

SEDENTARITE /TRAVAIL :

L'absence de prise de conscience des dirigeants, des salariés et de la population en général sur la nécessité **d'avoir une pratique régulière d'activité physique ou sportive**, notamment dans le cadre de l'entreprise est inquiétante.

La sédentarité et inactivité physique tuent lentement.

Agir contre l'inactivité physique ou "comportement sédentaire" qui est la première cause de mortalité évitable dans les pays occidentaux, devant le tabac ; la prévention en ce domaine est très peu développée au niveau professionnel.

Une action d'accompagnement des personnes dans leurs choix de santé, **par des actions d'éducation**, est nécessaire++ afin de donner à chacun les moyens de prendre en charge sa propre santé de manière autonome et responsable

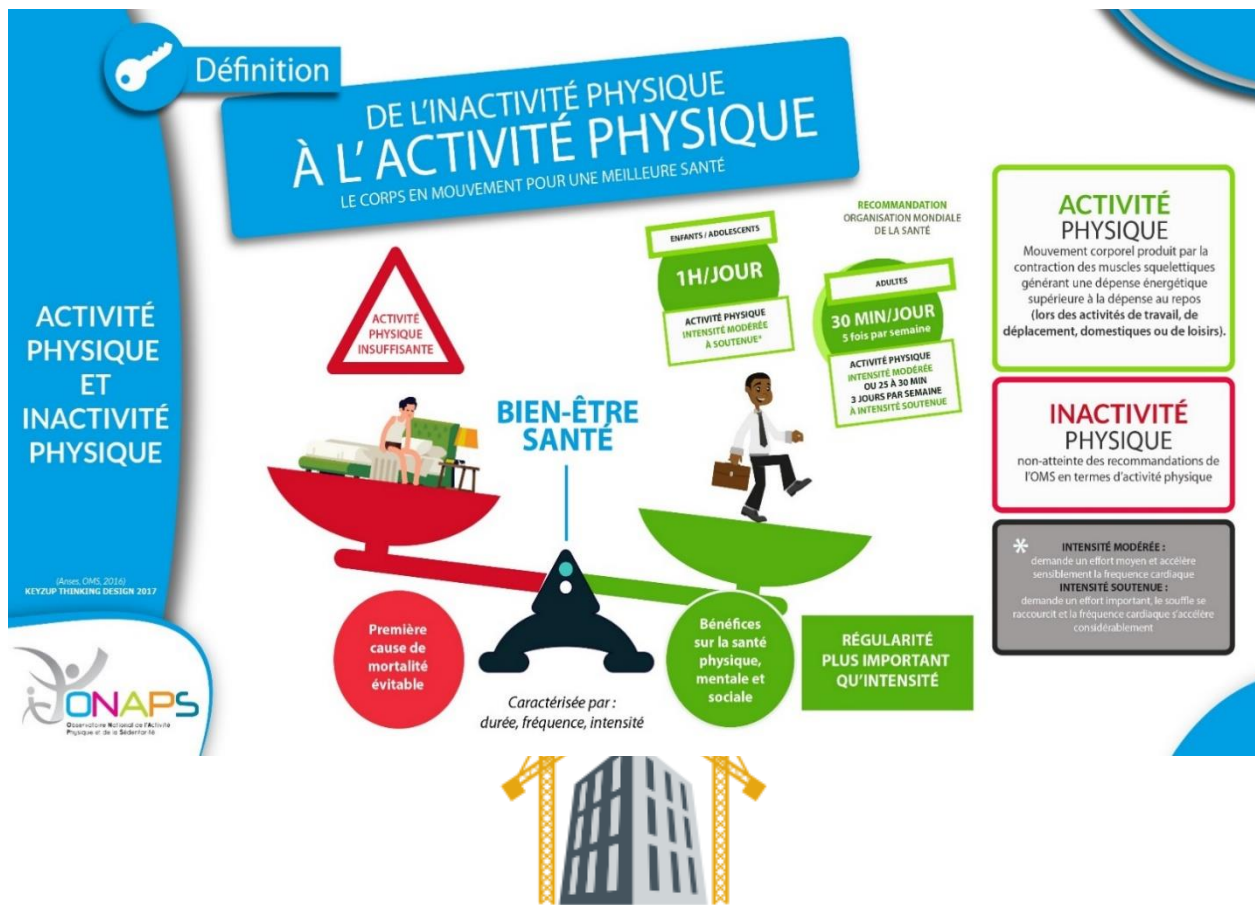
Une méta-analyse publiée dans le **Journal of Clinical Oncology en 12/ 2019** a étudié les relations entre l'activité physique et l'incidence de 15 types de cancer chez plus de 750 000 personnes suivies pendant 10 ans.



PREVENTION GAGNANTE BTP Performance Economique

Les résultats montrent **qu'une pratique hebdomadaire de 2,5 à 5 heures d'activité physique d'intensité modérée** permet de réduire significativement les risques d'apparition de 7 cancers différents sur les 15 étudiés : **côlon, sein, endomètre (utérus), rein, myélome (moelle osseuse), foie et lymphome non hodgkinien (système immunitaire).**

Aujourd'hui, la sédentarité est identifiée de plus en plus comme un risque professionnel.



L'organisation du travail dans les entreprises est une source de sédentarité.

- **L'inactivité physique** se définit, comme le non atteint : des seuils d'activité physique recommandés : pour un adulte **150' d'activité d'intensité modérée** ou **75' d'intensité élevée/semaine (25' 3 fois/semaine)**.
- **Le comportement sédentaire** : se caractérise par une position assise ou allongée en situation d'éveil avec une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 fois le repos

On sait aujourd'hui que c'est une des premières causes de mortalité.

La sédentarité devrait s'intégrer dans le DUER (document unique d'évaluation des risques professionnels)

On sait aujourd'hui que certains secteurs d'activité produisent de la sédentarité (surtout les services).

La Cnam (assurance maladie) communique sur le traitement par le mouvement des lombalgies et plus globalement sur la mobilisation de l'activité physique.

Il faut prévenir le risque « sédentarité », ce qui passe avant tout par la prévention primaire.

Les employeurs doivent s'en préoccuper.

La majorité des médecins en santé au travail n'a pas encore pris conscience des risques de la sédentarité au travail, responsable de la plupart des pathologies chroniques

Restons optimistes car les choses sont en train de changer dans ce domaine

- Au niveau professionnel, peu d'employeurs connaissent les bienfaits de l'activité sportive en entreprise. L'ambiance y est meilleure, la paix sociale mieux garantie **et l'absentéisme baisse de 15 à 20 %.**

Quelle que soit leur activité physique par ailleurs, les salariés sédentaires 8 à 12 heures par jour ont un risque en moyenne plus élevé de 20 % de développer une pathologie chronique telle un infarctus du myocarde, un diabète, un accident vasculaire cérébral, une insuffisance cardiaque et même un cancer.

L'activité physique et/ou sportive est aussi essentielle pour les métiers dits physiques ; en effet, leurs activités physiques professionnelles qui sont basées sur des gestes répétitifs avec des temps de pause très courts augmentent leur risque de présenter un accident cardiovasculaire en vieillissant.

Ils ont donc besoin de pratiquer une activité sportive de loisirs pour avoir une « bonne » fatigue

Les possibilités sont multiples :



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

Cela va de la salle de sport en entreprise, à la salle de détente où on met à disposition un vélo qui permet en pédalant de recharger son portable par exemple.

On peut aussi organiser des réunions à trois ou quatre en marchant (on fait le tour de l'entreprise, on se transporte dans le parc à côté...) ou en restant tout simplement debout ; les réunions sont alors plus efficaces car elles durent moins longtemps.

Lorsqu'on marche, le cerveau fonctionne mieux

Suggestions :

- Pendant un rendez-vous téléphonique, on peut aussi marcher en parlant
- Les fumeurs agglutinés devant l'entreprise peuvent fumer leurs cigarettes en faisant quelques pas
- Se garer à un kilomètre de l'entreprise, ce qui garantit de marcher au moins deux kilomètres par jour, soit environ 25 minutes.
- De même quand on prend les transports en commun : on reste debout pendant le voyage et on s'arrête deux ou trois stations plus tôt pour finir le trajet à pied.

En résumé, pour prendre soin de sa santé, il faut chaque jour faire au moins **30 minutes ou 3 fois 10 minutes d'activité physique et ne pas rester assis plus de 7 heures en moyenne**

L'objectif du gouvernement est d'augmenter de trois millions le nombre de pratiquants sportifs d'ici 2022. C'est un enjeu de santé publique.

80 % des employeurs disent être intéressés mais à peine 15 % mènent une action ; les entreprises considèrent que le risque juridique est important.

Un guide « pas à pas » est en préparation : avec des solutions et des outils d'aide à la décision comment évaluer la demande des salariés ? Quel type d'activités leur proposer ? Quelles instances consulter ?

Ce guide devrait sortir dès 2021.

L'Afnor (Association française de normalisation) devrait élaborer **un premier référentiel commun** (Afnor SPEC) regroupant les bonnes pratiques et lignes directrices pour développer une activité physique et sportive en milieu professionnel.



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

L'offre doit être adaptée aux besoins des salariés : si le public est très sédentarisé, il ne faut pas leur proposer un marathon ; et les salariés sont très différents en termes d'âge, de passé sportif, de capacités physiques...

Les entreprises doivent donc d'abord avoir la capacité de savoir ce qu'attendent leurs salariés ; l'activité physique et sportive ne doit pas être seulement impulsée par l'employeur qui doit néanmoins être convaincu

Selon une compilation d'études à prendre avec précaution, 13 % des collaborateurs en France mobilisent l'activité physique et sportive en milieu professionnel alors que la moyenne européenne est de l'ordre de 16 à 18 %.

Ce qui est certain, c'est que nous sommes en retard par rapport à certains pays d'Europe du Nord notamment, qui ont intégré dans leur législation une obligation des employeurs d'assurer pour les collaborateurs une pratique d'activité physique et sportive sur le temps de travail.

- Les employeurs ont compris l'intérêt à l'activité physique et sportive en termes de productivité, de réduction de l'accidentologie, de bien-être des salariés, de cohésion de la communauté de travail.
- Pour le salarié c'est améliorer son état de forme et partager des moments de convivialité avec ses collègues.
- Pour les pouvoirs publics, c'est à terme une réduction des dépenses de santé et donc des dépenses publiques.



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

En Savoir Plus :

[ONAPS Observatoire Nationale Activité Physique et Sédentarité](#)

[Testez vos connaissances : activité physique et sédentarité ONAPS 06/2019](#)

[Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes HAS 07/2019](#)

[Outil d'aide à la préconisation d'activité physique et sportive adaptée médico sport/santé](#)

[Le comportement sédentaire au travail : de quoi parle-t-on ? DC 22 INRS 09/2018](#)

[Plus d'activité physique et moins de sédentarité pour une meilleure santé ANSES mise à jour 11/2020](#)

[Infographie Activités Physiques - Adultes ANSES](#)



PREVENTION GAGNANTE BTP
Performance Economique