



CESI One.

CESI GROUP

WWW.CESI.BE

LA SÉDENTARITÉ UN ENJEU DE SANTÉ ?



10/10/2024 | AFISTEB

Nathalie Cock *Eur. Erg.* | Responsable Unité Ergonomie Groupe CESI

INTRODUCTION



- **Le nouveau monde du travail a fait émerger de nouveaux risques**

- Travail administratif et secteur tertiaire en augmentation
- Les évolutions technologiques dont la digitalisation (La mobilisation des données tue la mobilisation des personnes)
- La crise covid
- L'introduction du télétravail



- **La dernière enquête européenne 2021 montre une augmentation des plaintes**

- **51 %** des répondants belges ont eu des douleurs au dos durant les 12 derniers mois
- **56 %** ont déclaré ressentir des douleurs musculaires dans les épaules, le cou et/ou les membres supérieurs
- **48%** ont souffert de maux de tête ou de fatigue aux yeux
- **34%** avaient des douleurs musculaires dans les membres inférieurs
- **80 %** de l'ensemble des personnes interrogées ont signalé au moins l'une des plaintes ci-dessus



- **Différentes origines dont la sédentarité**

INTRODUCTION



L'activité physique

- Mouvements corporels;
- entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos.



La sédentarité

- Situation d'éveil;
- entraînant une dépense énergétique proche du repos, en position assise ou allongée.



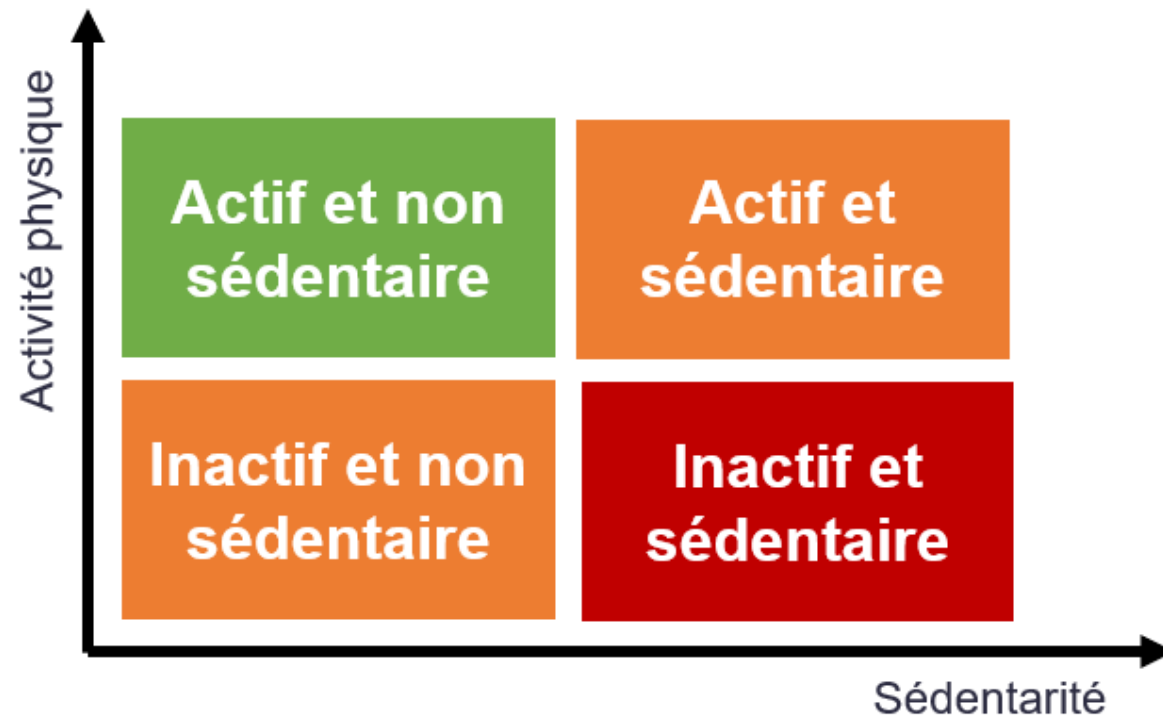
L'inactivité physique

- Niveau d'activité physique inférieur aux seuils recommandés par l'OMS pour rester en bonne santé.

PARTIE 1 : la sédentarité

PROFILS LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ

(ONAPS)



Et vous ?

Quel profil avez-vous ?

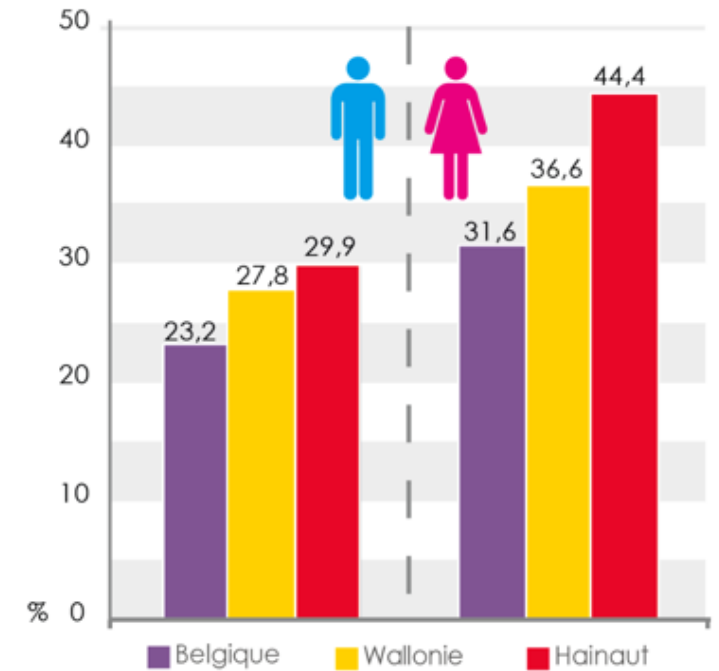
PARTIE 1 : la sédentarité



CHIFFRES CLÉS EN BELGIQUE

(ISP-HIS, 2013)

- Plus d'1/4 de la population en Belgique est sédentaire.
- Les femmes sont plus sédentaires (32%) que les hommes (23%).
- Sédentarité en augmentation chez les jeunes (13-17 ans).
- 2/3 de la population est inactif.
- 28,8% des individus (>15 ans) à risque pour la santé due à l'inactivité.



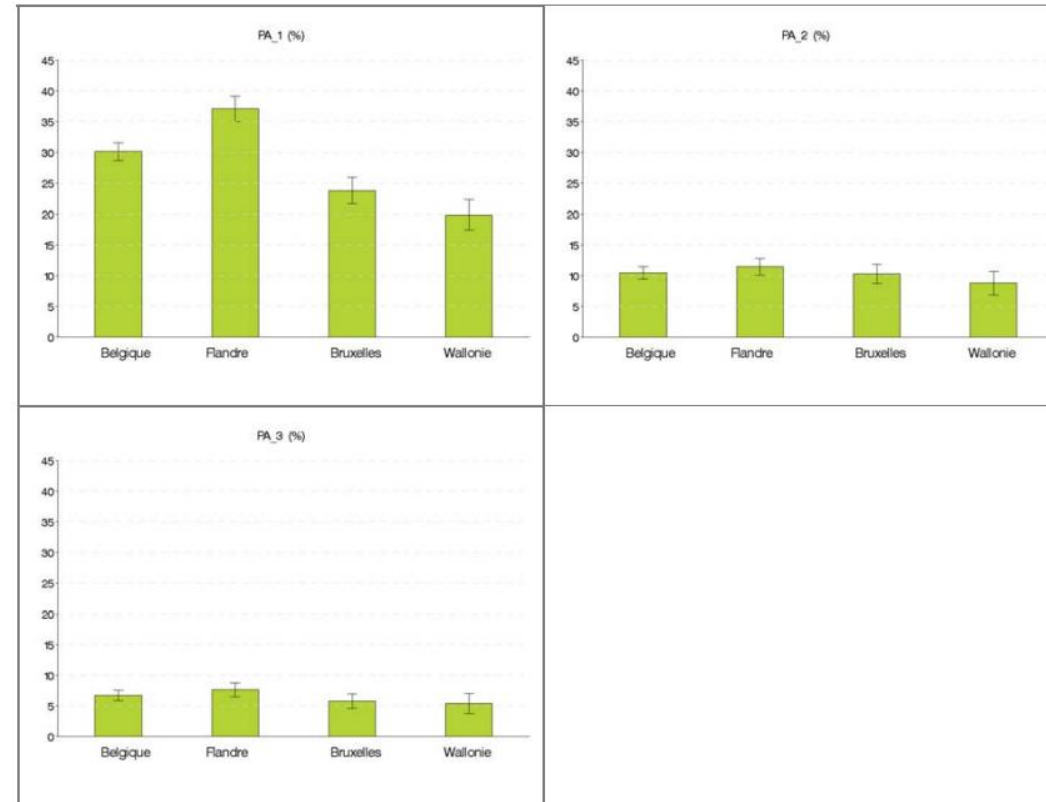
Source : ISP-HIS, 2013

PARTIE 1 : la sédentarité



ACTIVITÉ
MODÉRÉE

LES 2 TYPES
D'ACTIVITÉ



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

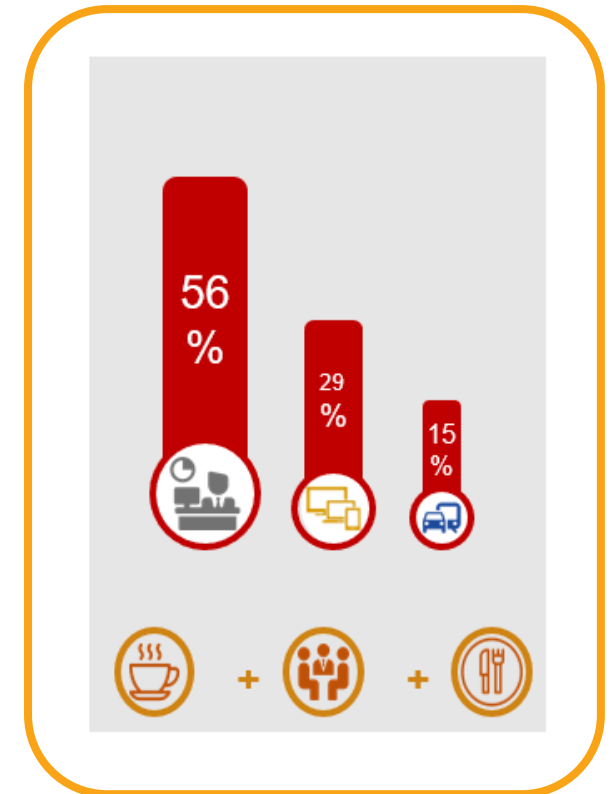
PARTIE 1 : la sédentarité

SÉDENTARITÉ = FACTEUR DE RISQUE AU TRAVAIL



Sources : INRS, 2023, Sédentarité, un réel enjeu de santé au travail

- Présence de posture assise ;
- Très faible dépense énergétique ;
- Avec un caractère ininterrompu (> 30 min.)



PARTIE 1 : la sédentarité



CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

- Augmentation pression disques intervertébraux, faible travail musculaire
Sédentarité corrélée à l'augmentation des lombalgies
- Distorsion diaphragme et intestins
Problème de respiration et de digestion
- Trop faible dépense énergétique
Perturbations du métabolisme
- Réduction du flux sanguin
Y compris au niveau du cerveau
Problème veineux, stockage graisse, ...



MORTALITE



PATHOLOGIES
CARDIOVASCULAIRES



DIABETE TYPE 2



CANCERS



OBESITE



SANTE MENTALE



TMS

PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?



QUELLE POLITIQUE DÉVELOPPER ?

INTERVENTIONS :

- Adaptation de l'environnement, des conditions et de l'organisation du travail
- Favoriser l'activité physique
Un challenge sportif
- Sensibiliser et informer
60 % des entreprises n'informent pas
30 % information très informelle
6 % séances d'information, d'ateliers ou de formations répétées
3 % aide d'un professionnel



- 30% des entreprises ne prennent aucune mesure
- Seulement 6% intègrent l'activité physique dans leur règlement ou plan écrit
- Rôle crucial des dirigeants à montrer l'exemple
- → Cependant, >75% des entreprises n'adoptent pas cette approche

PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?



INTERVENTIONS SUR L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

AMÉNAGEMENT DES ESPACES POUR ENCOURAGER LES DÉPLACEMENTS

- Petits espaces de réunions, de discussions
- Coin café / photocopies éloigné
- Permettre des pauses actives pour quitter son poste
- Tables Mange debout

Mise en place de **parkings à vélo**, **douches** et **vestiaires**

Encouragement à prendre les **escaliers** et organiser des **réunions en marchant** à 2-3 personnes

Mise à disposition de **trottinettes**, **vélos** en leasing

Utilisation de **téléphone sans fil**, **casque**, etc. pour faciliter la **mobilité**

Postes de travail assis-debout et organisation de courtes **réunions en position debout**

Fourniture d'**équipements sportifs** (tables de ping-pong, billard, salle de sport, etc.)



Rarement programme plus complet :

- Plan de mobilité vélo, marche
- Séances d'exercices
- Promenades sur l'heure de midi

PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?



INTERVENTIONS SUR LES CONDITIONS ET L'ORGANISATION DU TRAVAIL

INTERVENTIONS :

- Diversification des tâches et des postures de travail
- Favoriser les réunions en position debout (pour une courte durée)
- Flexibilité dans les horaires de travail
- Incitant financier pour bouger plus (indemnité vélo...)
- En réfléchissant sur l'utilisation des technologies de l'information et de la communication (TIC)

RÉDUIRE ET MORCELER LA SÉDENTARITÉ

- Réduire la durée cumulée



- Réduire la durée des périodes

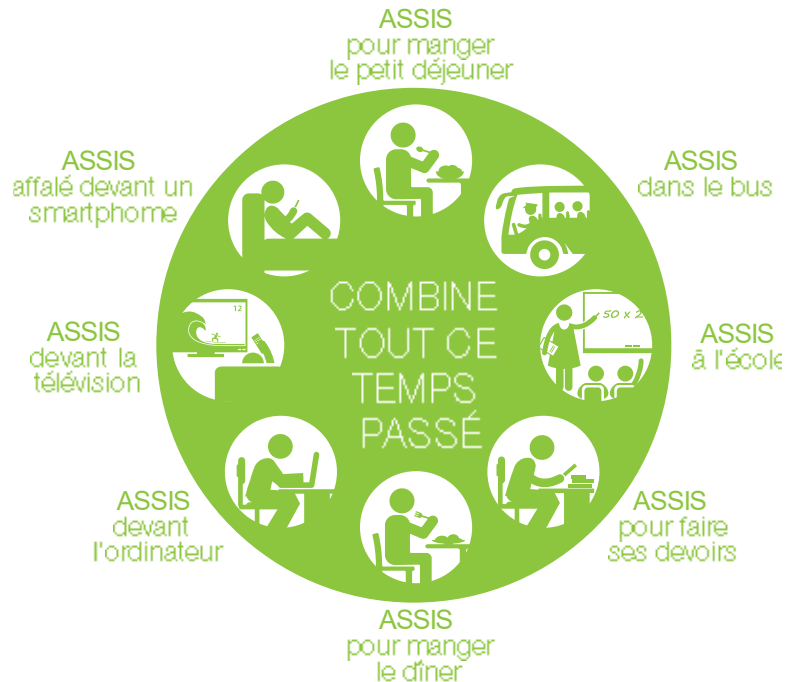


Suivant l'intensité du travail, prendre une pause de minimum :

- 5 min. par heure
- 15 min. par 2 heures

PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?






À TITRE PRIVÉ



- Stationner à plus de 20m du lieu de rendez-vous
- Préférer les escaliers à l'ascenseur
- Planifier des activités physiques, du temps pour soi
- Utiliser de la musique (balades, tâches ménagères)
- Inviter des amis à partager un moment d'activité physique
- Se déplacer à pied, à vélo, en trottinette autant que possible
- Pratiquer du stretching devant la télévision
- Encourager l'activité physique dès le plus jeune âge pour instaurer de bonnes habitudes

PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Sédentaire	Légère	Modérée	Soutenue (intense)	
				
Au repos.	Pas d'augmentation de la transpiration / respiration.	Légère augmentation de la transpiration / respiration.	Forte augmentation de la transpiration / respiration	Sensation d'être au maximum
Respiration normale.	Respiration normale.	Respiration exclusivement par le nez possible.	Respiration (compensatoire) par la bouche est nécessaire.	
<40% <u>F_{cmax}</u>	40-45% <u>F_{cmax}</u>	55-69% <u>F_{cmax}</u>	70-89% <u>F_{cmax}</u>	<90% <u>F_{cmax}</u>

PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

AU MOINS 02 H 30 PAR SEMAINE D'ACTIVITÉ À INTENSITÉ MODÉRÉE

Augmentation de la fréquence cardiaque
Sensation de chaleur
Respiration plus rapide

ou

AU MOINS 01 H 15 PAR SEMAINE D'ACTIVITÉ À INTENSITÉ SOUTENUE

Difficulté à parler
Respiration rapide - Plus d'effort



Vélo

Natation

Marche rapide

Jardinage

Tâches ménagères



Course à pied

Sport de compétition

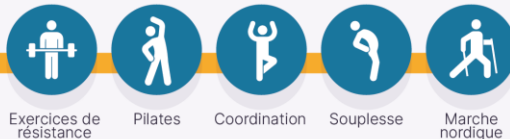
Saut à la corde

Aérobic

Travail manuel

2 FOIS PAR SEMAINE OU PLUS EFFECTUEZ DES EXERCICES DE COORDINATION ET DE FORCE

Améliore les fonctions vitales
Évite les blessures



Exercices de résistance

Pilates

Coordination

Souplesse

Marche nordique

RESTEZ MOINS LONGTEMPS ASSIS ET BOUGEZ D'AVANTAGE

Être debout - Marcher
Se lever de temps en temps



Ordinateur

Télévision

Consoles de jeux

DVD

Canapé

- Doit être répartie sur au moins 2 séances par semaine ;
- et avoir une durée par séance de minimum 15 minutes ;
- pour une durée totale d'au moins 150 à 300 minutes par semaine si l'activité est d'intensité modérée;
- ou 75 à 150 minutes à une activité d'intensité soutenue ;
- ou une combinaison équivalente

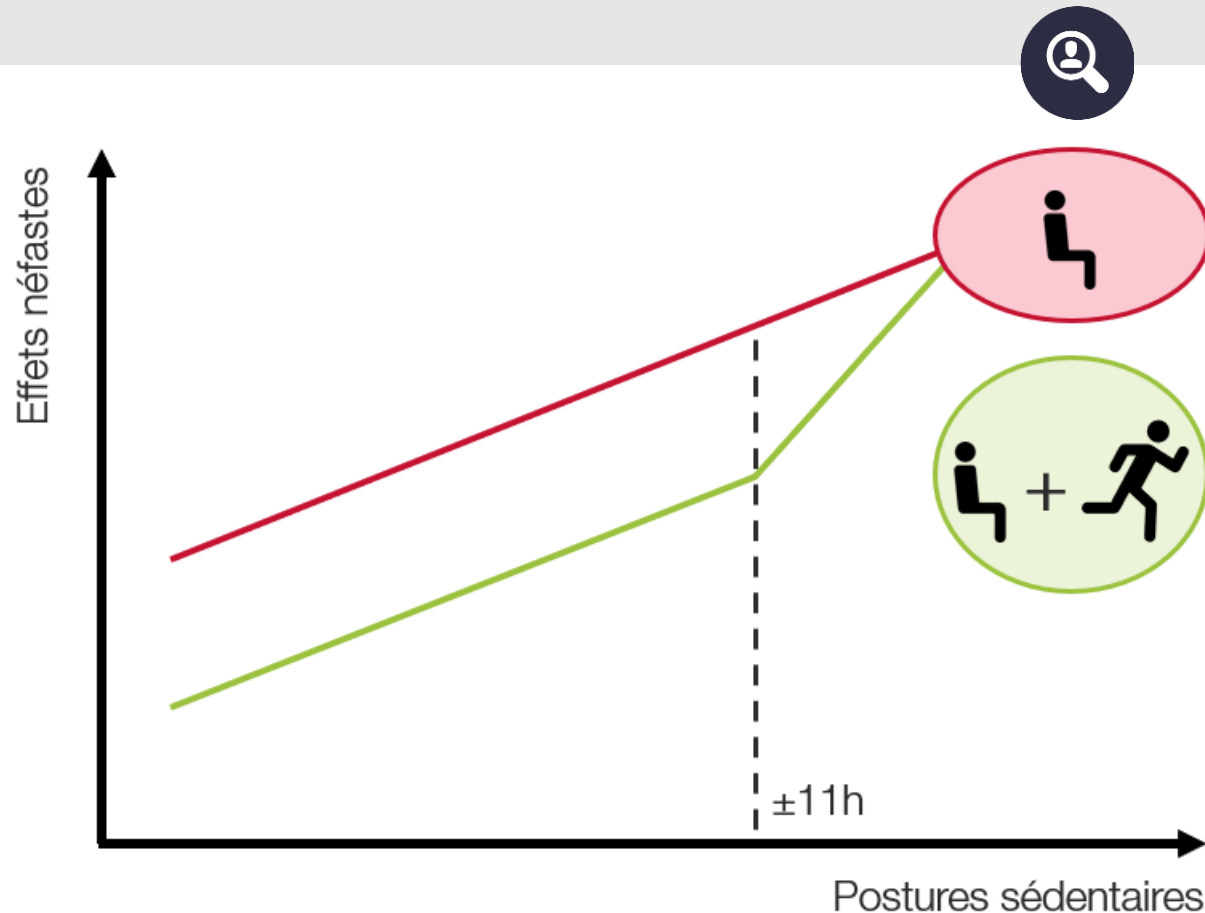
PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?



ATTENTION

- Pas suffisant de pratiquer une activité physique lors des loisirs. N'efface pas les effets néfastes de la posture sédentaire.
- Il faut min. une activité modérée à intense de 60 à 75 min PAR JOUR pour espérer compenser ces effets néfastes de 8 heures de comportement sédentaire.
- Comportement sédentaire de plus de 11h rend difficile la compensation par l'activité physique.
- Activité physique au travail \neq activité physique privée

PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?



- Risques liés à la sédentarité
- Indépendants du niveau d'activité physique
- Plus de 11h sédentaire rend difficile la compensation par l'activité physique
- Postures sédentaires doivent être limitées dans le temps

PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?



PRENDRE DE NOUVELLES HABITUDES

En faire peu est toujours mieux que ne rien faire du tout.

- Se lever régulièrement
- Choisir des objectifs réalisables
- Alternier les activités au quotidien
- Bouger avec les enfants
- Trouver un compagnon d'exercice : plus d'excuses, on compte sur vous. Vous vous motivez mutuellement, passez un bon moment ensemble,
- Planifier les activités ou entraînements, créer un programme d'activité physique (réaliste)

PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?



PRENDRE DE NOUVELLES HABITUDES

En faire peu est toujours mieux que ne rien faire du tout

- Avoir un équipement de sport prêt et emporter-le
- S'organiser clairement avec les autres membres de la famille
- Choisir un sport ou une activité que vous aimez pratiquer
- Célébrer chaque progrès

PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?



Effets prouvés de l'AP

Moderate or strong evidence for health benefit

Children	Adults	Older Adults
Bone Health Cognitive function CV fitness Muscle fitness Weight status Depression	All-cause mortality Stroke and heart disease Hypertension Type 2 diabetes 8 cancers Depression Cognitive function Dementia Quality of life Sleep Anxiety/depression Weight status	Falls Frailty Physical function

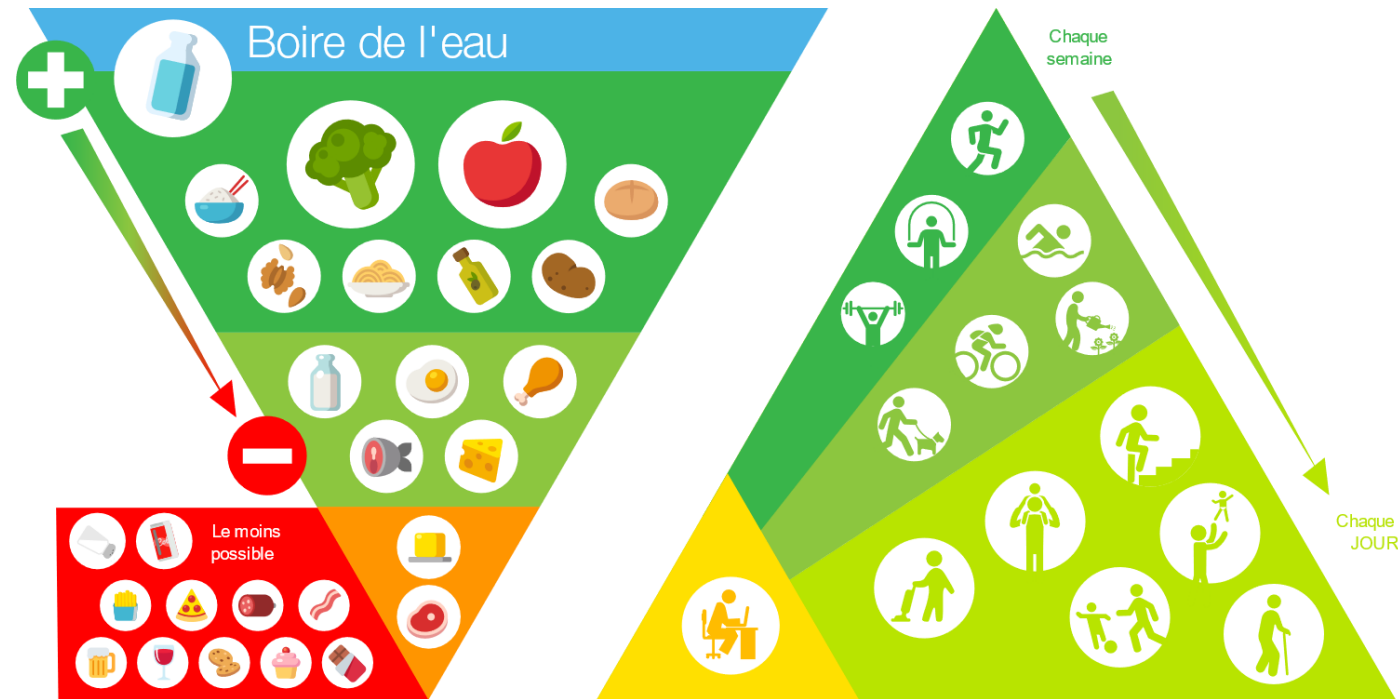
GOV.UK. [Physical activity guidelines](#), [infographics](#). Department of Health and Social Care 2019.

- Réduire le stress, la dépression, l'anxiété
- Améliorer les capacités de réflexions, d'apprentissage et de jugements
- Garantir une croissance et un développement sain chez les jeunes
- Améliorer le bien-être général
- Contribuer à la prévention de certaines maladies
- Bénéfique pour la santé du corps, du cœur et de l'esprit

PARTIE 2 : Comment bouger plus et mieux au travail ?



HYGIÈNE DE VIE



PARTIE 3 : Impacts de l'activité physique en entreprise

L'ÉTUDE GOODWILL



- L'impact du sport en entreprise a fait l'objet de plusieurs études.
- Celle réalisée par Goodwill Management est orientée sur l'impact économique du point de vue
 - des entreprises,
 - des salariés et
 - de la société civile.

PARTIE 3 : Impacts de l'activité physique en entreprise



RÉFÉRENCES

- Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention. INRS. Ed 6494, 2024.
- Politique de santé préventive dans les entreprises: Activité physique et sédentarité Sentral , 2021.
- Fact sheets : Activité physique, OMS, 5 octobre 2022.
- Comportement sédentaire au travail, de quoi parle t'on ? Kevin Debrosses INRS, 2018.

**Merci
pour votre attention**

nathalie.cock@cesi.be

WWW.CESI.BE



Cesi One.
CESI GROUP