

Sédentarité

Une faible activité physique au travail et en dehors : un risque pour notre santé

Nous travaillons de plus en plus souvent assis. La voiture ou les transports en commun sont largement utilisés pour aller au travail ou faire les courses. Bref, on bouge de moins en moins, la sédentarité gagne du terrain et notre santé s'en ressent.

La sédentarité un risque professionnel !

Le [bulletin trimestriel n°3](#) de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS) souligne sans ambiguïté que les salariés sont de plus en plus sédentaires avec des périodes prolongées et ininterrompues de temps de travail assis. Pour preuve, l'enquête Surveillance Médicale des Risques ([SUMER](#)) publiée en 2012 a montré que le pourcentage des salariés travaillant plus de 20 heures par semaine devant un écran est passé de 12 % en 1994 à 23 % en 2010 avec notamment une forte augmentation chez les cadres (de 18 % à 46 % au cours de la même période). Ainsi, beaucoup de salariés passent un tiers de leur temps journalier à des comportements sédentaires. Et ce temps sédentaire est, soulignons-le, principalement d'origine professionnelle. La sédentarité excessive est néfaste pour la santé. Il est prouvé que travailler longtemps devant un écran génère des contraintes posturales sources de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) du cou, des épaules, des poignets et de la colonne. La station assise prolongée favorise aussi l'atrophie musculaire, l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires...



Bouger sans excès, c'est bon pour la santé !

Le message de prévention à faire passer afin de réduire les risques liés à la sédentarité des salariés concernés est bien celui-ci : Bouger sans excès tout au long de la journée de travail en plus des éventuelles activités physiques ménagères, de jardinage et de loisirs. Il existe des solutions efficaces et faciles à mettre en œuvre.

Par exemple :

- Se lever de sa chaise 5 minutes toutes les 30 minutes (cela permet de réduire de 34 % l'augmentation de la glycémie postprandiale) ;
- Travailler plus souvent et longtemps debout grâce à des plans de travail réglables ;
- Descendre plus tôt du bus ou du tram, aller au travail en vélo quand c'est possible ;
- Utiliser les escaliers et non plus l'ascenseur.



DES INITIATIVES LOCALES CITÉES PAR L'ONAPS

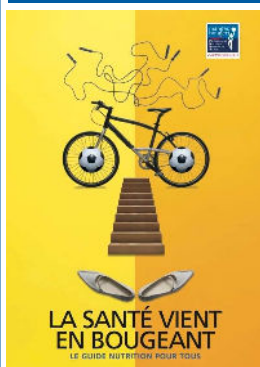
Michelin déploie la démarche Activité Physique Posturale Préventive (A3P) depuis six ans. Elle a pour but de prévenir les TMS.

Daunat (société agro-alimentaire) propose des échauffements spécifiques pour le travail de bureau et des salles adaptées au travail debout ou tapis de marche permettant d'effectuer des tâches professionnelles.

Pour en savoir plus :

- Guide INPES : [La santé vient en bougeant](#)
- www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Bougez-plus-a-tout-age/Adultes/Adultes
- www.onaps.fr/data/documents/Onaps_Bulletin-3.pdf

PRESTATION de STSA : Recommandations



Le médecin du travail et l'infirmier ont toutes les compétences pour évaluer le niveau de sédentarité des salariés et les informer sur les moyens d'y remédier. C'est particulièrement le cas si la personne souffre de troubles de santé favorisés par le manque d'activité physique. Une adaptation du poste répondant à ces troubles de la santé peut d'ailleurs être suggérée par le professionnel de santé s'il le juge nécessaire.

Ergonomes et chargés de prévention peuvent vous aider à formaliser le risque « sédentarité » lors de la rédaction du Document unique et vous proposer si besoin des solutions techniques et organisationnelles.

N'hésitez pas à les solliciter.

Pour contacter votre médecin du travail ou le service prévention retrouvez les coordonnées sur www.stsa.fr/Implantations