

→ **Fiche animateur** (page 1/2)

Bouger au travail : prévenir la sédentarité et dynamiser le travail

Chaque mouvement compte : bouger, c'est préserver sa santé !

La sédentarité correspond à un temps prolongé passé en position assise ou immobile avec une faible dépense énergétique. Elle constitue aujourd'hui un facteur de risque majeur pour la santé au travail et en population générale.

Dans de nombreuses situations professionnelles, notamment tertiaires, les salariés restent assis plus de 7 heures par jour. Cette exposition prolongée favorise l'apparition de troubles musculosquelettiques, de fatigue chronique, mais également de pathologies cardiovasculaires et métaboliques.

La sédentarité est désormais reconnue comme un facteur de risque indépendant, même chez les personnes pratiquant une activité physique en dehors du travail.

Objectifs de cette fiche

- Sensibiliser aux effets de la sédentarité
- Comprendre les mécanismes et les risques pour la santé
- Donner des actions simples et applicables immédiatement
- Favoriser une posture dynamique et une culture du mouvement



Les effets de la sédentarité

La position assise prolongée entraîne une diminution de l'activité musculaire et un ralentissement des fonctions physiologiques. Elle peut avoir plusieurs conséquences :

- ✓ **Au niveau musculosquelettique :**
 - augmentation des contraintes sur la colonne vertébrale
 - douleurs lombaires et cervicales
 - raideur musculaire
 - développement de troubles musculosquelettiques (TMS)
- ✓ **Au niveau circulatoire et métabolique :**
 - ralentissement du retour veineux
 - sensation de jambes lourdes
 - augmentation du risque de maladies cardiovasculaires
 - altération du métabolisme (glucose, lipides)
- ✓ **Au niveau cognitif et psychique :**
 - baisse de la vigilance et de la concentration
 - augmentation de la fatigue mentale
 - diminution de la motivation
 - impact sur le bien-être global



Ces effets apparaissent même en l'absence de douleur immédiate, ce qui rend la sédentarité insidieuse.

→ **Fiche animateur** (page 2/2)

Bouger au travail

Bouger au travail : relancer l'activité musculaire, améliorer la posture et limiter les tensions

- ✓ Se lever toutes les 45 à 60 minutes réduit la fatigue et améliore la vigilance
- ✓ Faire des pauses actives de 2 à 5 minutes relance la circulation sanguine
- ✓ Alternier les positions assis et debout diminue les contraintes posturales
- ✓ Changer régulièrement de posture permet de maintenir l'activité musculaire
- ✓ Mobiliser les épaules, le dos et les jambes limite les tensions
- ✓ Marcher dès que possible, pendant les appels ou les déplacements, améliore la circulation et le bien-être
- ✓ Prendre les escaliers permet une activation physique simple et régulière
- ✓ Fractionner les tâches prolongées limite les contraintes physiques
- ✓ Intégrer du mouvement dans les activités quotidiennes contribue à la prévention des TMS

Exemples d'exercices simples au poste

Micro-pauses (1 à 5 min / heure)

- Nuque : rotations lentes
- Épaules : élévations et relâchements
- Dos : étirement vers le haut, inclinaisons latérales
- Jambes : marche sur place, flexions légères
- Respiration : inspiration profonde / expiration lente

Renforcement musculaire léger

- Contraction des abdominaux
- Gainage léger (assis ou debout)
- Flexions de jambes
- Montées sur la pointe des pieds

Particularité du télétravail

Le télétravail constitue un facteur aggravant de sédentarité en raison :

- de la réduction des déplacements quotidiens
- de l'enchaînement des réunions en visioconférence
- de la diminution des interactions physiques

Bonnes pratiques :

- ✓ Programmer des rappels de pause
- ✓ Structurer la journée avec des temps de mouvement
- ✓ Alternier les espaces de travail
- ✓ S'imposer des périodes de marche (début de journée, pause déjeuner)

Message clé

La sédentarité agit de manière silencieuse : bouger régulièrement est le moyen le plus simple et le plus efficace de préserver sa santé.



Ressources utiles

ASTE :

- Dépliant Le travail sur écran : <https://www.santetravaillesonne.fr/wp-content/uploads/ASTE-depliant-travail-sur-ecran.pdf>
- Guide du télétravail (version salarié) : <https://www.santetravaillesonne.fr/wp-content/uploads/guide-8-pages-teletravail-salarie.pdf>
- Dépliant Le télétravail (version employeur) : <https://www.santetravaillesonne.fr/wp-content/uploads/depliant-3-volets-teletravail-version-employeur-pages.pdf>
- Guide échauffements et étirements au travail : <https://www.santetravaillesonne.fr/wp-content/uploads/guide-etirements.pdf>

INRS : "Travail sur écran", "TMS", "Activité physique au travail" : <https://www.inrs.fr/>

santepubliquefrance.fr : activité physique et sédentarité : <https://www.santepubliquefrance.fr/>

anses.fr : Activité physique et sédentarité : <https://www.anses.fr>

has-sante.fr : Recommandations sur la prévention et les modes de vie : <https://www.has-sante.fr>