

# SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

## Et si on bougeait les idées reçues ?



**1. La sédentarité est le 3ème risque évitable pour la santé, derrière la consommation de tabac et d'alcool.**

Vrai  Faux

**2. La sédentarité est la 4ème cause principale de décès prématurés dans le monde selon l'OMS.**

Vrai  Faux

**3. Si je fais du sport de manière intense, 1 fois par semaine, je ne suis pas concerné par les risques liés à la sédentarité.**

Vrai  Faux

**4. En France, quel est le pourcentage de la population menacée par la sédentarité et l'inactivité physique ?**

55%  75%  95%

**5. Quelles conséquences sur la santé peut avoir la sédentarité ? (Plusieurs réponses possibles)**

Maladies cardiovasculaires  Diabète, obésité  Cancers  
 Troubles musculo-squelettiques  Et bien plus

**6. La sédentarité perturbe notre santé, mais n'a finalement que peu d'impact sur l'entreprise.**

Vrai  Faux

**7. Prévenir la sédentarité en entreprise passe par la mise en place de cours de sport.**

Vrai  Faux

**8. Il est déconseillé de rester plus de 2 heures consécutives en posture sédentaire.**

Vrai  Faux

**9. La sédentarité est souvent plus marquée chez les télétravailleurs.**

Vrai  Faux



# SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

## Et si on bougeait les idées reçues ?



### 1. La sédentarité est le 3ème risque évitable pour la santé, derrière la consommation de tabac et d'alcool.

**Faux.** Selon l'OMS, la sédentarité est le 1er risque évitable pour la santé.

### 2. La sédentarité est la 4ème cause principale de décès prématurés dans le monde selon l'OMS.

**Vrai.** 830 000 décès par an sont liés à la sédentarité. Les 3 premières causes de décès annuels sont le tabac (8 millions), l'alcool (3 millions) et la consommation excessive de sel (1,8 million).

### 3. Si je fais du sport de manière intense, 1 fois par semaine, je ne suis pas concerné par les risques liés à la sédentarité.

**Faux.** On peut être sportif et sédentaire. La sédentarité correspond au temps passé en position assise ou allongée durant les périodes d'éveil pendant lesquelles la dépense énergétique est proche de celle du repos. En France, on passe en moyenne 7 heures par jour à effectuer des activités sédentaires.

### 4. En France, quel est le pourcentage de la population menacée par la sédentarité et l'inactivité physique ?

**95%.** Source : Livret de l'ANSES « Évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes » | 2017-2018

### 5. Quelles conséquences sur la santé peut avoir la sédentarité ?

**Toutes les réponses.**

### 6. La sédentarité perturbe notre santé, mais n'a finalement que peu d'impact sur l'entreprise.

**Faux.** La sédentarité impacte la santé des salariés et peut donc entraîner de l'absentéisme, avec une perte de savoir-faire et de compétitivité, puis une dégradation du climat social.

### 7. Prévenir la sédentarité en entreprise passe par la mise en place de cours de sport.

**Faux.** Il est possible d'agir sur l'organisation de l'activité en incitant les salariés à alterner les tâches. Par exemple : participer à une visio debout, téléphoner en marchant, privilégier les réunions courtes debout ou avec un temps de pause active.

### 8. Il est déconseillé de rester plus de 2 heures consécutives en posture sédentaire.

**Vrai.** Dans l'idéal, il faudrait même se lever toutes les 30 minutes pour changer de posture !

### 9. La sédentarité est souvent plus marquée chez les télétravailleurs.

**Vrai.** En entreprise, les réunions, mais aussi les moments d'échanges informels entre deux portes, ou le simple fait d'aller déjeuner, sont autant d'occasions de se déplacer : ces moments n'existent plus en télétravail.



Plus de conseils  
sur la sédentarité ?

Flashez le QR code  
et découvrez nos ressources dédiées !

SANTÉ  
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir  
les risques  
professionnels