Lutter contre la sédentarité au travail

Une brochure de l'Institut national de recherche et de sécurité français met en garde contre les répercussions sur la santé de certaines postures passives adoptées pendant l'activité professionnelle.

© INRS

Tout le monde le sait : bouger régulièrement contribue au maintien de la santé, tant physique que psychique. Cependant, même s'il est préférable de faire une heure de sport sur la pause de midi ou d'aller marcher en montagne le dimanche que de rester assis, cela ne suffit pas à lutter contre les effets néfastes de certaines postures sédentaires adoptées sur son lieu de travail.

L'Institut national de recherche et de se?curite? (INRS) français [1] s'est saisi de cette thématique dans une brochure dédiée aux postures sur le lieu de travail. Ce document stipule que le maintien dans le temps et la durée journalière cumulée de la position assise, par exemple, ont des répercussions sur la santé des travailleur·euses. « (...) les bénéfices associés à la pratique d'une activité physique de loisirs régulières ne suffisent pas à compenser les effets délétères liés aux postures sédentaires au travail », peut-on lire dans le fascicule.

Dépenser très peu d'énergie et ne pas bouger pendant de longues heures, plusieurs jours de suite, n'est effectivement pas anodin pour l'organisme. Dans ces situations, ce dernier est soumis à un risque accru de développer un diabète de type 2 ou des pathologies cardiovasculaires. Les troubles musculo-squelettiques sont aussi plus présents, sans oublier les effets délétères sur la santé mentale.

Au vu des conséquences liées à la sédentarité professionnelle, les recommandations édictées par la brochure française visent une meilleure identification des risques liés à l'inactivité, au même titre que ceux induits par un travail trop physique, qui font déjà l'objet d'une surveillance de la part des entreprises.

Une fois les situations dûment identifiée, il en va de la responsabilité de l'employeur·euse de mettre en place des actions de prévention concrètes comme proposer de rompre régulièrement le maintien de la posture sédentaire ; limiter sa durée à cinq heures par jour ; organiser les activités de manière à varier les tâches afin de pouvoir se mettre debout et marcher régulièrement ; aménager les postes de travail afin de permettre de varier les positions (bureau qui se lève et s'abaisse), etc.

Les expert·es rappellent également qu'il n'existe pas de posture de travail idéale, l'essentiel est d'en changer régulièrement.

(Yseult Théraulaz)

[1] Les postures sédentaires au travail, INRS, 2022, 20 pages

Voir la brochure