

Employeurs et salariés :

TOUS ACTIFS contre LA SÉDENTARITÉ



Que puis-je faire en tant
que salarié ?

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

LA SÉDENTARITÉ UN RISQUE MAJEUR POUR LA SANTÉ

La **sédentarité** réduit notre **espérance de vie** et notre **qualité de vie**. Identifiée comme le **4^{ème} facteur de risque de mortalité dans le monde**, elle concerne plus de 70 % de la population française.

Largement introduite dans nos activités professionnelles, elle est désormais **reconnue comme un risque professionnel à part entière**. Ensemble, employeurs et salariés peuvent se mobiliser contre.

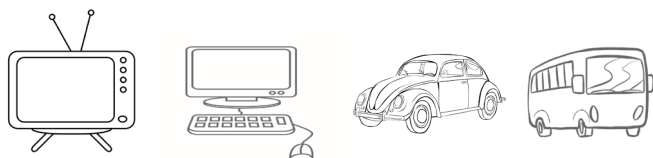
ATTENTION ! NE PAS CONFONDRE SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ

SÉDENTARITÉ

On est **sédentaire** lorsque l'on reste assis plus de **7 heures** par jour :

devant un écran,
à un bureau,
dans sa voiture,
dans les transports en commun

...



INACTIVITÉ

Seuils d'activité physique quotidienne recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :



30 minutes / jour
pour les adultes



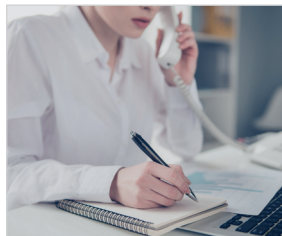
1 heure / jour
pour les enfants et seniors

En dessous de ces seuils,
l'OMS considère que l'on est **inactif**.

La sédentarité est un facteur de risque indépendant qui peut aggraver l'inactivité.

QUEL SÉDENTAIRE ÊTES-VOUS ?

COMBIEN DE TEMPS RESTEZ-VOUS ASSIS AU QUOTIDIEN ?



> 4 heures
de suite

de 1 à 2 heures
de suite

< 45 min
de suite

LE SAVIEZ-VOUS ?

On peut être **actif** (avoir une activité physique de 30 minutes par jour) **et sédentaire à la fois** (être assis plus de 7 heures par jour).

Les personnes sédentaires le sont **principalement au travail**.

Durant votre temps de travail, vous passez **au moins 4 heures assis par période ininterrompue de 2 heures ?**
= **Vous êtes sédentaire !**

Dès 30 minutes de **sédentarité**, les **effets négatifs** se font ressentir.

Quid du télétravail ?

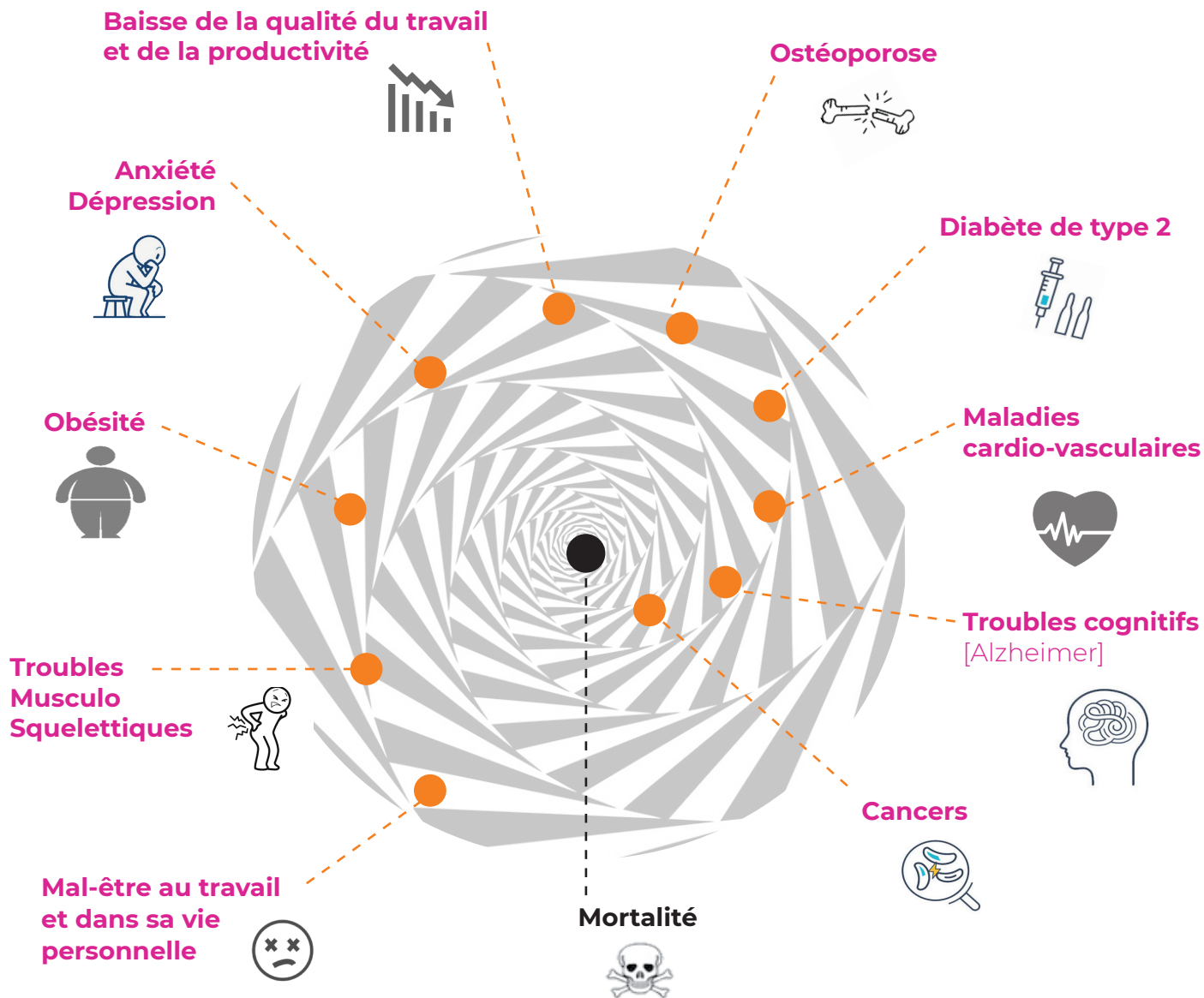
Le télétravail diminue les déplacements actifs liés à l'activité professionnelle.

Pendant le 1^{er} confinement COVID-19, les salariés interrogés estiment avoir augmenté leur temps passé assis et leur temps de connexion devant un écran. [👁️]

Cependant, le télétravail permet une organisation du travail plus flexible, offrant l'opportunité de dégager du temps pour de l'activité physique et pour lutter contre la sédentarité.



LES EFFETS DE LA SÉDENTARITÉ



COMMENT LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ ?

L'environnement de travail et les mesures prises par mon employeur sont déterminants pour que je puisse mettre en pratique les actions préconisées. Les préconisations ci-dessous sont également applicables au télétravail.

JE DIMINUE MON TEMPS PASSÉ ASSIS

- J'organise mon travail de façon à me lever dès que possible ;
- J'éloigne l'imprimante ;
- Je téléphone debout si possible ;
- Je me déplace pour échanger avec un collègue (plutôt que de lui adresser un e-mail) ;
- Je m'étire régulièrement ;
- J'évite de cumuler 7 heures assis dans ma journée.



INFO+

Se lever toutes les 30 minutes améliore fortement le gain pour la santé.

J'ADOpte UN MODE DE VIE PLUS ACTIF

- Je délaisse ma voiture pour les petits trajets ;
- Je favorise les déplacements non motorisés (à pieds, à vélo) dès que possible ;
- Je descends à la station d'avant dans les transports en commun ;
- Je privilégie les escaliers aux ascenseurs ;
- Je rends ma pause méridienne active (marche, cours de sport...) ;
- Je limite mon temps libre devant un écran et j'opte pour des loisirs actifs ;
- Je planifie des séances d'activité physique dans ma semaine ;
- Je varie mes activités pour rester motivé(e).

BESOIN DE CONSEILS ? D'UN ACCOMPAGNEMENT ?

Je me rapproche de mon Service de Santé au Travail.

<https://presanse-bretagne.org>



LE SAVIEZ-VOUS ?

60 à 75 minutes d'activité physique **par jour** (marche, jardinage, ménage, fitness...) sont nécessaires **pour contrebalancer les effets néfastes** de la sédentarité*.

*Étude réalisée sur un panel de plus d'un million de personnes par Ekelund U., Steene-Johannessen J. et Al. - Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality ? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. The Lancet 388 : 1302-1310, 2016.

LORSQUE J'AGIS CONTRE LA SÉDENTARITÉ



J'ENTRETIENS MON CORPS

- Mon espérance de vie (en bonne santé) est plus longue ;
- Je ressens moins de fatigue, grâce à l'augmentation de mon endurance et de ma force musculaire ;
- J'améliore ma santé osseuse (diminution du risque de fracture).

JE ME SENS MIEUX

grâce à une meilleure :

- santé mentale et physique, avec une augmentation de ma qualité de vie,
- image de moi,
- circulation sanguine et fonction du transit intestinal,
- force musculaire, tonicité et posture,
- performance intellectuelle,
- qualité du sommeil,
- gestion du stress.

JE PRÉSERVE MA SANTÉ

Je diminue le risque :

- de maladies chroniques non transmissibles (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers...),
- de maladie d'Alzheimer,
- de surpoids et d'obésité,
- lié aux effets du vieillissement (avec la conservation d'une plus grande autonomie).

et j'accrois mes défenses immunitaires !

J'adopte aussi une meilleure hygiène de vie

(alimentation plus équilibrée, consommation limitée d'alcool, abstinence tabagique...)