

## SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

# Un risque sous-estimé, des solutions à portée de main

En France, 95 % des adultes sont exposés à un risque de dégradation de leur santé en raison d'un manque d'activité physique ou d'un temps trop long passé assis, selon l'ANSES. Ce chiffre, alarmant, place la sédentarité au cœur des préoccupations de santé publique... et de santé au travail. Car c'est bien dans la sphère professionnelle que se concentre une grande part de notre inactivité quotidienne : en moyenne, un salarié passe plus de sept heures par jour assis. Et, pratiquer une activité physique le soir ou le week-end ne suffit pas à compenser les effets délétères d'une posture statique prolongée durant la journée.

Dr Sylvie Flageul

**D**ans un contexte où la durée de vie professionnelle tend à s'allonger, il devient essentiel de préserver notre capital santé tout au long de notre carrière. La sédentarité — définie comme tout état de veille en position assise ou allongée avec une dépense énergétique très faible — est omniprésente dans nos modes de vie. Travailler devant un écran, rester assis en réunion, déjeuner sans bouger... Toutes ces situations, répétées quotidiennement, ont des répercussions concrètes sur la santé.

Plus d'un tiers des adultes cumulent un niveau de sédentarité élevé et une activité physique insuffisante. Ces profils présentent un risque accru de développer des pathologies chroniques : maladies cardiovasculaires, troubles musculo-squelettiques, diabète de type 2, obésité, maladies respiratoires, sans oublier les impacts sur la santé mentale (anxiété, troubles du sommeil, baisse de la concentration, fatigue chronique...).

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DES BIENFAITS PROUVÉS

Lutter contre la sédentarité ne signifie pas devenir un sportif de haut niveau, mais intégrer le mouvement à son quotidien de manière régulière et adaptée. Les bénéfices de l'activité physique et sportive (APS) sont largement documentés : elle améliore la condition physique, réduit le stress, favorise la qualité du sommeil, limite les douleurs articulaires et contribue au maintien des capacités fonctionnelles tout au long de la vie. Pourtant, selon l'Eurobaromètre, seuls 14 % des Français pratiquent une activité physique ou sportive sur leur lieu de travail, un chiffre inférieur à la

moyenne européenne et bien en deçà de nos voisins allemands (19 %). Il y a donc une véritable marge de progression pour intégrer l'APS dans nos journées de travail.

## Instaurer une dynamique collective autour du mouvement

Favoriser l'engagement collectif passe par des actions simples, ludiques et accessibles à tous.

- Participer à des événements solidaires : courses caritatives comme Odysea, la Course de la Jonquille ou les challenges inter-entreprises.
- Lancer des challenges internes : via des plateformes ludiques, avec des défis simples (pas quotidiens, escaliers montés...).
- Prévoir des temps d'activité dans la journée : réveil musculaire, pauses actives, ateliers bien-être.
- Impliquer les managers : leur exemplarité favorise l'adhésion durable des équipes.

## Le saviez-vous ?

Platon et Aristote philosophaient en marchant.

Plus près de nous, François Mitterrand, alors président de la République, avait l'habitude de tenir certaines réunions en marchant dans les jardins de l'Élysée avec ses collaborateurs, ce qui favorisait également les échanges plus informels. Des habitudes faciles à transposer dans le monde de l'entreprise, pour intégrer du mouvement dans la journée.



© Mircea Iancu

**Seuls 14 % des Français pratiquent une activité physique ou sportive sur leur lieu de travail.**

## L'ENTREPRISE, ACTRICE DE LA PRÉVENTION

Les entreprises sont appelées à prendre part à la promotion de l'activité physique et sportive (APS) dans le cadre de leur démarche de prévention. Elles ont tout à y gagner :

- ▶ Amélioration de la qualité de vie au travail
- ▶ Réduction de l'absentéisme et du turnover

- ▶ Meilleure cohésion d'équipe
- ▶ Hausse de l'engagement et de la productivité
- ▶ Valorisation de leur image employeur

## INTÉGRER LE MOUVEMENT AU QUOTIDIEN

Voici quelques pistes concrètes pour réduire les effets de la position assise prolongée :

- ▶ Encourager les mobilités douces : marcher ou utiliser le vélo pour les trajets domicile-travail.
- ▶ Faire des pauses actives toutes les 90 minutes : se lever, s'étirer,

marcher quelques minutes.

▶ Alternier les positions : équiper les bureaux de matériel ergonomique ou de tables assis-debout.

▶ Bouger en réunion : téléphoner ou se réunir en marchant.

▶ Instaurer des routines collectives : défis internes, cours collectifs, outils de suivi d'activité.

▶ Créer un environnement propice à intégrer le mouvement dans l'organisation du travail et la culture managériale.

## UNE URGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE

Selon l'OMS, 35 % des adultes ne respecteront pas les recommandations d'activité physique d'ici 2030. Le lieu de travail, où nous passons une grande partie de notre temps, doit devenir un levier de transformation. Intégrer l'activité physique dans la journée de travail, ce n'est pas un luxe : c'est un levier de santé, de prévention et de performance durable. ■



### DR SYLVIE FLAGEUL

Médecin du travail depuis six ans, Dr Sylvie Flageul coordonne également la rive Gauche d'Effcience santé au Travail. Elle a à cœur d'assurer une médecine préventive engagée, soucieuse d'assurer les enjeux de santé des salariés tout en adoptant une approche transversale et proactive de la médecine.