

Projet régional

Prévention de la sédentarité au travail

Constat de terrain



Non reconnaissance
en Maladies Professionnelles
de nombreuses pathologies développées
en travail sur écran

HYPOSOLLICITATION

Vs

HYPERSOLLICITATION



Contexte



Littérature foisonnante sur le sujet



Conséquences graves en Santé au Travail



Alertes médiatiques



Nombre croissant travail sur écran



Chez les adultes, la sphère professionnelle est le principal vecteur des postures sédentaires.

Présentation du **groupe de travail breton** sur la sédentarité



Asma CHOUIKHA
Ergonome
STSM
Pilote du groupe



Damien JEULAND
Ergonome
AST35



Ewen FOURNIER
Ergonome
STI 29



Hélène THOMAS
Infirmière Santé-Travail
STSM



Kévin BEASSE
Médecin du Travail
AIST 22



Gwenaëlle TELLIER
Chargée de Com
STSM

Objectifs du groupe de travail « sédentarité »



- **Harmoniser** les pratiques
- **Délivrer** un discours commun
- **Traiter conjointement** les problématiques de santé publique et de santé au travail portées par la réforme du 2 août 2021
- **Mettre en œuvre** une démarche homogène régionale (méthode, communication, éléments de langage, supports, indicateurs...)
- **Mettre à disposition** de l'ensemble des services bretons des outils nécessaires à l'appropriation de l'action
- **Accompagner** au mieux les entreprises dans leur démarche de prévention de la sédentarité

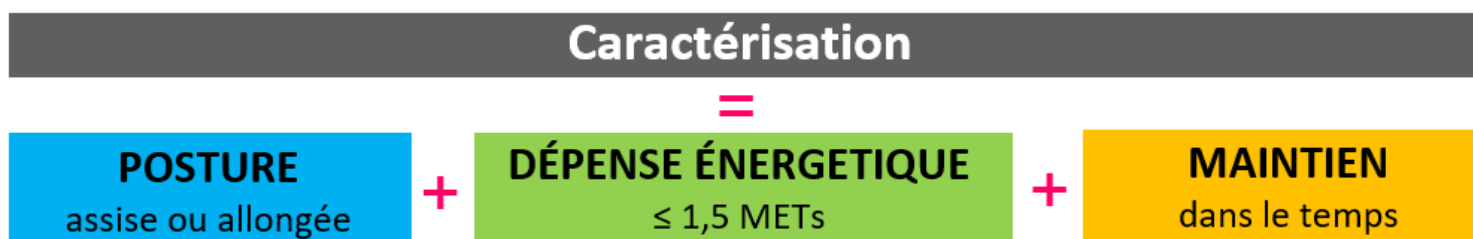
Elaboration de dépliants

- › **Communiquer** massivement avec des **supports adaptés**
- › **Inform** sur le **risque sédentarité**
- › **Alerter** sur ce **risque au travail** et ses **effets sur la santé**
- › **Cibler** avec **2 dépliants** : l'un à l'usage des **salariés** et l'autre des **employeurs**



Comment prévenir la sédentarité au travail ?

> Les postures sédentaires

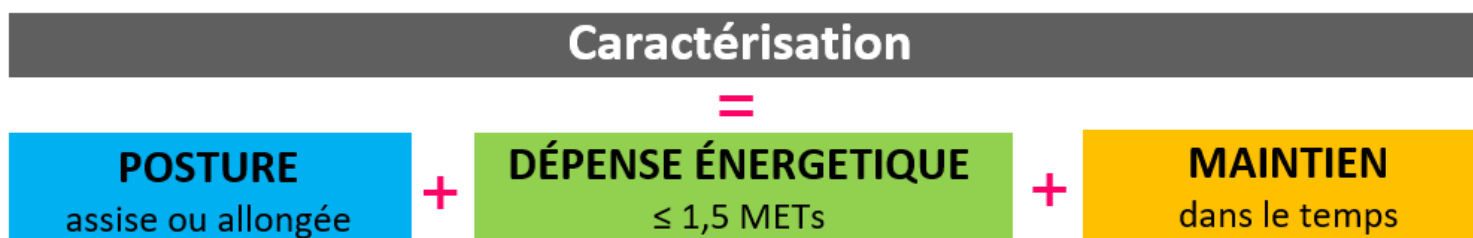


> Présence de postures sédentaires



Comment prévenir la **sédentarité au travail** ?

> Les postures sédentaires

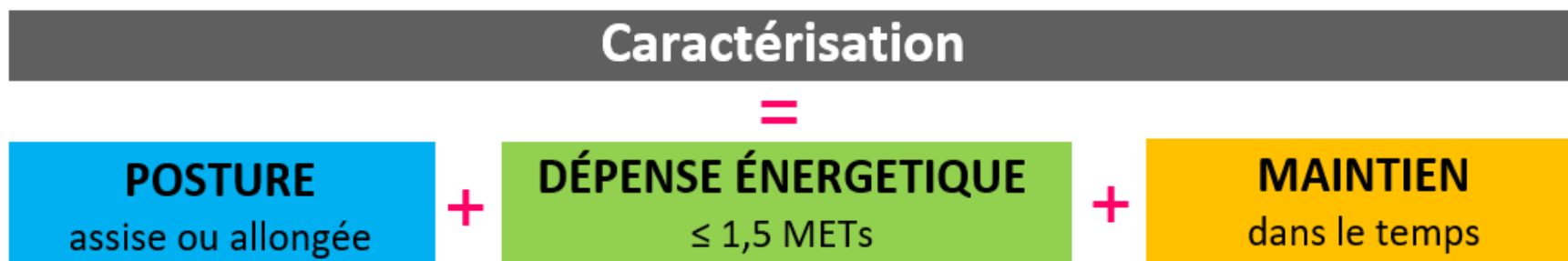


> **Absence** de postures sédentaires



Comment prévenir la **sédentarité au travail**

> Les postures sédentaires



> **Présence** de postures sédentaires



> **Absence** de postures sédentaires



Les **caractéristiques techniques et organisationnelles** de la situation de travail déterminent la posture adoptée par le salarié et son niveau de dépense énergétique.

Démarche de prévention des **postures sédentaires**



Prendre en compte le risque lié aux postures sédentaires dans la démarche d'évaluation et de prévention des risques professionnels et les **intégrer** dans le DUERP.



Analyser les situations de travail engendrant des postures sédentaires et **mettre en place** les dispositions permettant de les prévenir.



Action collective incluant l'employeur, les représentants du personnel (CSE), salariés et le Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (SPSTI).

Objectif de la démarche de prévention des postures sédentaires

RÉDUIRE ET MORCELER LES TEMPS DE POSTURES SÉDENTAIRES

Réduire
la durée cumulée

Idéalement à 5h/jour



Réduire la durée
de chaque période

Idéalement toutes les 30 min



Source : INRS, ED 6494

Quelques pistes d'amélioration...

› **Les moyens favorables** en entreprise pour lutter contre la sédentarité



Penser l'aménagement et la conception de l'environnement de travail

- ›› Aménagement visant à diminuer la sédentarité (bureaux assis/debout, casques audio sans fil, ...)
- ›› Aménagement visant à promouvoir l'activité physique (douches, local à vélos, ...)



Aménager le temps de travail

- ›› Planifier le travail pour pouvoir prendre des pauses actives
- ›› Réorganiser le temps de travail pour permettre des temps d'activité physique
- ›› Permettre des horaires flexibles
- ›› Etc.

Fiche conseil employeur

<https://presanse-bretagne.org/info-prevention/tous-actifs-contre-la-sedentarite/>

Employeurs et salariés : **TOUS ACTIFS** contre **LA SÉDENTARITÉ**

Que puis-je faire en tant qu'employeur ? **présanse**

LA SÉDENTARITÉ UN RISQUE MAJEUR POUR LA SANTÉ

La sédentarité réduit l'espérance de vie et la 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 et doit figurer dans le Document Unique, au même titre que tout autre risque.

Mettre en œuvre tout moyen de lutte contre la sédentarité relève donc de votre responsabilité d'employeur.

Une action de prévention efficace suppose l'implication de l'ensemble des acteurs de l'entreprise (employeur, DR, CSE, DRH, managers, salariés, ...) et s'inscrit dans une démarche projet.

ATTENTION ! NE PAS CONFONDRÉ SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ

SÉDENTARITÉ	INACTIVITÉ
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...	On est inactif lorsqu'on ne fait pas d'activité physique quotidienne recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : 30 minutes / jour pour les adultes, 60 minutes / jour pour les enfants.
La sédentarité est un facteur de risque indépendant qui peut aggraver l'inactivité.	En évitant de se tenir, FORIS considère que l'on est assis.

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.

LES EFFETS DE LA SÉDENTARITÉ

EFFETS DÉTÉRIMÉS SUR LE SALARIÉ

- Obésité
- Anxiété
- Dépression
- Baisse de la qualité du travail et de la productivité
- Diabète de type 2
- Métabolisme cardio-vasculaire
- Troubles musculo-squelettiques
- Troubles cognitifs (Alzheimer)
- Cancers
- Mai-être au travail et dans la vie personnelle

EFFETS DÉTÉRIMÉS SUR L'ENTREPRISE

- Absentéisme
- Multiplication des arrêts de travail
- Déorganisation des équipes
- Perte d'efficacité
- Baisse de la qualité et de la productivité
- Difficultés de recrutement
- Perte du savoir-faire
- Perte de compétitivité
- Dégradation du climat social de l'entreprise
- Dégradation de l'image et de la réputation de l'entreprise
- Perte de clients
- Difficultés financières

ÉQUIPE PRESANSE BRETAGNE / PRÉV #1 / 05-2022

Merci de votre attention

Avez-vous des questions ?