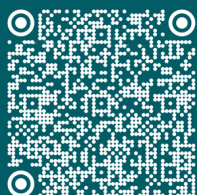


efficiency Korea

Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

efficiency-santeautravail.org



Découvrez nos kits
risques professionnels



Tél : 0 805 034 500

Mail : contact@efficiency.org

Siège social : 33 rue de Naples – 75008 Paris

Version 2026



PRÉVENTION • RISQUES PROFESSIONNELS

Sédentarité au travail

Qu'est-ce que la sédentarité ?

C'est lorsque l'on reste au même endroit. Être sédentaire, c'est ne pas faire de sport, passer du temps sur les écrans, rester immobile, etc.



La posture sédentaire

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

La position assise et la position debout entraînent des effets différents sur :

- + La dépense énergétique (métabolisme)
- + L'activité du système nerveux autonome
- + La circulation et le flux sanguin



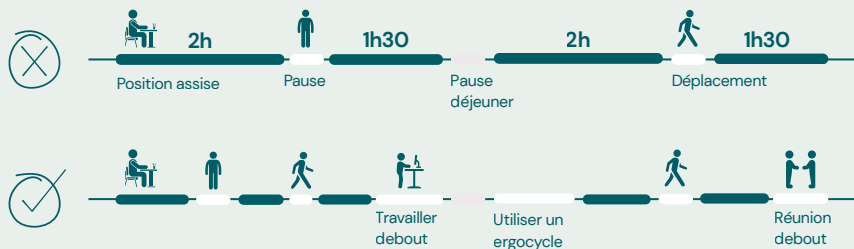
La meilleure solution est d'intervir les deux positions !

Maintien dans le temps

Deux dimensions sont à considérer :

- + Le temps total passé assis chaque jour
- + La durée des périodes assises sans interruption

Ces temps prolongés sont majoritairement liés à l'activité professionnelle : en France, 64 % du temps passé en posture sédentaire se déroule sur le lieu de travail, avec une moyenne de 6h13 par jour.



La faible dépense énergétique

Sommeil

(1 MET : 3,5 ml O₂/min/kg)

— Dépense énergétique de repos

Effort physique léger

(<1.5 MET)

- Dépense énergétique associée aux postures sédentaires
- Réunion de travail en posture assise
- Travail sur écran en posture assise

Effort physique important

(>1.5 MET)

- Travail sur écran sur un ergocycle
- Conduite d'un chariot élévateur
- Travail en caisse



À ne pas confondre avec l'inactivité physique : c'est-à-dire la 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.

Les effets sur la santé

La sédentarité peut perturber le métabolisme énergétique, le système cardiovasculaire, la respiration et la digestion, elle peut également augmenter la pression des disques intervertébraux.

