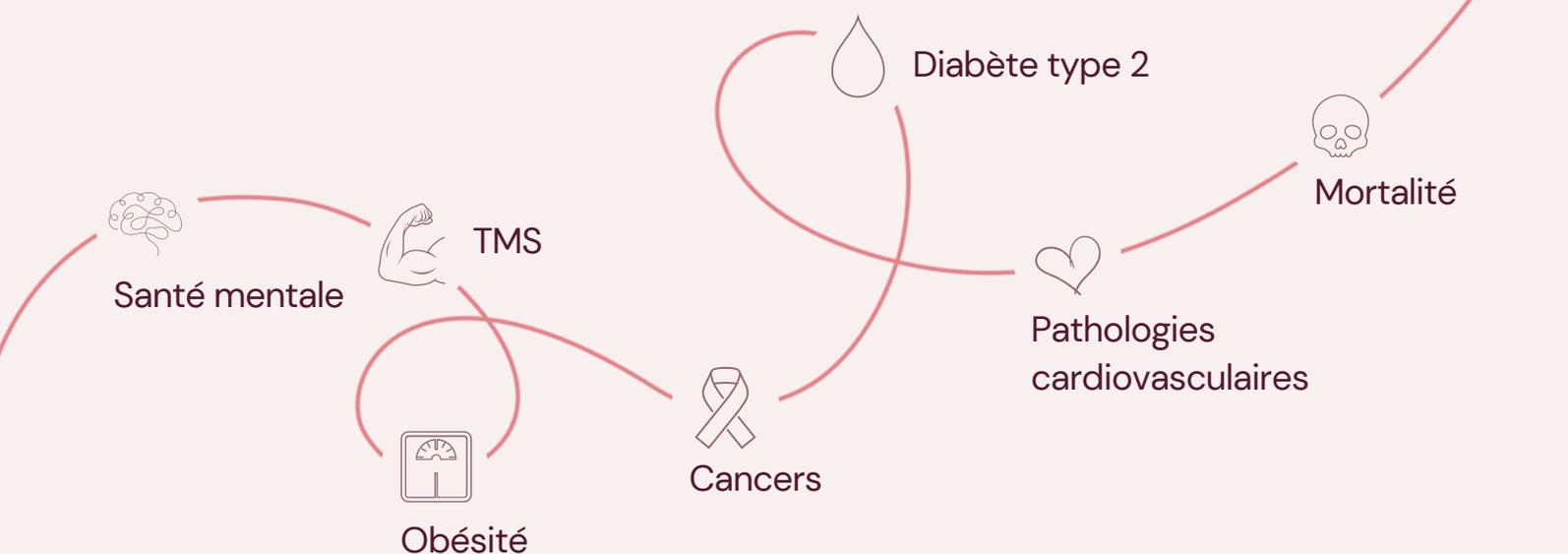
La sédentarité se caractérise par une dépense énergétique très faible, liée à des périodes prolongées en position assise ou allongée. Elle correspond au temps total passé dans ces positions au cours de la journée. Lorsque ce temps dépasse 6 heures par jour (hors sommeil), on est considéré·e comme sédentaire.



**La sédentarité** est aujourd'hui considérée comme l'un des principaux facteurs de risque évitables de nombreuses maladies chroniques.

## Effets sur la santé

Plusieurs risques variés :



# La posture sédentaire

C'est une posture assise (ou allongée), maintenue dans le temps avec une très faible dépense énergétique, en situation d'éveil.

## Position assise ou position debout ?

Des différences physiologiques :

- Métabolisme énergétique
- Système nerveux autonome
- Flux sanguin



*La meilleure solution est d'intervenir les deux positions !*

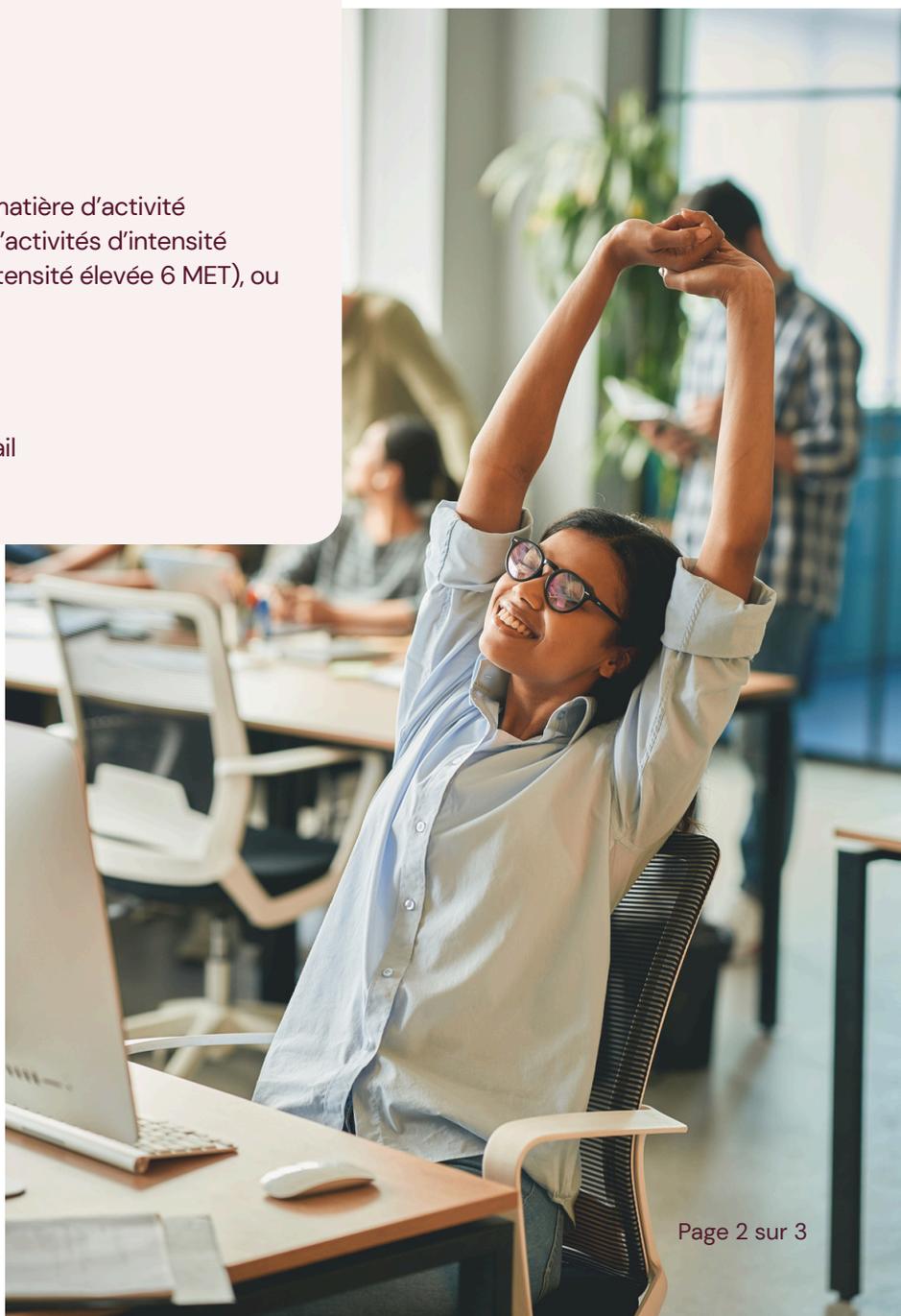
## À ne pas confondre avec l'inactivité physique

### L'inactivité physique qu'est ce que c'est ?

→ Non atteinte des recommandations en matière d'activité physique par semaine, au minimum 2 h 30 d'activités d'intensité modérée 3 à 6 MET) ou 1 h 15 d'activités d'intensité élevée 6 MET), ou une combinaison de celles ci.

Il est possible...

- d'être physiquement actif hors travail
- et d'être physiquement inactif hors travail



# Comprendre les dépenses énergétiques



(1 MET\* : 3.5 ml O<sup>2</sup> / min / kg)

Dépense énergétique de repos



(<1.5 MET\*)

Activités nécessitant un effort physique très léger  
Dépense énergétique associée aux postures sédentaires

Exemple :  
Travail sur écran assis sur un siège  
Réunion de travail en posture assise



(>1.5 MET\*)

Activités nécessitant un effort physique plus important

Exemple :  
Conduite d'un chariot élévateur  
Travail de caisse assis



\*MET (Metabolic Equivalent of Task ou Équivalent métabolique) : méthode permettant de mesurer l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique.

## Maintien dans le temps

### Deux aspects :

- Durée cumulée journalière
- Période ininterrompue

En France, 64% des postures sédentaires sont d'origine professionnelle, avec une moyenne de 6h13.

Source : INRS

