

DOSSIER

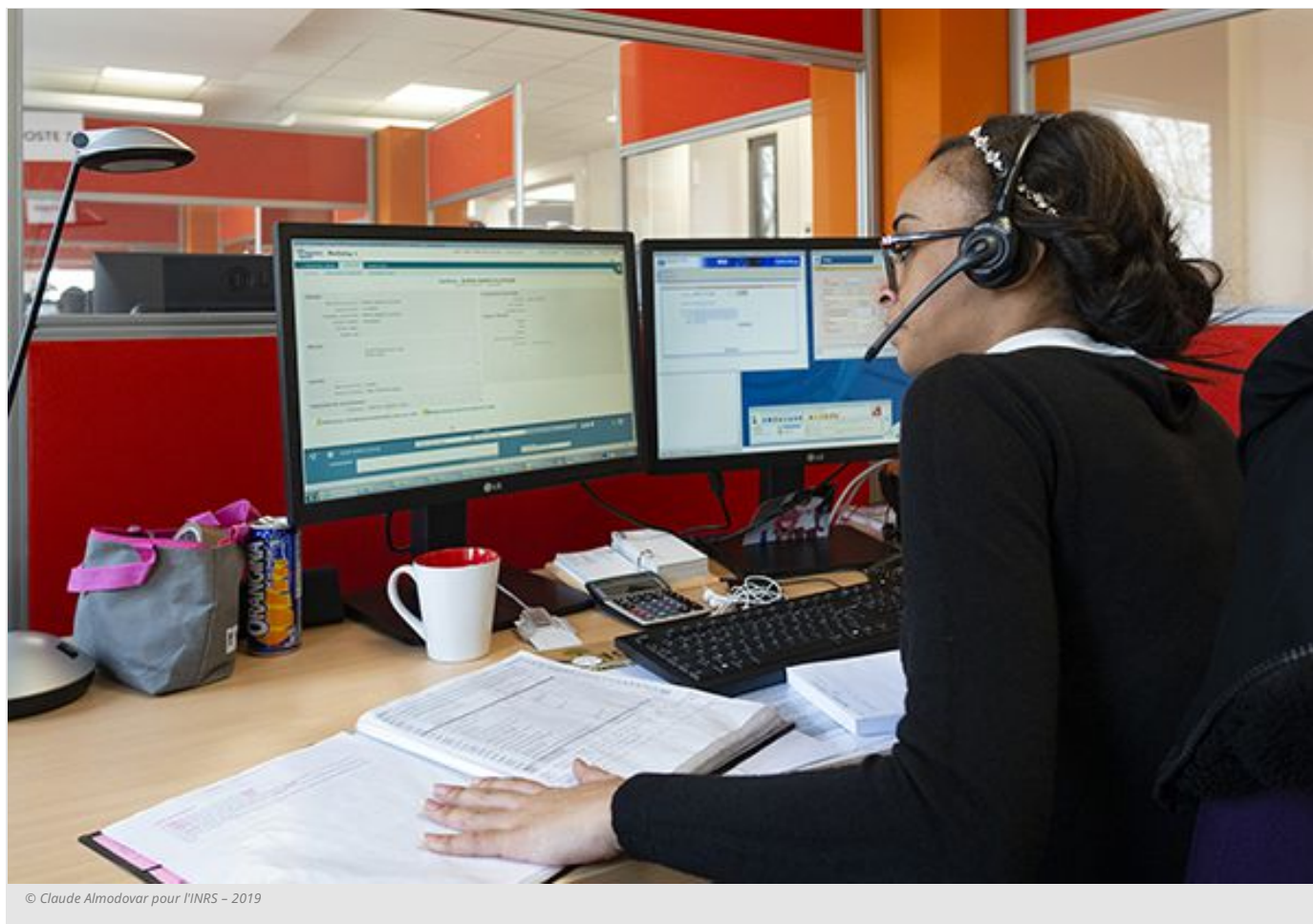
POSTURES SÉDENTAIRES

SOMMAIRE DU DOSSIER

- ▶ Ce qu'il faut retenir
- ▶ Définition
- ▶ Effets sur la santé
- ▶ Exposition professionnelle
- ▶ Évaluation des risques
- ▶ Prévention des risques
- ▶ Publications, outils, liens...

Ce qu'il faut retenir

Dans de nombreux secteurs d'activités, le tertiaire notamment, la posture assise est une posture de travail couramment rencontrée. Elle est même souvent décrite comme la posture de travail idéale. Toutefois, cette posture, dès lors qu'elle est maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique, peut avoir des conséquences délétères sur la santé. Souvent méconnus, les risques associés au maintien dans le temps de cette posture, dite sédentaire, représentent pourtant un réel enjeu de santé au travail.



© Claude Almodovar pour l'INRS - 2019

Une posture sédentaire se caractérise par une **posture assise ou allongée maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique**. Au travail, ces postures sédentaires sont souvent induites par l'organisation du travail ou l'aménagement du poste de travail impliquant le maintien prolongé de la posture assise. C'est par exemple le cas lors d'un travail sur écran, lors de réunions ou lors de tâches d'assemblage de petits éléments dans le secteur industriel.

L'exposition aux postures sédentaires est pourtant associée à de **nombreux effets sur la santé** : pathologies cardiovasculaires, cancers, troubles métaboliques, obésité, troubles musculosquelettiques... À ce titre, les postures sédentaires représentent un enjeu de santé au travail pour de nombreuses entreprises. Il est donc indispensable que les employeurs les intègrent dans leur démarche d'évaluation et de prévention des risques professionnels. Ceci permettra d'agir efficacement à différents niveaux pour réduire l'exposition des salariés aux postures sédentaires, au travers notamment de la mise en place de mesures de prévention organisationnelles et techniques, et aussi d'actions de formation et d'information. L'objectif des actions proposées est de créer les conditions permettant aux salariés de **rompre régulièrement les périodes passées en postures sédentaires, idéalement toutes les 30 minutes**, et de **limiter leur durée cumulée, idéalement à 5 heures par jour**.

Le travail assis ne doit toutefois pas être banni complètement et être remplacé par exemple intégralement par du travail debout, car ce dernier peut entraîner sur la durée d'autres problèmes de santé (insuffisance circulatoire, douleurs au niveau du dos...). C'est l'alternance entre différentes postures de travail qui est à privilégier pour lutter contre les risques liés aux postures sédentaires. **Il n'existe pas de posture idéale, l'idéal est de varier les postures !**

Pour en savoir plus

BROCHURE | 11/2022 | ED 6494



Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention

Cette brochure aide à identifier les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, à connaître leurs effets sur la santé et à prévenir les risques professionnels associés. ¹

¹ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206494>

ARTICLE DE REVUE | 06/2020 | TM 57



Evaluation du comportement sédentaire au travail : quels outils ?

Le comportement sédentaire, posture assise associée à une très faible dépense énergétique, peut être évalué par un accéléromètre fixé sur la cuisse couplé à une estimation de la dépense énergétique. ²

² <https://www.inrs.fr/media?refINRS=TM%2057>



Postures sédentaires au travail, un enjeu pour votre santé

Ce dépliant définit les postures sédentaires et présente les effets sur la santé qu'elles génèrent. ³

³ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206522>



Travail de bureau

Le travail de bureau expose les salariés à des risques professionnels de diverses natures : travail sur écran, stress, mal de dos... ⁴

⁴ <https://www.inrs.fr/metiers/commerce-service/travail-bureau>



Travail sur écran

Travailler intensément devant un écran peut entraîner l'apparition de troubles musculosquelettiques mais également une fatigue visuelle et du stress. Cependant, il est possible de limiter ces troubles en intervenant sur l'aménagement du poste et l'organisation du travail par exemple. ⁵

⁵ <https://www.inrs.fr/risques/travail-ecran>



Troubles musculosquelettiques (TMS)

Les troubles musculosquelettiques (TMS) des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous. ⁶

⁶ <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques>



Lombalgie

Les lombalgies sont des affections très courantes dans le monde du travail. Caractérisées par des douleurs du bas du dos, elles sont dues au port de charges, aux vibrations, à un travail physique dur, à des postures contraignantes ou des chutes. Un environnement psychosocial délétère fait partie des facteurs de risque. ⁷

⁷ <https://www.inrs.fr/risques/lombalgies>



Télétravail

Le télétravail peut présenter des risques spécifiques. Voici quelques éléments pour évaluer ces risques et mettre en place des mesures de prévention adaptées. ⁸

⁸ <https://www.inrs.fr/risques/teletravail>



Les postures sédentaires

Un réel enjeu de santé au travail

Webinaire - Les postures sédentaires, un réel enjeu de santé au travail

Cette conférence en ligne, présentée par Kévin Desbrosses, du département Homme au travail, et Laurent Kerangueven, du département Expertise et conseil technique, propose une vision d'ensemble de ce ...⁹

⁹ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=Anim-388>

-
- **Article RST - Utilisation d'un swiss ball comme siège de travail**
 - **Article RST - Postures sédentaires : quelles solutions techniques pour les réduire ?**

Mis à jour le 07/11/2023

Définition

Une posture sédentaire se caractérise par une posture assise ou allongée maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique, en situation d'éveil.

Trois conditions à remplir pour parler de posture sédentaire

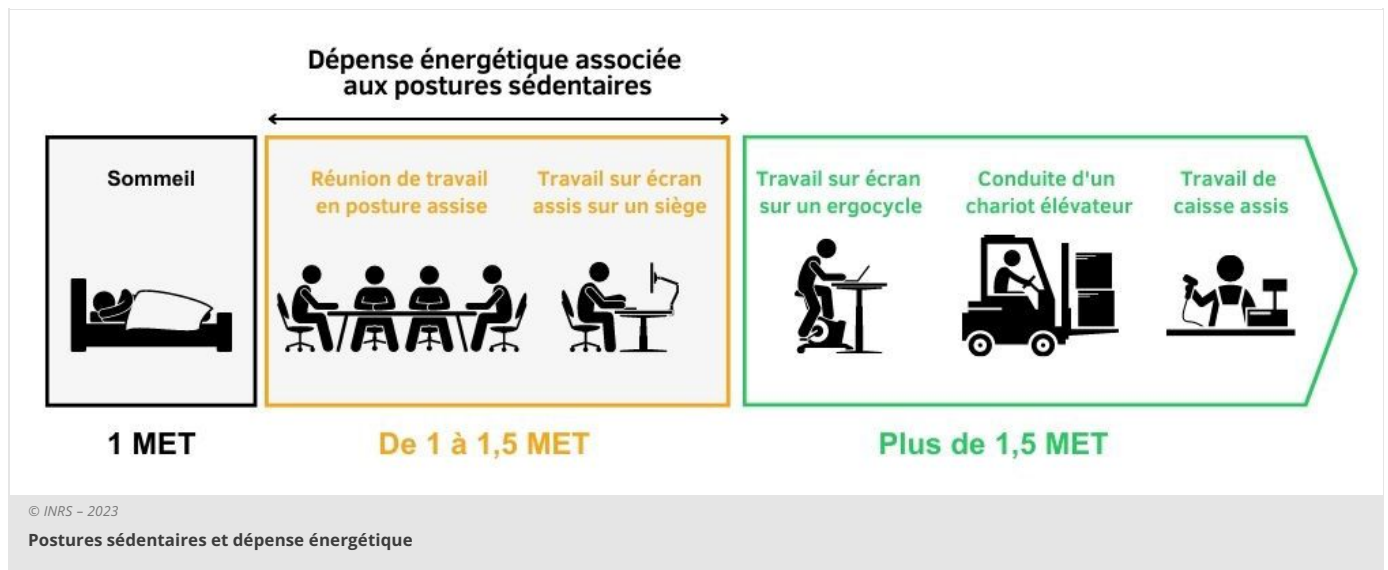
Une posture sédentaire au travail se définit par l'association conjointe des trois conditions ci-dessous.

- Le travail s'effectue en **posture assise**.

Au travail, la posture sédentaire la plus fréquemment adoptée est la **posture assise**. Si la posture allongée répond également à la définition d'une posture sédentaire, elle est rarement présente en activité de travail. Toutefois, dans des conditions de travail particulières, cette posture peut être rencontrée. Il conviendra alors de la considérer au même titre que la posture assise.

- L'activité réalisée induit une **très faible dépense énergétique**.

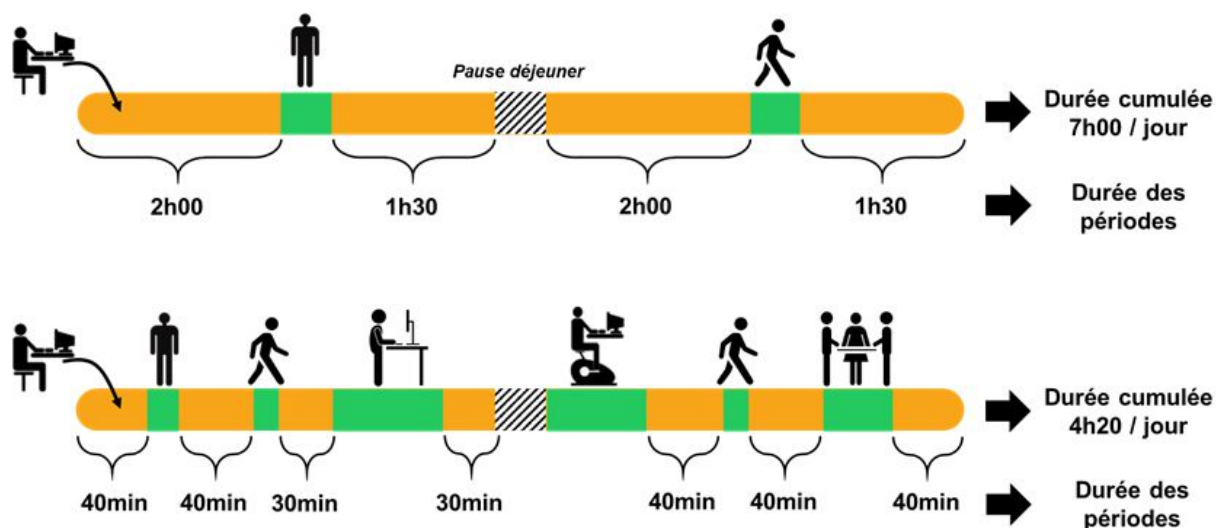
Une très faible dépense énergétique est définie comme étant inférieure ou égale à 1,5 fois la valeur de la dépense énergétique de repos (correspondant au minimum nécessaire au fonctionnement des organes au repos pendant le sommeil). Le niveau de dépense énergétique s'évalue généralement à l'aide de l'indicateur d'équivalent énergétique (appelé **MET, pour Metabolic Equivalent of Task**). Ainsi, la dépense énergétique de repos est égale à 1 MET et celle associée aux postures sédentaires inférieure ou égale à 1,5 MET.



- La posture est **maintenue dans le temps**.

Le maintien dans le temps comprend deux dimensions : la **durée de chaque période** passée en postures sédentaires sans interruption et la **durée cumulée journalière** de ces périodes. Ces deux dimensions temporelles participent conjointement à la survenue des effets sur la santé associés aux postures sédentaires. Agir conjointement sur ces deux dimensions est primordial dans une démarche de prévention.

- Postures sédentaires
- Autres postures



© INRS - 2023

Différents profils de temps passé en postures sédentaires au travail

Postures sédentaires, comportement sédentaire, sédentarité : quelles différences ?

Dans une démarche de prévention des risques professionnels, il est essentiel que les notions utilisées soient claires et comprises de tous : cela contribue à l'efficacité des actions.

Les postures sédentaires correspondent au concept anglo-saxon de sedentary behavior, traduit littéralement par « comportement sédentaire ». Dans un contexte de prévention des risques professionnels, la notion de « postures sédentaires » doit être privilégiée. La notion de comportement peut être perçue comme liée à l'individu alors même que ce sont les **caractéristiques techniques et organisationnelles de la situation de travail** qui déterminent à la fois la posture adoptée par le salarié, son maintien dans le temps ainsi que son niveau de dépense énergétique.

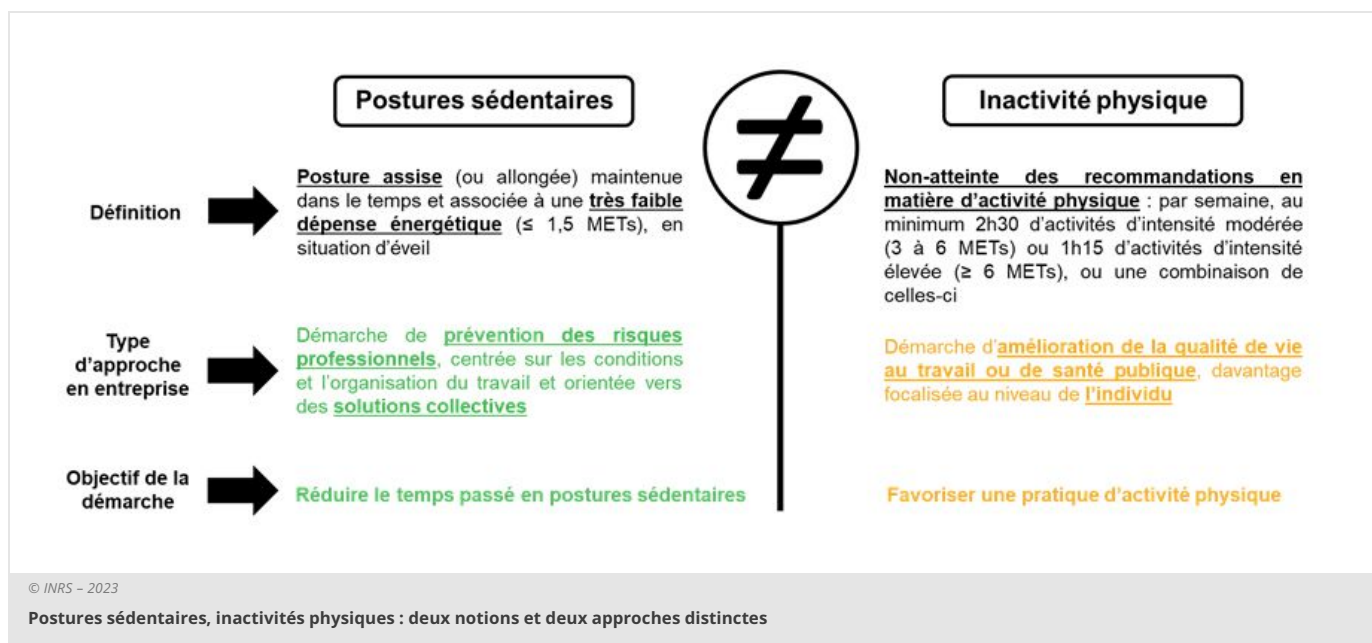
La terminologie « postures sédentaires » doit également être privilégiée par rapport à celle de « sédentarité » qui fait référence, dans le langage courant, à différentes situations : un manque d'activité physique, une absence de déplacements, et parfois aussi l'adoption de postures sédentaires.

Posture sédentaire et inactivité physique, deux notions à ne pas confondre

L'inactivité physique correspond à la non-atteinte des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en matière d'activité physique hebdomadaire. Pour un adulte (18-64 ans), celles-ci correspondent à la pratique hebdomadaire de 2 h 30 minimum d'activités d'intensité modérée (entre 3 et 6 MET) ou de 1 h 15 d'activités d'intensité élevée (supérieure à 6 MET), ou d'une combinaison des deux.

Cette définition porte donc sur d'autres aspects que ceux des postures sédentaires. Il est ainsi tout à fait possible de pratiquer une activité physique hebdomadaire suffisante (par exemple deux heures de footing par semaine) tout en étant amené à rester longtemps en postures sédentaires dans un cadre professionnel (lors d'un travail sur écran en posture assise, par exemple).

Au travail, les deux notions peuvent coexister mais doivent être clairement distinguées en fonction des objectifs poursuivis. En effet, une démarche de promotion de l'activité physique en entreprise ne peut absolument pas se substituer aux obligations relatives à la prévention des risques professionnels associés aux postures sédentaires. Pratiquer une activité physique au sein des locaux de l'entreprise, lors des pauses déjeuner par exemple, est bénéfique pour la santé mais ne permet pas de réduire la durée passée en postures sédentaires lors de l'activité de travail, et donc de limiter les effets délétères de celles-ci.



© INRS – 2023

Postures sédentaires, inactivités physiques : deux notions et deux approches distinctes

Pour en savoir plus



Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention

Cette brochure aide à identifier les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, à connaître leurs effets sur la santé et à prévenir les risques professionnels associés. ¹⁰

¹⁰ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206494>



Travail de bureau

Le travail de bureau expose les salariés à des risques professionnels de diverses natures : travail sur écran, stress, mal de dos... Voici des ressources pour mieux comprendre ces risques, mieux les prévenir et réaliser votre document unique d'évaluation. ¹²

¹² <https://www.inrs.fr/metiers/commerce-service/travail-bureau>



Télétravail

Le télétravail peut présenter des risques spécifiques. Voici quelques éléments pour évaluer ces risques et mettre en place des mesures de prévention adaptées. ¹⁴

¹⁴ <https://www.inrs.fr/risques/teletravail>



Postures de travail statiques et repères techniques sur les sièges de travail

Cette fiche pratique de sécurité propose des points de repère visant à déterminer la posture de travail principale en fonction de la tâche réalisée, tout en proposant des alternatives pour limiter les risques liés aux postures de travail statiques. Cette fiche propose, en outre, des repères techniques sur les moyens d'assise les plus courants. ¹¹

¹¹ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%20131>



Travail sur écran

Travailler intensément devant un écran peut entraîner l'apparition de troubles musculosquelettiques mais également une fatigue visuelle et du stress. Cependant, il est possible de limiter ces troubles en intervenant sur l'aménagement du poste et l'organisation du travail par exemple. ¹³

¹³ <https://www.inrs.fr/risques/travail-ecran>



Lombalgie

Les lombalgies sont des affections très courantes dans le monde du travail. Caractérisées par des douleurs du bas du dos, elles sont dues au port de charges, aux vibrations, à un travail physique dur, à des postures contraignantes ou des chutes. Un environnement psychosocial délétère fait partie des facteurs de risque. ¹⁵

¹⁵ <https://www.inrs.fr/risques/lombalgies>





Troubles musculosquelettiques (TMS)

Les troubles musculosquelettiques (TMS) des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous. ¹⁶

¹⁶ <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques>

Mis à jour le 07/11/2023



Webinaire - Les postures sédentaires, un réel enjeu de santé au travail

Cette conférence en ligne, présentée par Kévin Desbrosses, du département Homme au travail, et Laurent Kerangueven, du département Expertise et conseil technique, propose une vision d'ensemble de ce ... ¹⁷

¹⁷ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=Anim-388>

Effets sur la santé

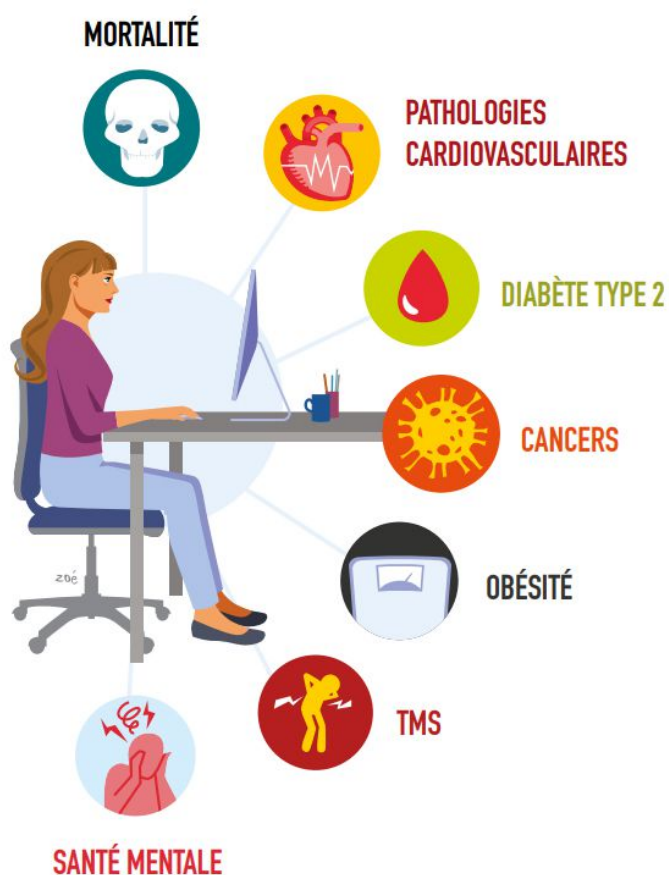
L'exposition prolongée aux postures sédentaires peut être à l'origine de divers effets sur la santé. Ils sont liés à la fois aux durées des périodes ininterrompues passées en postures sédentaires et à la durée cumulée journalière de ces périodes.

Principales pathologies

Une exposition aux postures sédentaires est associée :

- à une élévation du taux de **mortalité** toutes causes confondues et du taux de mortalité cardiovasculaire ;
- à un risque accru de développement de certaines formes de **cancer**, de **pathologies cardiovasculaires**, d'un **diabète de type II** et d'une **obésité** ;
- au développement de **troubles musculosquelettiques** (TMS), telles que les lombalgies, ou encore d'effets sur la **santé mentale**, comme l'anxiété ou la dépression.

Principaux effets sur la santé associés aux postures sédentaires



Mécanismes physiopathologiques

Les mécanismes physiopathologiques à l'origine des effets sur la santé associés aux postures sédentaires ne sont pas totalement élucidés mais sont vraisemblablement principalement liés à la trop faible dépense énergétique, laquelle engendre des désordres métaboliques, telles qu'une hyperglycémie (excès de sucre dans le sang) et une hypertriglycéridémie (excès de graisses dans le sang). Ces désordres métaboliques répétés peuvent conduire au développement d'une obésité, d'un diabète de type II ou encore de maladies cardiovasculaires. Les troubles métaboliques et hormonaux ainsi que l'excès d'adiposité (accumulation de graisse dans l'organisme) sont également susceptibles de contribuer à la survenue de certains cancers.

Par ailleurs, la perturbation du flux sanguin induite par le maintien de la posture assise prolongée contribuerait au développement de pathologies cardiovasculaires. Enfin, une augmentation des contraintes au niveau des disques intervertébraux et une trop faible activité des muscles du dos induites par le maintien dans le temps de la posture assise participeraient à la survenue de lombalgies.

Pour en savoir plus



Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention

Cette brochure aide à identifier les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, à connaître leurs effets sur la santé et à prévenir les risques professionnels associés. ¹⁸

¹⁸ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206494>



Travail de bureau

Le travail de bureau expose les salariés à des risques professionnels de diverses natures : travail sur écran, stress, mal de dos... Voici des ressources pour mieux comprendre ces risques, mieux les prévenir et réaliser votre document unique d'évaluation. ¹⁹

¹⁹ <https://www.inrs.fr/metiers/commerce-service/travail-bureau>



Travail sur écran

Travailler intensément devant un écran peut entraîner l'apparition de troubles musculosquelettiques mais également une fatigue visuelle et du stress. Cependant, il est possible de limiter ces troubles en intervenant sur l'aménagement du poste et l'organisation du travail par exemple. ²⁰

²⁰ <https://www.inrs.fr/risques/travail-ecran>



Télétravail

Le télétravail peut présenter des risques spécifiques. Voici quelques éléments pour évaluer ces risques et mettre en place des mesures de prévention adaptées. ²¹

²¹ <https://www.inrs.fr/risques/teletravail>



Lombalgie

Les lombalgies sont des affections très courantes dans le monde du travail. Caractérisées par des douleurs du bas du dos, elles sont dues au port de charges, aux vibrations, à un travail physique dur, à des postures contraignantes ou des chutes. Un environnement psychosocial délétère fait partie des facteurs de risque. ²²

²² <https://www.inrs.fr/risques/lombalgies>




Troubles musculosquelettiques (TMS)

Les troubles musculosquelettiques (TMS) des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous. ²³

²³ <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques>





Les postures sédentaires

Un réel enjeu de santé au travail

Webinaire - Les postures sédentaires, un réel enjeu de santé au travail

Cette conférence en ligne, présentée par Kévin Desbrosses, du département Homme au travail, et Laurent Kerangueven, du département Expertise et conseil technique, propose une vision d'ensemble de ce ... ²⁴

²⁴ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=Anim-388>

Mis à jour le 07/11/2023

Exposition professionnelle

De nombreux salariés sont exposés aux postures sédentaires. Si tous les secteurs peuvent être concernés, le secteur tertiaire est probablement le plus impacté.

Les évolutions technologiques des dernières décennies ont recentré certaines activités de travail autour d'outils numériques. Dans ce contexte, de nombreux salariés effectuent majoritairement leur activité en posture assise devant un écran, avec pour conséquence de longues périodes ininterrompues passées en postures sédentaires et une durée cumulée journalière élevée.

Périodes ininterrompues passées en posture sédentaire

Les **périodes ininterrompues passées en postures sédentaires** sont un élément déterminant dans la survenue des différents effets sur la santé. Dans de nombreuses activités, le travail est réalisé en posture assise maintenue sur une durée dépassant fréquemment les 30 minutes ; c'est par exemple le cas lors d'une activité de travail sur écran ou de participation à une réunion en présentiel ou en visioconférence. Ainsi, dans les métiers dont la posture principale de travail est la posture assise, on estime qu'entre 20 et 50 % du temps total passé en postures sédentaires l'est durant des périodes ininterrompues supérieures à 30 minutes. Or, **la rupture régulière des périodes passées en postures sédentaires est essentielle pour limiter la mise en place de mécanismes délétères à la santé.**

Durée cumulée journalière passée en posture sédentaire

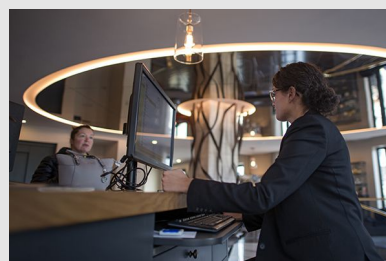
Pour des activités professionnelles imposant le maintien de postures sédentaires, tel que le travail de bureau, la durée cumulée d'exposition est parfois supérieure à 6 heures par jour. Cette durée est bien sûr fonction de la nature de l'activité réalisée et des mesures de prévention mises en place dans l'entreprise pour limiter l'exposition aux postures sédentaires.



© Grégoire Maisonneuve pour l'INRS - 2020



© Guillaume J. Plisson pour l'INRS - 2019



© François Dimier pour l'INRS - 2016

Mis à jour le 07/11/2023

Évaluation des risques

Au même titre que les autres facteurs de risques professionnels, l'exposition aux postures sédentaires doit faire l'objet d'une évaluation. Cette phase préalable est indispensable dans la conduite d'une démarche de prévention.

L'obligation de sécurité qui incombe à l'employeur doit le conduire à prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des salariés (art. L. 4121-1 et suivants du Code du travail), avec en premier lieu l'**évaluation des risques**²⁵ auxquels ils sont soumis. Cette démarche peut s'effectuer de manière collective, sous la forme d'actions concertées entre l'employeur, les représentants du personnel, les salariés ainsi que le service de prévention et de santé au travail.

Il est nécessaire pour cela d'identifier les situations de travail engendrant des postures sédentaires, d'analyser le niveau d'exposition et d'intégrer ces éléments dans le document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP), ce qui permettra de définir les mesures de prévention à mettre en place.

²⁵ <https://www.inrs.fr/demarche/evaluation-risques-professionnels>

Étape 1 : identifier les postures sédentaires

La première étape de la démarche d'évaluation du risque consiste à identifier si des salariés travaillent en postures sédentaires dans l'entreprise. Pour cela, il est nécessaire d'identifier les activités de travail effectuées principalement en posture assise maintenue. Il convient ensuite d'apprécier le niveau de dépense énergétique associé à ces activités. Un très faible niveau de dépense énergétique (à savoir inférieur ou égal à 1,5 MET) est rencontré lors d'activités nécessitant un effort physique très léger comme le travail sur écran, l'assemblage de petits éléments ou encore le contrôle/pilotage de machines industrielles. Le

compendium des activités physiques²⁶, informant des équivalents énergétiques de diverses activités domestiques, de loisirs, sportives ou encore professionnelles, peut être une aide dans l'appréciation du niveau de dépense énergétique.

²⁶ <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/home>

Étape 2 : analyser le niveau d'exposition

La seconde étape consiste à préciser le niveau d'exposition des salariés, c'est-à-dire à quantifier les périodes ininterrompues passées en postures sédentaires de plus de 30 minutes ainsi que la durée cumulée journalière de ces périodes. Une analyse de l'activité est recommandée pour obtenir ces informations qui seront ensuite intégrées au DUERP de l'entreprise.

Évaluation des risques associés aux postures sédentaires au travail

Identification des postures sédentaires

Dans l'entreprise,

- Y a-t-il des salariés travaillant en posture assise maintenue ? OUI NON
- Si OUI, le niveau de dépense énergétique est-il faible ? OUI NON
(correspond à des activités nécessitant un effort physique très léger, par exemple le travail de bureau, l'assemblage de petits éléments, le contrôle/pilotage de machines industrielles...)

→ Si OUI, définir pour quel(s) métier(s)/quelle(s) activité(s) les postures sédentaires ont été identifiées

Analyse de l'exposition aux postures sédentaires

Pour chaque métier/activité,

- Y a-t-il de longues périodes ininterrompues de postures sédentaires ?
... d'au moins 30 minutes consécutives Très fréquemment Assez fréquemment Peu fréquemment Pas du tout fréquemment
- Quelle est la durée cumulée journalière de postures sédentaires ? ... heures / jour

peut être complétée par une analyse approfondie

Intégration au DUERP et mise en place de mesures de prévention

© INRS - 2022
Outil d'aide à l'évaluation de l'exposition aux postures sédentaires au travail
Postures sédentaires : questionnaire

Méthodes pour approfondir l'évaluation

Même si pour la grande majorité des entreprises, la démarche en deux étapes décrite ci-dessus suffit, il existe différentes méthodes permettant d'approfondir l'évaluation de l'exposition aux postures sédentaires telles qu'une observation approfondie de l'activité ou une évaluation métrologique, à l'aide par exemple de capteurs intégrant des accéléromètres. Le choix de la méthode doit être fait en fonction des objectifs poursuivis, de l'environnement de travail et des moyens humains et financiers disponibles pour conduire l'évaluation. Si l'observation peut apporter un certain nombre d'éléments, l'utilisation de capteurs (tels que des accéléromètres) reste la méthode de référence pour caractériser précisément l'exposition. D'accessibilité souvent aisée, l'usage de ces capteurs nécessite toutefois une méthodologie appropriée pour garantir des résultats fiables, interprétables et représentatifs de la situation de travail analysée.

Pour en savoir plus

BROCHURE 11/2022 | ED 6494



Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention

Cette brochure aide à identifier les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, à connaître leurs effets sur la santé et à prévenir les risques professionnels associés. ²⁷

²⁷ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206494>

ARTICLE DE REVUE 11/2020 | DO 30



La métrologie au service de la prévention des risques professionnels

Article HST (dossier) présentant un certain nombre de techniques de métrologie utilisées en prévention. ²⁹

²⁹ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=DO%2030>

VIDÉO DURÉE : 37MIN 58S



Webinaire - Les postures sédentaires, un réel enjeu de santé au travail

Cette conférence en ligne, présentée par Kévin Desbrosses, du département Homme au travail, et Laurent Kerangueven, du département Expertise et conseil technique, propose une vision d'ensemble de ce ... ³¹

³¹ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=Anim-388>

Mis à jour le 07/11/2023

ARTICLE DE REVUE 06/2020 | TM 57



Évaluation du comportement sédentaire au travail : quels outils ?

Le comportement sédentaire, posture assise associée à une très faible dépense énergétique, peut être évalué par un accéléromètre fixé sur la cuisse couplé à une estimation de la dépense énergétique. ²⁸

²⁸ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=TM%2057>

DOSSIER 04/2022



Évaluation des risques professionnels

L'évaluation des risques professionnels (EvRP) constitue une étape cruciale de la démarche de prévention. Elle en est le point de départ. Elle a pour objectif d'identifier, d'analyser et de classer les risques afin de définir les actions de prévention les plus appropriées. ³⁰

³⁰ <https://www.inrs.fr/demarche/evaluation-risques-professionnels>

Prévention des risques

Pour réduire l'exposition des salariés aux postures sédentaires, il est possible d'agir au travers de la mise en place de mesures de prévention organisationnelles et techniques, mais aussi d'actions de formation et d'information. L'objectif des actions proposées est de créer les conditions permettant aux salariés de rompre régulièrement les périodes passées en postures sédentaires et de limiter leur durée quotidienne. L'état actuel des connaissances permet de dégager des repères temporels sur lesquels les mesures de prévention peuvent s'appuyer. Il s'agit de favoriser la rupture des postures sédentaires, idéalement toutes les 30 minutes, et de limiter la durée cumulée, idéalement à moins de 5 heures par jour.

Les actions de prévention doivent idéalement être intégrées dès la **conception des lieux et des situations de travail**³², c'est à ce stade que ces actions sont les plus efficaces. Elles peuvent également être mises en œuvre dans l'optique d'une démarche d'amélioration continue des situations de travail déjà existantes.

³² <https://www.inrs.fr/demarche/conception-lieux-situations-travail>

De grands principes doivent être respectés afin que les actions proposées soient adaptées aux spécificités de l'activité et aux caractéristiques individuelles des salariés :

- une analyse de l'activité est un préalable indispensable à la mise en œuvre des mesures de prévention ;
- les salariés doivent être consultés et être associés aux choix concernant l'aménagement des postes de travail et l'organisation de leur activité ;
- les salariés doivent aussi être informés et formés à l'utilisation des différents équipements mis à leur disposition ;
- l'organisation du travail doit mettre à disposition les ressources nécessaires au développement de la marge de manœuvre des salariés.

Réduire les temps de postures sédentaires

limiter la durée de chaque période

limiter la durée quotidienne

Idéalement toutes les 30 min.

Idéalement moins de 5h/jour



Objectifs des actions de prévention des risques liés aux postures sédentaires au travail

Organiser le travail

Il est conseillé que l'organisation du travail permette :

- une **alternance des tâches** nécessitant une posture sédentaire avec des tâches pouvant être réalisées dans d'autres postures (debout, en se déplaçant...). Par exemple, un salarié effectuant un travail manuel de précision imposant le maintien de la posture assise pourra réaliser ses échanges téléphoniques en position debout ou en effectuant quelques pas si l'environnement le permet ;
- une **alternance des postures** pour une tâche donnée. En effet, certaines tâches peuvent s'effectuer dans différentes postures, sous réserve d'un aménagement adapté de l'environnement de travail (voir paragraphe suivant). C'est le cas par exemple :
 - des réunions au cours desquelles la possibilité est laissée aux participants de se lever régulièrement ou auxquelles il est possible de participer de manière plus dynamique (en marchant ou dans une salle dite « active », équipée de matériels adaptés),
 - d'un travail sur écran pour lequel la plupart des tâches peuvent s'effectuer en posture assise, debout ou de manière plus dynamique avec du matériel adapté (en pédalant sur un ergocycle, aussi appelé vélo de bureau, par exemple) ;
- la possibilité aux salariés de s'octroyer **des pauses actives et régulières**, par exemple en se mettant debout, en se déplaçant, en s'étirant. Ces pauses permettent de récupérer physiquement et mentalement des contraintes induites par l'activité de travail et peuvent contribuer également à réduire le temps passé en postures sédentaires.

Aménager l'environnement de travail

Les espaces de travail doivent être aménagés de façon à ce que les salariés aient la possibilité de changer de postures et de se déplacer régulièrement afin de rompre le maintien des postures sédentaires. Il est par exemple possible :

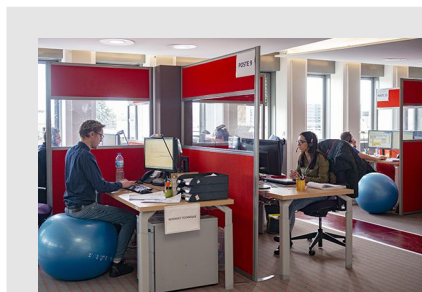
- d'installer des espaces techniques (imprimante, photocopieuse...) à l'écart des postes de travail afin d'encourager les déplacements ;
- d'aménager des salles de réunions dites « actives », permettant de limiter le recours aux postures sédentaires, en mettant à disposition des équipements tels que des tables hautes, des ergocycles... ;
- de proposer du mobilier permettant de choisir entre posture assise et posture debout dans les espaces de convivialité.

L'aménagement du poste de travail doit également permettre l'alternance régulière entre différentes postures, par exemple à l'aide :

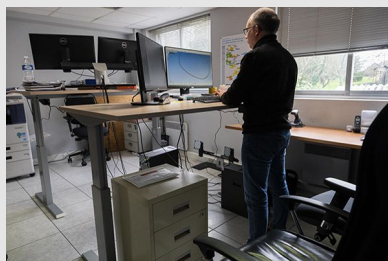
- de bureaux à hauteur variable permettant l'alternance entre travail assis et debout. À cet effet, des clauses spécifiques peuvent être incluses dans les cahiers des charges d'achat ou de renouvellement de mobilier de bureau, afin de privilégier du matériel réglable, idéalement électrique avec mémorisation de hauteurs ;
- d'aménagements plus dynamiques du poste de travail (ergocycle, tapis roulant, siège-ballon...) permettant d'ajouter une activité physique légère à l'activité de travail. Les aménagements proposés devront tenir compte de la nature des tâches effectuées (par exemple l'utilisation d'un tapis roulant n'est pas adaptée à un travail manuel de précision), des enjeux de sécurité (par exemple un risque de chute plus important sur une assise instable telle qu'un siège-ballon) et devront être adaptés aux caractéristiques et besoins des utilisateurs (voir les questions/réponses « **Utilisation d'un swiss ball comme siège de travail** »³³ et « **Postures sédentaires : quelles solutions techniques pour les réduire ?** »³⁴).

³³ <https://www.rst-sante-travail.fr/rst/pages-article/ArticleRST.html?ref=RST.QR%20139>

³⁴ <https://www.rst-sante-travail.fr/rst/pages-article/ArticleRST.html?ref=RST.QR%20174>



© Claude Almodovar pour l'INRS – 2022



© Gaël Kerbaol/INRS – 2020

Sensibiliser, informer et former

Contrairement aux postures pour lesquelles les salariés ressentent une contrainte physique (debout penché en avant ou avec les bras en élévation par exemple), la posture assise revêt un caractère insidieux puisqu'elle est généralement perçue comme confortable alors même que son maintien contribue à la survenue de nombreuses atteintes à la santé. La sensibilisation prend donc toute son importance pour que les mesures de prévention associées aux postures sédentaires fassent sens.

Des actions d'information peuvent être réalisées ponctuellement, par exemple lors de l'évaluation des risques professionnels (DUERP), de l'installation d'un nouvel équipement de travail (siège, bureau...) ou de la mise en place d'une nouvelle modalité organisationnelle (télétravail...).

Les préventeurs doivent être formés pour intégrer dans leur pratique l'évaluation des risques liés aux postures sédentaires, et les moyens de les prévenir.

La pratique d'une activité physique en entreprise : une fausse bonne idée pour la prévention des postures sédentaires

Les postures sédentaires sont un facteur de risques indépendant du niveau d'activité physique des salariés. En effet, **si la pratique d'une activité physique de loisir est bénéfique pour la santé, elle n'est toutefois pas suffisante pour compenser les effets délétères des postures sédentaires au travail**. Pour prévenir les risques associés aux postures sédentaires, les actions mises en place au sein de l'entreprise doivent se focaliser sur l'activité de travail, en limitant le temps de maintien de ces postures. La promotion de l'activité physique sur le lieu de travail, lors de la pause déjeuner par exemple, n'agit quant à elle pas directement sur les conditions de réalisation de l'activité de travail. Elle ne peut donc pas se substituer à la prévention des risques liés aux postures sédentaires au travail.

Pour en savoir plus

BROCHURE 11/2022 | ED 6494



Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention

Cette brochure aide à identifier les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, à connaître leurs effets sur la santé et à prévenir les risques professionnels associés. ³⁵

³⁵ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206494>

FICHE 03/2020 | ED 131



Postures de travail statiques et repères techniques sur les sièges de travail

Cette fiche pratique de sécurité propose des points de repère visant à déterminer la posture de travail principale en fonction de la tâche réalisée, tout en proposant des alternatives pour limiter les risques liés aux postures de travail statiques. Cette fiche propose, en outre, des repères techniques sur les moyens d'assise les plus courants. ³⁶

³⁶ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%20131>

DOSSIER 11/2020 | ED 924



Ecrans de visualisation

Un guide axé sur la santé et sur l'ergonomie de la situation de travail sur poste informatisé. ³⁷

³⁷ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%20924>

VIDÉO DURÉE : 37MIN 58S



Webinaire - Les postures sédentaires, un réel enjeu de santé au travail

Cette conférence en ligne, présentée par Kevin Desbrosses, du département Homme au travail, et Laurent Kerangueven, du département Expertise et conseil technique, propose une vision d'ensemble de ce ... ³⁸

³⁸ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=Anim-388>

- ▶ Article RST - Utilisation d'un swiss ball comme siège de travail
- ▶ Article RST - Postures sédentaires : quelles solutions techniques pour les réduire ?

Mis à jour le 07/11/2023

Publications, outils, liens...

Une sélection de ressources sur la prévention des risques professionnels liés aux postures sédentaires

BROCHURE 11/2022 | ED 6494



Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention

Cette brochure aide à identifier les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, à connaître leurs effets sur la santé et à prévenir les risques professionnels associés. ³⁹

³⁹ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206494>

ARTICLE DE REVUE 06/2020 | TM 57



Evaluation du comportement sédentaire au travail : quels outils ?

Le comportement sédentaire, posture assise associée à une très faible dépense énergétique, peut être évalué par un accéléromètre fixé sur la cuisse couplé à une estimation de la dépense énergétique. ⁴¹

⁴¹ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=TM%2057>

DOSSIER 11/2021

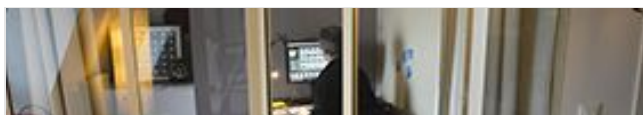


Travail de bureau

Le travail de bureau expose les salariés à des risques professionnels de diverses natures : travail sur écran, stress, mal de dos... Voici des ressources pour mieux comprendre ces risques, mieux les prévenir et réaliser votre document unique d'évaluation. ⁴³

⁴³ <https://www.inrs.fr/metiers/commerce-service/travail-bureau>

DOSSIER 08/2022



DÉPLIANT 02/2024 | ED 6522



Postures sédentaires au travail, un enjeu pour votre santé

Ce dépliant définit les postures sédentaires et présente les effets sur la santé qu'elles génèrent. ⁴⁰

⁴⁰ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%206522>

ARTICLE DE REVUE 11/2020 | DO 30



La métrologie au service de la prévention des risques professionnels

Article HST (dossier) présentant un certain nombre de techniques de métrologie utilisées en prévention. ⁴²

⁴² <https://www.inrs.fr/media?refINRS=DO%2030>

DOSSIER 06/2023



Travail sur écran

Travailler intensément devant un écran peut entraîner l'apparition de troubles musculosquelettiques mais également une fatigue visuelle et du stress. Cependant, il est possible de limiter ces troubles en intervenant sur l'aménagement du poste et l'organisation du travail par exemple. ⁴⁴

⁴⁴ <https://www.inrs.fr/risques/travail-ecran>

BROCHURE 11/2020 | ED 924





Télétravail

Le télétravail peut présenter des risques spécifiques. Voici quelques éléments pour évaluer ces risques et mettre en place des mesures de prévention adaptées. ⁴⁵

⁴⁵ <https://www.inrs.fr/risques/teletravail>

FICHE 03/2020 | ED 131



Postures de travail statiques et repères techniques sur les sièges de travail

Cette fiche pratique de sécurité propose des points de repère visant à déterminer la posture de travail principale en fonction de la tâche réalisée, tout en proposant des alternatives pour limiter les risques liés aux postures de travail statiques. Cette fiche propose, en outre, des repères techniques sur les moyens d'assise les plus courants. ⁴⁷

⁴⁷ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%20131>

DOSSIER 10/2018



Lombalgie

Les lombalgies sont des affections très courantes dans le monde du travail. Caractérisées par des douleurs du bas du dos, elles sont dues au port de charges, aux vibrations, à un travail physique dur, à des postures contraignantes ou des chutes. Un environnement psychosocial délétère fait partie des facteurs de risque. ⁴⁹

⁴⁹ <https://www.inrs.fr/risques/lombalgies>



Ecrans de visualisation

Un guide axé sur la santé et sur l'ergonomie de la situation de travail sur poste informatisé. ⁴⁶

⁴⁶ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=ED%20924>

DOSSIER 02/2023



Troubles musculosquelettiques (TMS)

Les troubles musculosquelettiques (TMS) des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous. ⁴⁸

⁴⁸ <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques>

VIDÉO DURÉE : 37MIN 58S



Webinaire - Les postures sédentaires, un réel enjeu de santé au travail

Cette conférence en ligne, présentée par Kévin Desbrosses, du département Homme au travail, et Laurent Kerangueven, du département Expertise et conseil technique, propose une vision d'ensemble de ce ... ⁵⁰

⁵⁰ <https://www.inrs.fr/media?refINRS=Anim-388>

► Article RST - Postures sédentaires : quelles solutions techniques pour les réduire ?

Mis à jour le 07/11/2023