

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE



# Sédentarité au travail : jouez pour bouger !

Webinaire-jeu de 45 mn + 15 mn de questions/réponses

RÉSEAU  
**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL



**LA PRÉVENTION  
DES RISQUES PROFESSIONNELS,  
UN SPORT D'ÉQUIPE**

18 MARS - 22 MARS 2024

**Rencontres  
santé-travail**  
LA PRÉVENTION EN ACTIONS

# Webinaire du réseau Présanse Paca-Corse



Ce webinaire vous est proposé par le réseau Présanse Paca-Corse, qui regroupe 16 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-jeu a été réalisé par les services de prévention et de santé au travail : Expertis et ST-Provence**

**Il s'appuie sur le webinaire « Comment prévenir la sédentarité au travail ? » du 7 novembre 2023 (AISMT13, Expertis, Odalia et ST-Provence)**

# Les intervenantes

---

- Agnès DONAT

- Technicienne en prévention (Expertis)

- Laura PICHE

- Chargée de communication & Coach sportif (Expertis)

- Elodie LEMONNIER

- Intervenante en Prévention de Risques Professionnels – Ingénieur Hygiène Sécurité (ST-Provence)

- Cécile CIONI

- Chargée de communication (Présanse Paca-Corse)

# Question Ahaslides : nuage de mots

- Pour vous, que représente le sport ?

# Question Ahaslides : quiz avec photos

- Je pratique une activité physique, quand :
  - Je fais le ménage
  - Je me rends au travail en vélo
  - Je monte les escaliers
  - Je regarde une série dans mon canapé

# 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

# Question Ahaslides : nuage de mots

- Pour vous, que représente la sédentarité ?

# Question Ahaslides : quiz

---

- La sédentarité est le 3e risque évitable pour la santé, derrière la consommation de tabac et d'alcool ?
  - Vrai
  - Faux

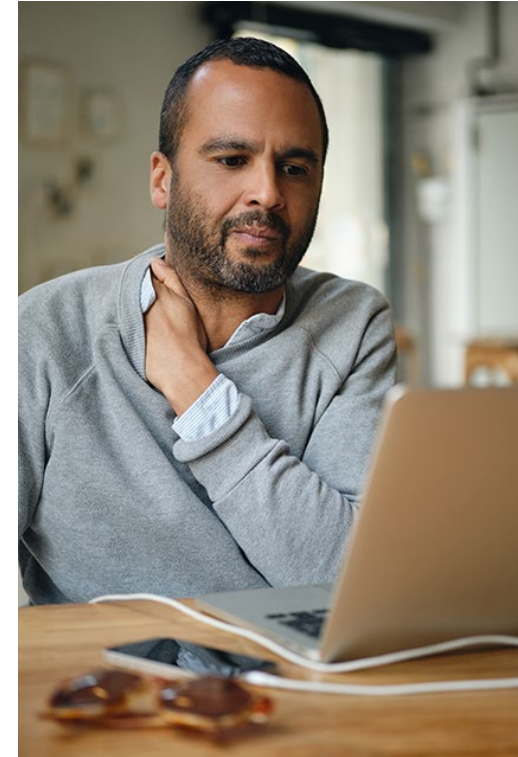


# La sédentarité

- **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.



# Question Ahaslides : quiz

---

- 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

# Question Ahaslides : quiz

---

- En France, quel est le pourcentage de la population menacée par la sédentarité et l'inactivité physique ?
  - 55 %
  - 75 %
  - 95 %

# Question Ahaslides : match pair

- On est sédentaire lorsque l'on est assis plus de : 7 h/jour
- Les jours travaillés, on reste assis en moyenne : 12 h/jour
- Les jours non travaillés, on reste assis en moyenne : 9 h/jour

# 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.

Source : Livret de l'ANSES « évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes » 2017-2018

# Question Ahaslides : quiz avec photos

- Quels métiers sont concernés par la sédentarité ?
  - Couturière
  - Chauffeur
  - Architecte
  - Comptable
  - Jardinier

# Question Ahaslides : nuage de mots

- Quelles conséquences sur la santé peut avoir la sédentarité ?

# Conséquences de la sédentarité

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





# Pourquoi pratiquer une activité physique ou sportive ?

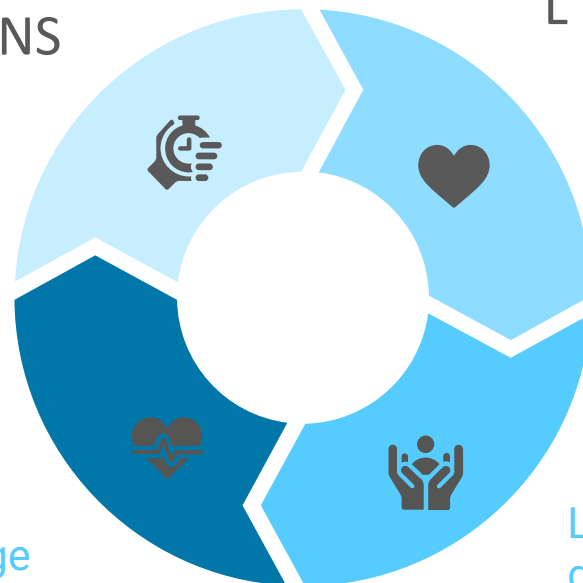
- Une activité physique régulière joue un rôle positif pour la santé physique, psychique et mentale de l'individu et la santé publique d'une société. La sédentarité est le 4ème facteur de risque de décès dans le monde.

L'ALLONGEMENT DE L'ESPÉRANCE  
DE VIE DE 3 ANS

40 ans de sédentarité → 10 ans  
d'espérance de vie en moins

PRÉVENIR L'APPARITION DE  
NOMBREUSES MALADIES

Et faciliter leur prise en charge  
*AVC diabète, plusieurs cancers, HTA, anxiété,  
dépression, maladies cardiaques...*



L'AMÉLIORATION DU BIEN ÊTRE

Réduction des symptômes de dépression

PROLONGEMENT DE  
L'INDÉPENDANCE

Le retardement de l'âge du début de la  
dépendance de 6 ans

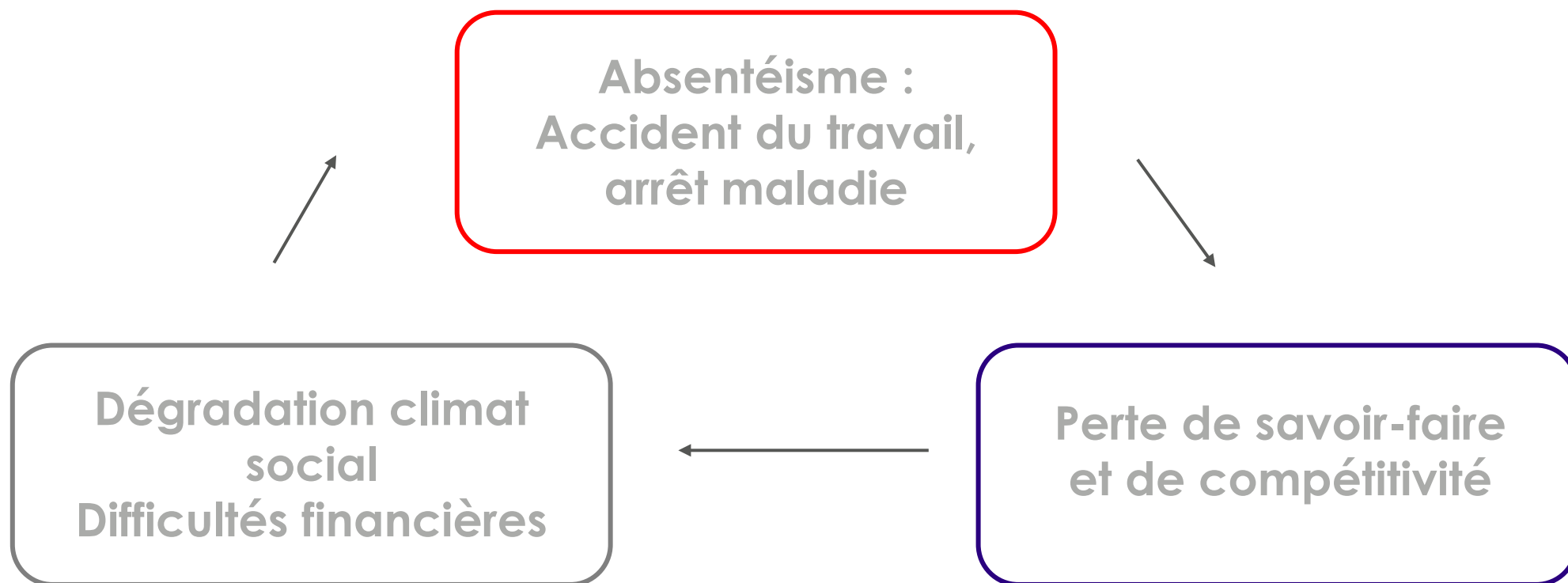
# Question Ahaslides : quiz

---

- La sédentarité perturbe notre santé, mais n'a finalement que peu d'impact sur l'entreprise
  - Vrai
  - Faux

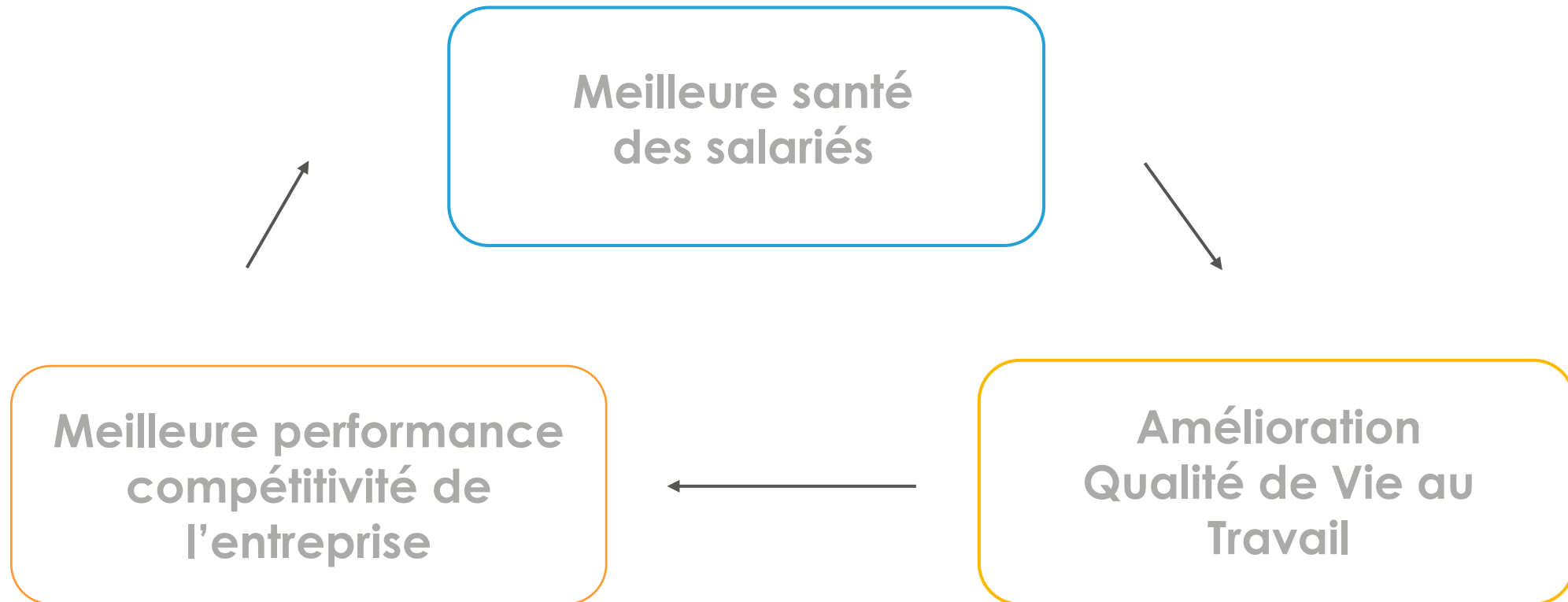
# Conséquences de la sédentarité

- La sédentarité peut avoir des conséquences pour l'entreprise



# Conséquences de la sédentarité

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



# Question Ahaslides : nuage de mots

- Selon vous, que peut-on faire au travail pour éviter d'être trop sédentaire ?

# Question Ahaslides : quiz

- Prévenir la sédentarité en entreprise, ça passe forcément par la mise en place de cours de sport, onéreux et compliqués à organiser
  - Vrai
  - Faux

# Leviers d'actions

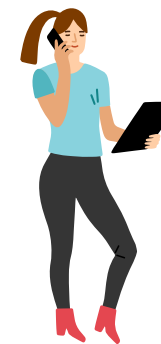
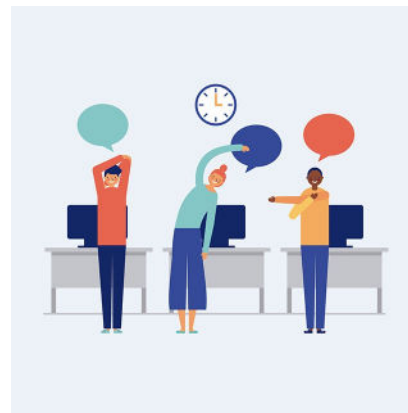
## ■ Organisation de l'activité :

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

- 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

# Exemples d'exos avec notre coach sportif

- Vidéo en direct



# Question Ahaslide : quiz

- La sédentarité est souvent plus marquée chez les télétravailleurs
  - Vrai
  - Faux

# 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.

# Question Ahaslides : quiz

---

- Si un salarié a un accident au cours de la pratique sportive au sein d'une salle de sport installée dans les locaux de l'entreprise, il s'agira forcément d'un accident du travail
  - Vrai
  - Faux

# 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/>



# 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' section of the Présanse website. The top navigation bar includes 'Présanse Paca-Corse', 'Santé au travail', 'Ressources' (highlighted with a red box), 'Le réseau', 'Actualités', 'Agenda', 'Especi Emploi', and 'Quiz prévention'. The main content area shows 11 results for 'Ressources'. The right sidebar contains search filters, with 'Type de document' (highlighted with a red box) set to 'Webinaire - Replay et support PDF' (11 results). The list of results includes titles such as 'Replay webinaire "Covid-19 : la vaccination, un outil de prévention efficace"', 'Replay webinaire "Comment réussir le maintien en emploi de vos salariés ?"', and 'Replay webinaire "Prévenir les risques psychosociaux pour une meilleure qualité de vie au travail"'. Each result includes a thumbnail, title, document type, and date.

# 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 !*