

# Comment prévenir la sédentarité au travail ?

Webinaire du 7 novembre 2023 – 30 mn de présentation + 15 mn pour vos questions

# Webinaire du réseau Présanse Paca-Corse



Ce webinaire vous est proposé par le réseau Présanse Paca-Corse, qui regroupe 17 services de prévention et de santé au travail interentreprises de Paca et Corse, œuvrant pour 137 000 entreprises et plus d'1 million de salariés du secteur privé.

Retrouvez leurs coordonnées sur [www.presanse-pacacorse.org](http://www.presanse-pacacorse.org) (rubrique « Le Réseau »).

**Le contenu de ce webinaire a été réalisé par les services de prévention et de santé au travail AISMT 13, Odalia (anciennement AIST83), Santé au Travail Provence et Expertis**

# Les intervenants

---

- Julie LERCARI

- Intervenante en Prévention des Risques Professionnels à Santé au Travail Provence

- Lucille JACQUOT

- Infirmière en santé au travail à Odalia (anciennement AIST83)

- Stéphanie RUOCCO

- Infirmière en santé au travail à Santé au Travail Provence

- Marc GISSLER

- Assistant technique en santé au travail à AISMT13

# Au programme ...

---

Introduction

Conséquences de la sédentarité

Moyens collectifs de prévention

Moyens individuels de prévention

Aides financières et réglementation



# La sédentarité

---

- **La sédentarité** est le temps passé en position assise ou allongée durant les périodes d'éveil pendant lesquelles la dépense énergétique est proche de celle du repos.
- **La sédentarité** est le 1<sup>er</sup> risque évitable pour la santé et la 4<sup>ème</sup> cause principale de décès prématurés dans le monde.

**Le taux de sédentarité va de 30 % à 70 % selon les pays.**

- **Les postures sédentaires au travail** sont présentes dans de nombreux secteurs d'activité.

# Exemples de métiers sédentaires



Employé administratif



Chauffeur



Couturière



Architecte

# Définitions

---

- **L'Activité Physique** correspond à tout mouvement du corps nécessitant une augmentation de la dépense énergétique par rapport au repos.
- **Le sport** est une forme d'activité physique organisée avec un objectif de performance.
- **L'inactivité physique** est définie par un niveau d'activité physique inférieur aux recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

**L'OMS recommande de pratiquer au minimum chaque semaine :**

2h30 d'activité modérée (30 minutes/jour 5j/7)

OU

3x25 minutes d'activité intense

# Constat

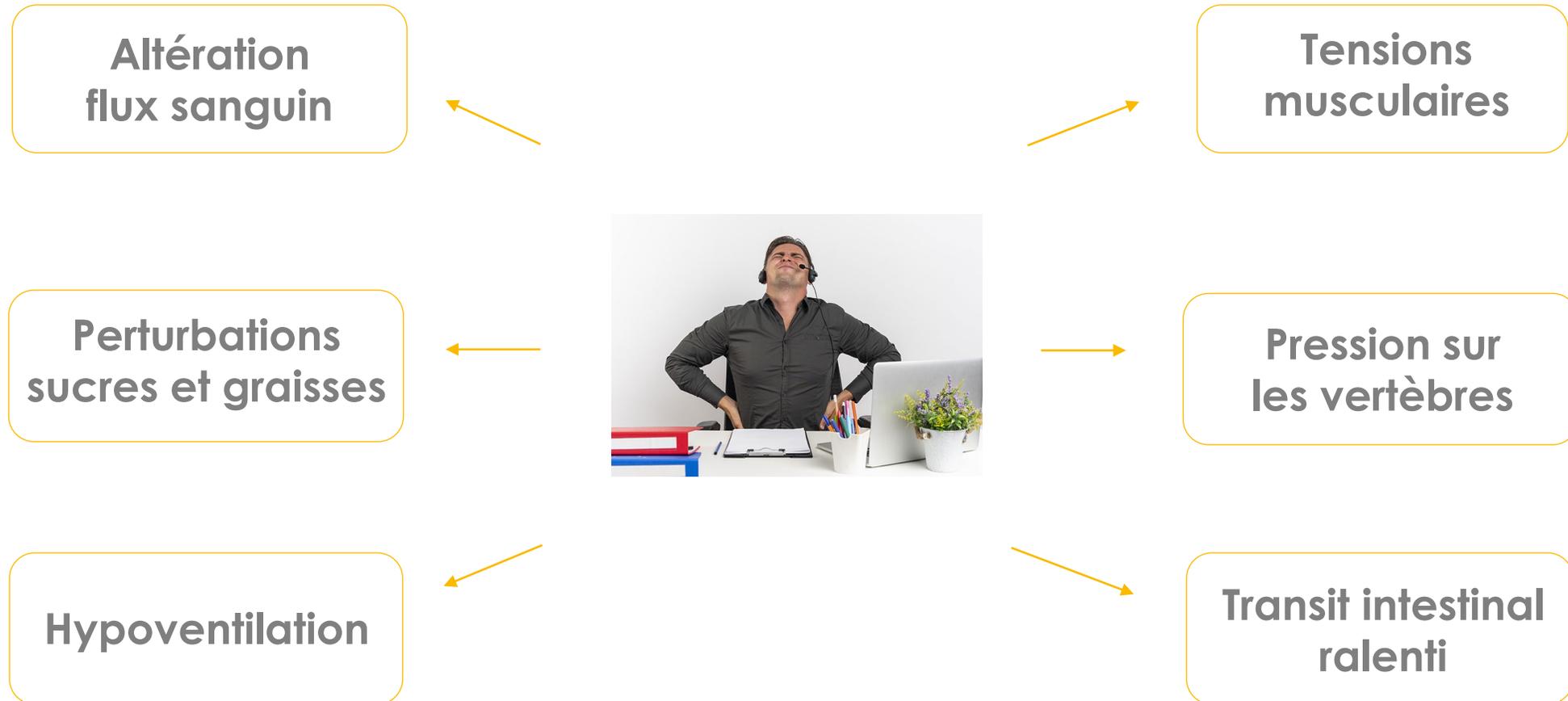
---

- On peut être sportif et sédentaire.
- Indépendamment du niveau d'activité physique, la sédentarité augmente le risque de développer des maladies.
- Les risques sont majorés quand le manque d'activité physique et la sédentarité se cumulent.
- En France, on passe en moyenne 7 heures par jour à effectuer des activités sédentaires.
- 95 % des Français seraient menacés par le manque d'activité physique et la sédentarité.

# Conséquences de la sédentarité

# Conséquences de la sédentarité

- Position assise prolongée et trop faible dépense énergétique...



# Conséquences de la sédentarité

- La sédentarité augmente les risques de maladies chroniques comme :

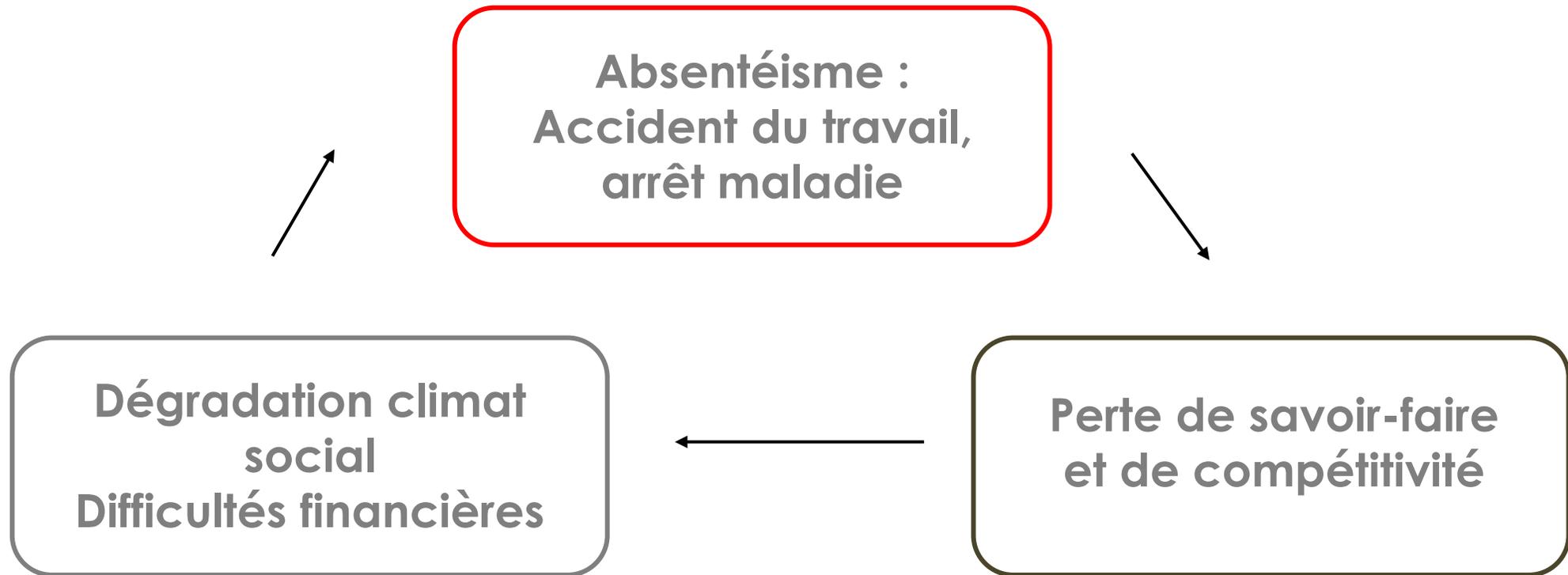
- Maladies cardio-vasculaires
- Maladies métaboliques
- Cancers
- Troubles Musculo-Squelettiques
- Troubles de la santé mentale



- Selon l’OMS, la sédentarité augmente la mortalité globale

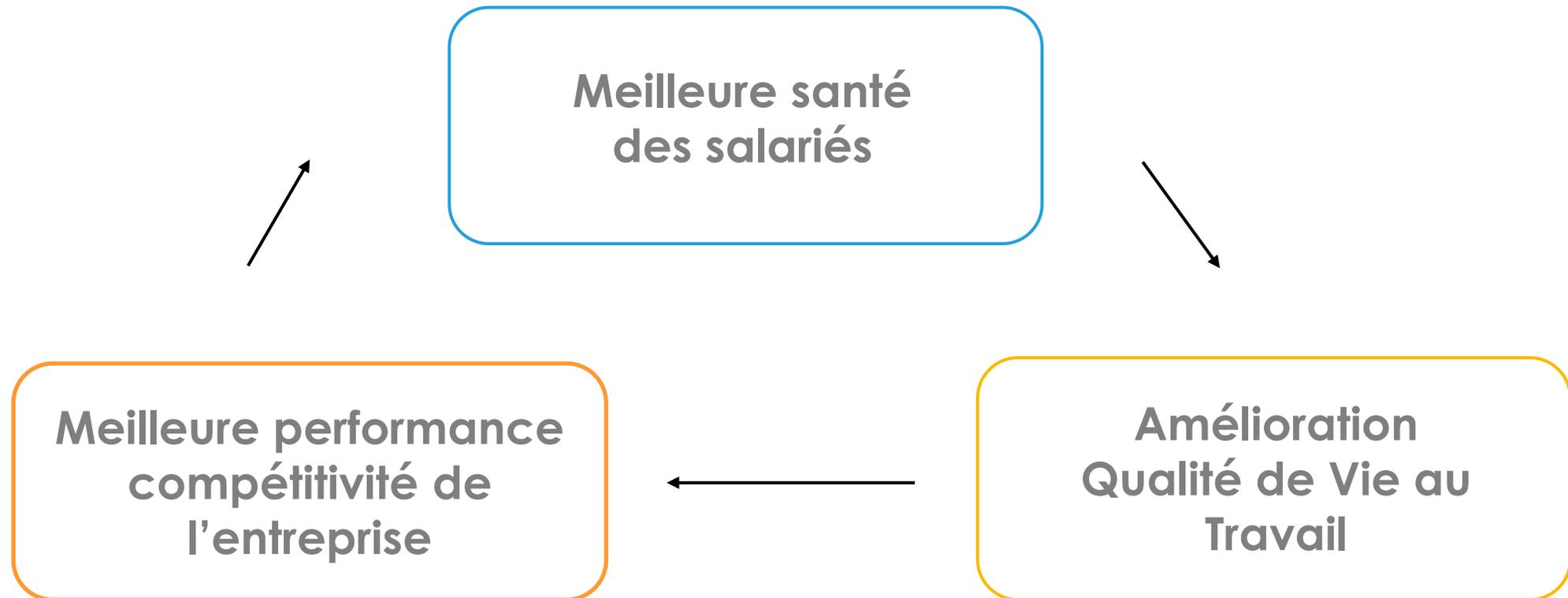
# Conséquences de la sédentarité

- La sédentarité peut avoir des conséquences pour l'entreprise



# Conséquences de la sédentarité

- Lutter contre la sédentarité : UN ENJEU DE SANTÉ AU TRAVAIL



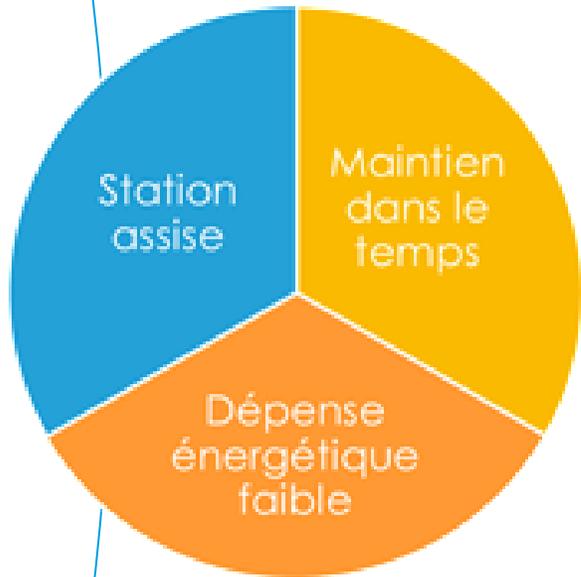
# Exemple d'évaluation

Identification du risque dans l'entreprise :

<b>Posture assise maintenue ?</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
<b>Niveau de dépense énergétique ?</b> (le salarié est-il en mouvement ? Charge à porter)	<b>&lt; à 1,5 METs*</b>	<b>&gt; À 1,5 METs*</b>
<b>Durée ininterrompue de la posture sédentaire ?</b>	<b>&gt; à 30 minutes</b>	<b>&lt; à 30 minutes</b>

Analyse de chaque poste de travail pour définir les actions à mener :

<b>Fréquences des périodes ininterrompues</b>	<b>Assez ou très fréquentes</b>	<b>Peu ou pas fréquentes</b>
<b>Durée cumulée de postures sédentaires ?</b>	<b>&gt; à 5H/jour**</b>	<b>&lt; à 5H/jour**</b>
<b>Tâches/activités concernées par la sédentarité</b>	<b>Liste des tâches sédentaires</b>	<b>Liste de tâches non sédentaires</b>



\*METs : Metabolic Equivalents of Task

\*\* <https://www.inrs.fr/actualites/postures-sedentaires-sante-travail.html> 15

# Moyens collectifs de prévention

# Moyens collectifs de prévention

- Prévention des risques professionnels orientée vers des solutions collectives :
  - En agissant sur l'organisation et les conditions de travail
  - Pour réduire et morceler les temps de postures sédentaires pendant les heures de travail

# Leviers d'actions

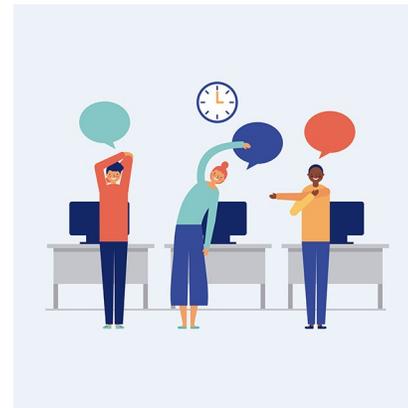
## ■ Organisation de l'activité :

Inciter les salariés à alterner les tâches réalisées

Et

Laisser la possibilité aux salariés de s'octroyer des pauses actives

Ex : visio debout, téléphoner en marchant, réunion courte debout ou avec temps de pause active



# Leviers d'actions

- **Organisation de l'environnement de travail :**  
Aménagement des espaces de travail  
Et  
Aménagement du poste de travail

Ex :

- Espace de convivialité avec du mobilier adapté, espace photocopieurs décentralisé, garage à vélos, douches, salle d'activité physique
- Bureau à hauteur variable ou avec aménagement dynamique



# Leviers d'actions

- **Actions de sensibilisation, d'information et de formation :**

Combattre les idées reçues en entreprise

La posture assise n'est pas la posture à adopter nécessairement dans toutes les activités en entreprise

# Moyens individuels de prévention

# Moyens individuels de prévention

- Mettre son corps en mouvement pendant les heures de travail :
  - Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
  - Se déplacer pour communiquer avec ses collègues à proximité plutôt que d'envoyer un mail ou de téléphoner
  - Se connecter à une imprimante assez loin de votre bureau
  - Travailler debout
  - Se balader quand on est au téléphone
  - Boire beaucoup d'eau
  - Faire des exercices et des étirements tout au long de la journée, doucement, en s'assurant de toujours respirer profondément

Se lever toutes les 30 minutes pour changer de postures dans l'idéal, sinon pas plus de 2h consécutives en posture sédentaire.

# Moyens individuels de prévention

---

- Mettre son corps en mouvement lors des trajets professionnels :
  - Favoriser les déplacements à pied ou à vélo pour les courtes distances
  - Se garer plus loin que l'endroit où l'on va
  - Si utilisation des transports collectifs, descendre 2 arrêts avant
  - Déjeuner le midi à l'extérieur du bureau
  - Faire une balade rapide à la pause de midi pour s'aérer
- Cette légère activation du métabolisme diminuera également votre fatigue et les tensions musculaires
- L'idéal est de rester assis moins de 7 heures par jour

# Télétravail

---

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.

- Démarrer sa journée par une marche en extérieur, même courte.
- Aménager son espace de travail à la maison afin d'éviter les postures sédentaires (financement des équipements possible par l'employeur).
- Profiter des appels téléphoniques professionnels ou personnels pour marcher.
- Veiller à se lever toutes les heures pour aller prendre un verre d'eau.
- Planifier des pauses actives (courtes marches, étirements) de 2 minutes toutes les heures : ne pas hésiter à se mettre une alarme pour y penser !
- Garder 10 à 15 min sur la pause méridienne pour faire une marche digestive.

Et pour clôturer la journée de travail, une activité dynamique sans écran (bricolage ou ménage, balade en extérieur, exercices physiques...) est aussi bénéfique.

# Aides financières et réglementation

# Aides financières disponibles pour l'employeur

- Avantages en nature relatifs à la pratique du sport en entreprise (source URSSAF) : Exonération des cotisations et contributions sociales, même lorsque l'entreprise est dotée d'un comité social et économique :
  - La mise à disposition d'équipements à usage collectif : salle de sport appartenant à ou louée par l'entreprise ; vestiaires et douches ; matériel sportif.
  - Financement de prestations d'activités physiques et sportives : cours collectifs d'activités physiques et sportives ; événements ou compétitions de nature sportive.
- Conditions d'exonération :
  - Accessibilité des équipements, sans discrimination, à l'ensemble des salariés de l'entreprise quelles que soient la nature et la durée de leur contrat de travail.
  - Prestations d'activités physiques, organisées par l'employeur qui informe l'ensemble des salariés de l'entreprise des conditions d'organisation (lieux, horaires...).
- Montants de l'avantage
  - Pour la mise à disposition d'équipements sportifs : sans limite de montant.
  - Pour le financement de prestations : dans la limite de 5% de la valeur mensuelle du plafond de la Sécurité Sociale multipliée par l'effectif de l'entreprise.

# Sport en entreprise et rôle du CSE

- Selon l'article L2312-80 du Code du travail :
  - Le comité social et économique assure ou contrôle la gestion des activités physiques ou sportives et peut décider de participer à leur financement.
  - Il peut ainsi : financer l'aménagement d'une salle de sport dans l'entreprise, des cours collectifs dans une salle de sport, des tarifs préférentiels pour des abonnements dans une salle de sport.

# Réglementation

- L'entreprise doit s'assurer que les activités physiques et sportives se déroulent dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité en :
  - Permettant une **aération des lieux suffisante** pour maintenir la pureté de l'air (articles R4222-1 à R4222-9 du Code du travail).
  - Mettant à disposition des salariés suffisamment **d'installations sanitaires** (articles R4228-1 à R4228-18 du Code du travail).
  - Équipant les lieux de **matériel de premier secours** (articles R4224-14 à R4224-16 du Code du travail) ou encore afficher un tableau d'organisation des secours (article R322-4 du Code du sport).
  - Respectant les prescriptions légales en matière **d'incendie et d'évacuation** (articles R4227-1 à R4227-57 du Code du travail).
  - Adaptant les lieux aux **travailleurs handicapés** (articles R4225-6 à R4225-8 du Code du travail).
  - Rendant visibles certains documents tels que les **garanties d'hygiène et de sécurité** (article R322-5 du Code du sport).

En cas de manquement, l'entreprise peut voir sa **responsabilité civile et pénale engagée**.

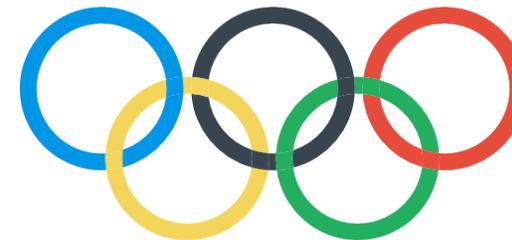
Source : « Sport en entreprise : ce que l'employeur doit savoir » ([philippotavocats.fr](http://philippotavocats.fr))

# Réglementation

- Obligations du côté des travailleurs :
  - **Prendre soin de leur santé et de leur sécurité** (dans la mesure de leur niveau de formation et de leurs possibilités).
  - **Protéger la santé et la sécurité des personnes concernées** par leurs actes ou leurs omissions au travail (article L. 4122-1 du Code du travail).
- En cas **d'accident d'un salarié au cours de la pratique sportive** au sein d'une salle de sport installée dans les locaux de l'entreprise :
  - Sauf à ce que la pratique du sport soit imposée par l'employeur, **il ne s'agira pas a priori d'un accident du travail**. Il y a en ce cas peu de chance qu'un accident puisse être qualifié d'accident du travail, ce d'autant que le ministre du Travail a récemment rappelé que : - Les activités sportives en entreprise ne doivent pas être obligatoires ou imposées. - L'employeur doit veiller à ce que les salariés qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas exercer de telles activités ne fassent pas l'objet d'une mesure ou d'une attitude à caractère discriminatoire (Rép. min. n°43941 : JOAN Q, 21 avr. 2015, p.3101).

Source : <https://cnosf.franceolympique.com/>

# Objectifs JO 2024



3 axes d'action par le gouvernement :

1. L'incitation et l'accompagnement des employeurs dans la mise en place d'une activité physique et sportive au sein de leurs structures :
  - Déploiement d'un outil permettant le calcul du bénéfice de la mise en place du sport en entreprise
  - Formation de référent sport en milieu professionnel
  - Renforcement de la communication sur le cadre juridique et fiscal
  - Amélioration du référencement des prestataires sportifs via la plateforme : « Solution sport entreprise »
2. L'amélioration de la santé et de la qualité de vie au travail grâce au sport, aussi bien dans les entreprises que dans la fonction publique :
  - Lancement d'une mission parlementaire sur le sport en milieu professionnel
3. L'organisation d'événements phares et moteurs sur la route des Jeux olympiques et paralympiques de 2024 :
  - Lancement d'un grand événement sport en entreprise, les inscriptions seront ouvertes gratuitement à toutes les entreprises du secteur privé à compter du 1er juillet 2023 sur le site du MEDEF.
  - Mise en place d'une journée nationale du sport en milieu professionnel. En 2023, cette édition a eu lieu le 28 septembre.
  - Les partenaires des Jeux se sont engagés à intensifier leurs actions en faveur de la pratique sportive de leurs salariés en milieu professionnel :

<https://communication.spart.life/faitesvosjeuxenentreprise>

Fédération Française du Sport en entreprise : [Accueil - FFSE - Fédération Française du Sport d'Entreprise](#)

# Retrouvez replay et support sur notre site web !

- [www.presanse-pacacorse.org](http://www.presanse-pacacorse.org)
- Rubrique « Ressources », filtre « Type de document/Webinaire »

The screenshot displays the 'Ressources' page on the Présanse website. The navigation bar at the top includes 'Présanse Paca-Corse', 'Santé au travail', 'Ressources' (highlighted with a red box), 'Le réseau', 'Actualités', 'Agenda', 'Especi Emploi', and 'Quiz prévention'. Below the navigation bar, the breadcrumb trail reads 'Accueil > Ressources'. The main heading is 'Ressources' with '11 résultats' displayed. A grid of 10 webinar replay cards is shown, each with a thumbnail, title, and date. On the right side, there is a search filter section titled 'Filtres de recherche' with a 'Nouvelle recherche' button. The 'Type de document' filter is expanded and highlighted with a red box, showing 'Webinaire - Replay et support PDF' with a count of 11. Other filters include 'Recherche libre', 'Public' (Employeurs: 3, Employeurs et salariés: 8), and 'Date de publication'.

# Posez vos questions !

**15 minutes de questions/réponses**

Retrouvez-nous sur    

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

**PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE**

**[www.presanse-pacacorse.org](http://www.presanse-pacacorse.org)**

*Merci de votre attention !*