



ADAPTER L'ACTIVITE PHYSIQUE AU TRAVAIL POUR LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE

Avec la tertiarisation des emplois et la numérisation des loisirs, une grande majorité de la population est confrontée à la sédentarité et à l'inactivité physique, tant dans les activités privées que professionnelles.

1/ LA SEDENTARITE, UN ENJEU DE SANTE PUBLIQUE, UN POTENTIEL POUR LA PREVENTION AU TRAVAIL

› CONSTAT

Chaque année, environ 3,2 millions de décès sont attribuables au manque d'exercice.

En 2008, 33% des adultes en France avaient un niveau d'activité physique insuffisant au regard des recommandations de l'OMS.

Aujourd'hui, « l'inactivité physique est considérée comme la première cause de mortalité évitable [...] »

› PROBLEMATIQUE

Comment adapter le travail afin de réduire les comportements sédentaires au travail et leurs effets sur la santé des agents ?

2/ COMPRENDRE LA SEDENTARITE

› DISTINGUER ACTIVITE PHYSIQUE, SEDENTARITE ET INACTIVITE PHYSIQUE

L'**activité physique**, par définition, consiste en une mobilisation du système musculo-squelettique qui induit une augmentation de la dépense énergétique (DE) supérieure à la dépense énergétique de repos.

En revanche, l'**inactivité physique** est la non-atteinte des seuils d'activité physique recommandés par l'OMS (ex de seuil d'inactivité : **30 minutes de marche par jour, 10 000 pas par jour**).

Dans les deux cas, il s'agit d'un mode de vie caractérisé par un niveau d'activité plus ou moins faible.

En revanche, la **sédentarité** est un comportement caractérisé par une position assise ou allongée lors d'une période d'éveil, dont la dépense énergétique associée est inférieure ou égale à 1,5 fois celle du repos (sommeil).

Par exemple : la lecture, le travail sur écran.

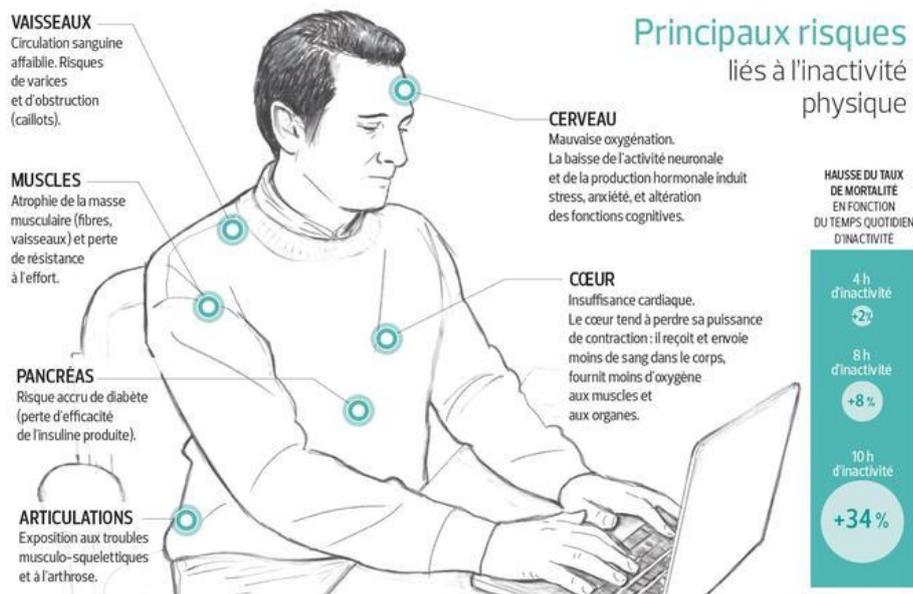
En moyenne, **les Français passent 7h28 assis chaque jour de la semaine**, dont :

- 56% du temps dédié au travail,
- 29% dédié aux loisirs,
- 15% dédié aux transports.

› LES RISQUES LIES A LA SEDENTARITE

La sédentarité, en dehors du statut d'inactif, est un facteur de risque de mortalité et de morbidité.

Une activité physique régulière adaptée et un temps limité d'activités sédentaires permettent de lutter contre les cancers, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète, les lombalgies et cervicalgies, l'ostéoporose et l'arthrose.



3/ ADAPTER LE TRAVAIL POUR EVITER OU REDUIRE LES RISQUES LIES A LA SEDENTARITE

› OBJECTIF

Favoriser l'alternance des postures et une activité physique légère à modérée dans la journée de travail.

› MOYENS ORGANISATIONNELS

Faciliter la prise de pauses actives régulières : **5 minutes toutes les heures.**

Ex : marche, descente ou montée d'escaliers.

Permettre l'alternance des tâches (rotation sur plusieurs postes, répartition du travail sédentaire entre les agents, ...) afin d'éviter les postures prolongées, et inciter les agents à se déplacer pour communiquer entre eux plutôt que d'utiliser les mails ou les appels, quand cela est possible.

Mettre en place des exercices physiques en équipe (Ex : éveil musculaire), permettre l'accès aux équipements sportifs municipaux (terrains, salles, piscine, parcours santé ou randonnée) ou à des intervenants en activité physique (coach fitness, yoga).

Réduire les phases d'activité sédentaire en favorisant des pauses régulières et dynamiques sans empêcher le travail.

(Ex : descendre un escalier pour accéder à la salle de pause ou à l'imprimante).

› MOYENS TECHNIQUES ET TECHNOLOGIQUES

Mettre à disposition des agents un abri à vélo/trottinettes et une douche pour inciter les agents à se rendre au travail à pied ou en transports doux quand cela est possible (impact aussi sur les émissions de GES).

Installer des bureaux et des chaises assis-debout (mécaniques ou électriques selon les capacités de l'agent), qui favoriseront l'alternance des postures dans la journée et selon la tâche réalisée (former les agents à leur utilisation).

Lors de la mécanisation des tâches, éviter de supprimer l'activité physique, mais favoriser les dispositifs d'assistance physique.

Ex : exosquelettes passifs, bras manipulateur à palonnier ou aimant, chariot à fond constant, lève-personnes,...

› MOYENS HUMAINS

Former et informer les agents sur les risques liés à la sédentarité (vidéo sur Emma l'employée de bureau de 2040, produite par l'entreprise Fellowes), et promouvoir l'adoption d'activités physiques régulières adaptées à leur profils personnels et professionnels.

› RAPPELS

Toute transformation du travail doit, pour être efficace et durable, être pensée par et pour les agents via une approche participative au maximum.

Recommandations d'activité physique pour les adultes âgés de 18 à 64 ans (OMS)

150 minutes/semaine d'activité d'endurance d'intensité <u>modérée</u>	Séance d'au moins 10 minutes	Augmenter progressivement la durée des séances pour atteindre 300 minutes/semaine d'exercices à intensité <u>modérée</u> ou 150 minutes/semaine d'exercices à intensité <u>soutenue</u>	Y ajouter au moins 2 séances/semaine de renforcement supplémentaire
ou			
75 minutes/semaine d'activité d'endurance d'intensité <u>soutenue</u>			

EXEMPLES D'ACTIVITE PHYSIQUE A FAVORISER

Modérée : marcher, monter des escaliers, se déplacer à vélo, ...

Soutenue : courir, porter des charges lourdes, ...