

Employeurs et salariés :

# TOUS ACTIFS

contre **LA SÉDENTARITÉ**



Que puis-je faire en tant  
que salarié ?

# LA SÉDENTARITÉ UN RISQUE MAJEUR POUR LA SANTÉ

La **sédentarité réduit notre espérance de vie et notre qualité de vie**. Identifiée comme le **4<sup>ème</sup> facteur de risque de mortalité dans le monde**, elle concerne plus de 70 % de la population française.

Largement introduite dans nos activités professionnelles, elle est désormais **reconnue comme un risque professionnel à part entière**. Ensemble, employeurs et salariés peuvent se mobiliser contre.

## ATTENTION ! NE PAS CONFONDRE SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ

### SÉDENTARITÉ

On est **sédentaire** lorsque l'on reste assis plus de **7 heures** par jour :

devant un écran,  
à un bureau,  
dans sa voiture,  
dans les transports en commun

...



### INACTIVITÉ

**Seuils d'activité physique quotidienne** recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :



30 minutes / jour  
pour les adultes



1 heure / jour  
pour les enfants et seniors

**En dessous de ces seuils,**  
l'OMS considère que l'on est **inactif**.

**La sédentarité est un facteur de risque indépendant qui peut aggraver l'inactivité.**

# QUEL SÉDENTAIRE ÊTES-VOUS ?

COMBIEN DE TEMPS RESTEZ-VOUS ASSIS AU QUOTIDIEN ?



> 4 heures  
de suite

de 1 à 2 heures  
de suite

< 45 min  
de suite

## LE SAVIEZ-VOUS ?

On peut être **actif** (avoir une activité physique de 30 minutes par jour) **et sédentaire à la fois** (être assis plus de 7 heures par jour).

Les personnes sédentaires le sont **principalement au travail**.

Durant votre temps de travail, vous passez **au moins 4 heures assis par période ininterrompue de 2 heures ? = Vous êtes sédentaire !**

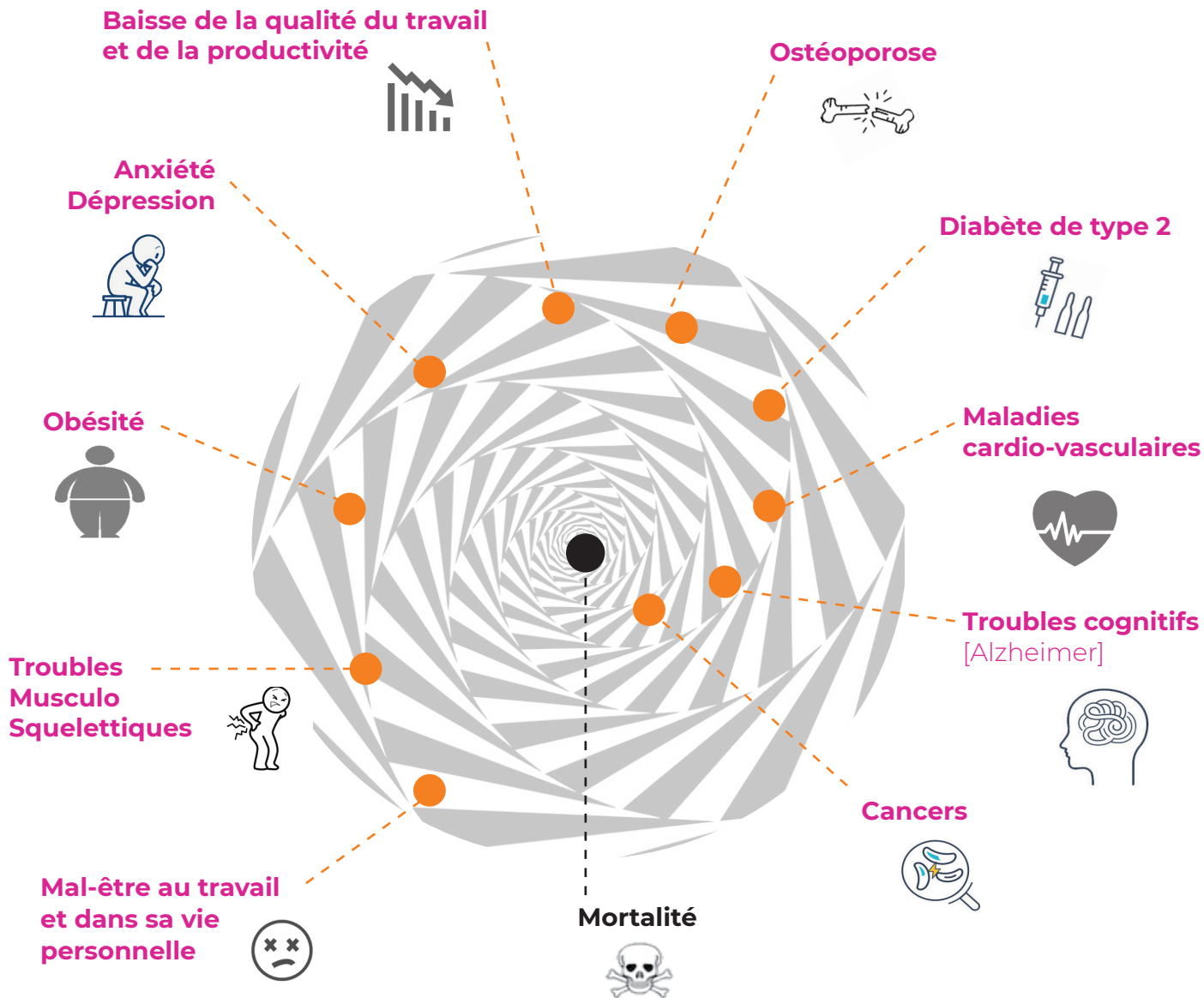
Dès 30 minutes de **sédentarité**, les **effets négatifs** se font ressentir.

## Quid du télétravail ?

Le télétravail diminue les déplacements actifs liés à l'activité professionnelle.

Pendant le 1<sup>er</sup> confinement COVID-19, les salariés interrogés estiment avoir augmenté leur temps passé assis et leur temps de connexion devant un écran. [👁️]

Cependant, le télétravail permet une organisation du travail plus flexible, offrant l'opportunité de dégager du temps pour de l'activité physique et pour lutter contre la sédentarité.



# COMMENT LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ ?

L'environnement de travail et les mesures prises par mon employeur sont déterminants pour que je puisse mettre en pratique les actions préconisées. Les préconisations ci-dessous sont également applicables au télétravail.



## JE DIMINUE MON TEMPS PASSÉ ASSIS

- J'organise mon travail de façon à me lever dès que possible ;
- J'éloigne l'imprimante ;
- Je téléphone debout si possible ;
- Je me déplace pour échanger avec un collègue (plutôt que de lui adresser un e-mail) ;
- Je m'étire régulièrement ;
- J'évite de cumuler 7 heures assis dans ma journée.



### INFO+

Se lever toutes les 30 minutes améliore fortement le gain pour la santé.

### BESOIN DE CONSEILS ? D'UN ACCOMPAGNEMENT ?

Je me rapproche de mon Service de Santé au Travail.

<https://presanse-bretagne.org>



## J'ADOpte UN MODE DE VIE PLUS ACTIF

- Je délaisse ma voiture pour les petits trajets ;
- Je favorise les déplacements non motorisés (à pieds, à vélo) dès que possible ;
- Je descends à la station d'avant dans les transports en commun ;
- Je privilégie les escaliers aux ascenseurs ;
- Je rends ma pause méridienne active (marche, cours de sport...) ;
- Je limite mon temps libre devant un écran et j'opte pour des loisirs actifs ;
- Je planifie des séances d'activité physique dans ma semaine ;
- Je varie mes activités pour rester motivé(e).

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**60 à 75 minutes** d'activité physique **par jour** (marche, jardinage, ménage, fitness...) sont nécessaires pour contrebalancer les effets néfastes de la sédentarité\*.

\*Étude réalisée sur un panel de plus d'un million de personnes par Ekelund U., Steene-Johannessen J. et Al. - Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality ? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. The Lancet 388 : 1302-1310, 2016.

# LORSQUE J'AGIS CONTRE LA SÉDENTARITÉ



## J'ENTRETIENS MON CORPS

- Mon espérance de vie (en bonne santé) est plus longue ;
- Je ressens moins de fatigue, grâce à l'augmentation de mon endurance et de ma force musculaire ;
- J'améliore ma santé osseuse (diminution du risque de fracture).

## JE ME SENS MIEUX

grâce à une meilleure :

- santé mentale et physique, avec une augmentation de ma qualité de vie,
- image de moi,
- circulation sanguine et fonction du transit intestinal,
- force musculaire, tonicité et posture,
- performance intellectuelle,
- qualité du sommeil,
- gestion du stress.

## JE PRÉSERVE MA SANTÉ

Je diminue le risque :

- de maladies chroniques non transmissibles (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers...),
- de maladie d'Alzheimer,
- de surpoids et d'obésité,
- lié aux effets du vieillissement (avec la conservation d'une plus grande autonomie).

et j'accrois mes défenses immunitaires !

J'adopte aussi une  
meilleure  
hygiène de vie  
(alimentation  
plus équilibrée,  
consommation limitée  
d'alcool, abstinence  
tabagique...)