

Les postures sédentaires au travail

Définition, effets sur la santé
et mesures de prévention

L'Institut national de recherche et de sécurité (INRS)

pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles est une association loi 1901, créée en 1947 sous l'égide de la Caisse nationale d'assurance maladie, administrée par un Conseil paritaire (employeurs et salariés). De l'acquisition de connaissances jusqu'à leur diffusion, en passant par leur transformation en solutions pratiques, l'Institut met à profit ses ressources pluridisciplinaires pour diffuser une culture de prévention dans les entreprises et proposer des outils adaptés à la diversité des risques professionnels à tous ceux qui, en entreprise, sont chargés de la prévention : chef d'entreprise, services de prévention et de santé au travail, instances représentatives du personnel, salariés...

Toutes les publications de l'INRS sont disponibles en téléchargement sur le site de l'INRS : www.inrs.fr

Les caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat), la caisse régionale d'assurance maladie d'Île-de-France (Cramif) et les caisses générales de sécurité sociale (CGSS) de l'Assurance maladie - Risques professionnels,

disposent, pour participer à la diminution des risques professionnels dans leur région, d'un service Prévention composé notamment d'ingénieurs-conseils et de contrôleurs de sécurité. Spécifiquement formés aux disciplines de la prévention des risques professionnels et s'appuyant sur l'expérience quotidienne de l'entreprise, ces professionnels sont en mesure de conseiller et, sous certaines conditions, de soutenir les acteurs de l'entreprise (direction, médecin du travail, instances représentatives du personnel, etc.) dans la mise en œuvre des démarches et outils de prévention les mieux adaptés à chaque situation.

Les caisses assurent aussi la diffusion des publications éditées par l'INRS auprès des entreprises.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'INRS, de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction, par un art ou un procédé quelconque (article L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle). La violation des droits d'auteur constitue une contrefaçon punie d'un emprisonnement de trois ans et d'une amende de 300 000 euros (article L. 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle).

© INRS, 2024.

Édition : Katia Bourdelet

Conception graphique : Julie&Gilles

Mise en pages : Valérie Latchague Causse

Illustrations : Zoé (L'un & l'autre)



Démarche de prévention
Risques

Les postures sédentaires au travail

Définition, effets sur la santé
et mesures de prévention

ED 6494 |
mai 2024

Brochure INRS élaborée par L. Kerangueven
et K. Desbrosses

Sommaire

Introduction	3
1 Identifier les postures sédentaires	4
2 Effets sur la santé	8
3 Exposition professionnelle	10
4 Un enjeu de santé au travail	12
5 Mesures de prévention	15
Conclusion	19

Introduction

Dans de nombreux secteurs d'activité, ceux du tertiaire notamment, la posture assise est une posture de travail couramment rencontrée. Elle est d'ailleurs souvent décrite comme la posture de travail idéale. Toutefois, cette posture peut avoir des conséquences négatives sur la santé dès lors qu'elle est maintenue dans le temps, particulièrement lorsqu'elle est associée à une très faible dépense énergétique. Souvent méconnus, les risques liés au maintien dans le temps de cette posture, dite sédentaire, représentent pourtant un réel enjeu de santé au travail. Destiné aux préventeurs, ce document aide à identifier les postures sédentaires, à connaître leurs effets sur la santé et à agir en prévention dans un contexte professionnel.



1. Identifier les postures sédentaires

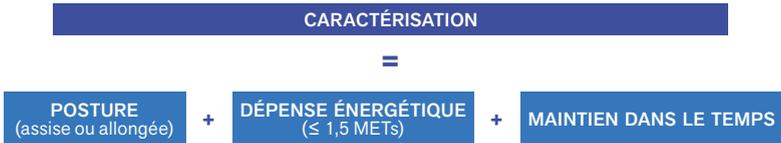
Une posture sédentaire se caractérise par une posture assise ou allongée maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique, en situation d'éveil¹ (voir figure 1).

Dans un contexte professionnel, la posture sédentaire adoptée reste principalement, voire exclusivement, **la posture assise**. La posture allongée est aujourd'hui très peu observée en activité de travail, et lorsqu'elle l'est, elle est souvent associée à une dépense énergétique élevée (travaux de réparation automobile, par exemple). Au regard de ce constat, ce document se focalise sur la posture assise. Il est néanmoins nécessaire de rester vigilant vis-à-vis des postures allongées car le développement de nouvelles formes d'organisation du travail (télétravail à domicile, par exemple) ou de nouveaux concepts de mobilier suggère qu'elles pourraient être plus fréquemment adoptées à l'avenir, au cours de certaines activités professionnelles.

La notion de **maintien dans le temps**, énoncée précédemment, recouvre deux aspects : la **durée cumulée journalière** en postures sédentaires et le **caractère ininterrompu** des périodes passées en postures sédentaires. Ces deux aspects concourent à la survenue des effets sur la santé attribués aux postures sédentaires. Cette notion de maintien dans le temps est donc essentielle dans la caractérisation des postures sédentaires et consitue, à ce titre, l'élément central d'une démarche de prévention des risques.

1. Les périodes de sommeil, qui constituent des phases de repos fondamentales pour l'organisme, ne contribuent pas au temps passé en postures sédentaires.

Figure 1 : Identifier les postures sédentaires au travail



■ Présence de postures sédentaires



■ Absence de postures sédentaires



La **très faible dépense énergétique** est définie comme inférieure ou égale à 1,5 fois la valeur de la dépense énergétique de repos (métabolisme de base correspondant au minimum nécessaire au fonctionnement des organes au repos). Pour évaluer les niveaux de dépense énergétique, on utilise généralement la notion d'équivalents énergétiques (appelés METs, pour *Metabolic Equivalents of Task*)². Dans ce cadre, la dépense énergétique de repos est égale à 1 METs et les postures sédentaires sont associées à des valeurs inférieures ou égales à 1,5 METs. À titre d'exemple, la réalisation d'un travail de bureau assis sur une chaise peut être estimée à environ 1,3 METs, alors que la manutention de charges lourdes en posture debout s'élève à environ 8 METs. Une tâche répétitive d'assemblage dans l'industrie manufacturière à un poste assis est estimée à environ 2,5 METs, de même qu'un travail de bureau réalisé sur un ergocycle (aussi appelé « vélo-bureau ») réglé à une intensité de pédalage très légère. Ces deux dernières activités, tout en étant réalisées en posture assise, ne contribuent donc pas au temps passé en postures sédentaires.

Ces éléments définissant les postures sédentaires correspondent au concept anglo-saxon de *sedentary behavior* (comportement sédentaire). Toutefois, dans un contexte de prévention des risques professionnels, la notion de postures sédentaires apparaît plus adaptée car ce sont les **caractéristiques techniques et organisationnelles de la situation de travail** qui déterminent à la fois la posture adoptée par le salarié et son niveau de dépense énergétique.

À retenir : les postures sédentaires au travail sont caractérisées par le maintien dans le temps de deux éléments indissociables : la posture assise et la très faible dépense énergétique. Les effets sur la santé des postures sédentaires sont liés à cette combinaison.

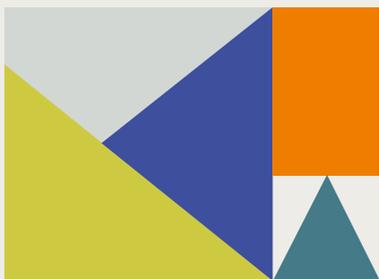
2. Il existe un *compendium* des activités physiques informant des équivalents énergétiques (en METs) de diverses activités domestiques, de loisirs, sportives ou encore professionnelles (pour en savoir plus, voir <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/home>).

Postures sédentaires et inactivité physique : deux notions distinctes

Les postures sédentaires sont à différencier de l'inactivité physique qui correspond à la non-atteinte des recommandations en matière d'activité physique hebdomadaire. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande, pour un adulte, la pratique minimum de 2 h 30 par semaine d'activités d'intensité modérée (dont la dépense énergétique est comprise entre 3 et 6 METs) ou 1 h 15 par semaine d'activités d'intensité élevée (avec une dépense énergétique supérieure à 6 METs), ou encore une combinaison de celles-ci. En France, ces recommandations sont reprises dans le *Programme national nutrition santé* (PNNS)³. À noter qu'il est tout à fait possible de pratiquer une activité physique hebdomadaire suffisante (deux heures de footing par semaine, par exemple), tout en étant amené à rester longuement en postures sédentaires dans un cadre professionnel (lors d'un travail sur écran en posture assise, par exemple). Or, en termes de santé, les bénéfices associés à la pratique d'une activité physique de loisirs régulière ne suffisent pas à compenser les effets délétères liés aux postures sédentaires au travail. Dans le cadre professionnel, ces deux notions peuvent donc coexister mais doivent être clairement distinguées.

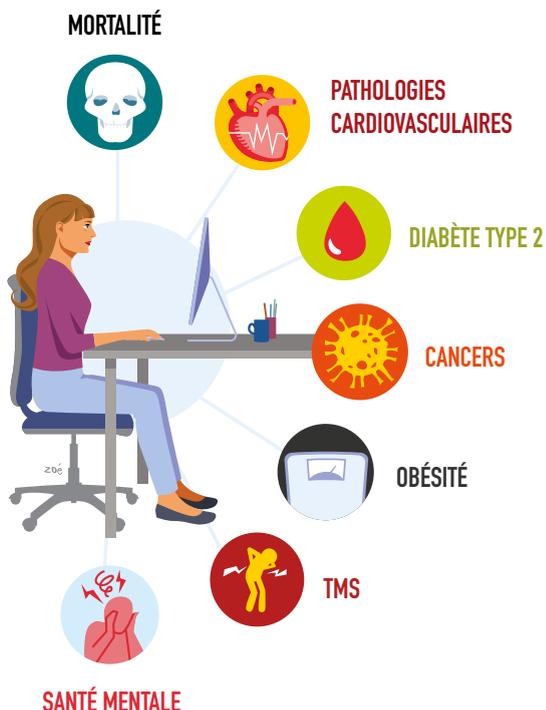
Prévenir les risques liés aux postures sédentaires s'appuie sur une **démarche collective** consistant à **agir sur les conditions et l'organisation du travail**. La promotion de la pratique des activités physiques et sportives en milieu professionnel est, quant à elle, souvent proposée dans le cadre d'une démarche d'amélioration de la qualité de vie au travail (QVT), ou en réponse à des objectifs de santé publique. **Elle ne peut donc se substituer aux obligations relatives à la prévention des risques professionnels**. La pratique du sport en entreprise lors des pauses déjeuner ne permet pas de réduire la durée passée en postures sédentaires lors de l'activité de travail et, par conséquent, ne limite pas les effets délétères associés.

3. Pour en savoir plus sur ces recommandations en matière d'activité physique, voir https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr, <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Augmenter/L-activite-physique>



2. Effets sur la santé

L'exposition aux postures sédentaires est associée à divers effets sur la santé (voir figure 2). Il a été montré que les personnes les plus exposées aux postures sédentaires, en comparaison de celles qui l'étaient le moins, présentaient une augmentation du taux de mortalité toutes causes confondues et, notamment, du taux de mortalité cardiovasculaire. Des études épidémiologiques mettent en évidence des liens entre l'exposition aux postures sédentaires et la survenue de certaines formes de cancer. Par ailleurs, il a été décrit un risque accru de développer de l'obésité, un diabète de type 2 ou des pathologies cardiovasculaires avec l'augmentation du temps d'exposition aux postures sédentaires.



■ Figure 2 : Postures sédentaires et effets sur la santé

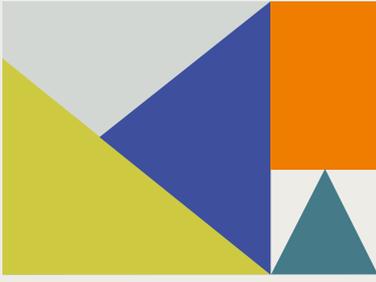
Enfin, plusieurs études ont révélé une association entre postures sédentaires et troubles musculosquelettiques (TMS), notamment des lombalgies, ou encore des effets sur la santé mentale.

Si ces atteintes à la santé nécessitent souvent un temps d'exposition relativement important, des désordres physiologiques peuvent être observés très rapidement dans le cadre d'une forte exposition. Par exemple, lors d'une étude de laboratoire investiguant des durées extrêmes de postures sédentaires (14 heures/jour), des perturbations métaboliques ont été mises en évidence en seulement quatre jours.

À retenir : les postures sédentaires représentent un facteur de risque de nombreuses pathologies. La durée cumulée d'exposition journalière et le caractère ininterrompu des périodes passées en postures sédentaires participent à leur survenue.

Mécanismes physiopathologiques liés aux postures sédentaires

Au vu des données scientifiques actuelles, il apparaît que les mécanismes à l'origine des effets sur la santé associés aux postures sédentaires sont principalement liés à la **trop faible dépense énergétique**. Celle-ci peut notamment engendrer une hyperglycémie (excès de sucre dans le sang) et une hypertriglycéridémie (excès de triglycérides – graisses – dans le sang). Ces désordres métaboliques peuvent ensuite contribuer au développement de diverses pathologies telles que l'obésité, le diabète de type 2 ou encore des maladies cardiovasculaires. L'excès d'adiposité (accumulation de graisse dans l'organisme) induit par ces désordres métaboliques est un facteur susceptible d'être impliqué dans la survenue et la progression de certains cancers. Plus spécifiquement, la posture assise prolongée peut perturber le débit sanguin, contribuant au développement de pathologies cardiovasculaires. Enfin, le maintien de la posture assise peut générer des contraintes au niveau des disques intervertébraux, réduire l'activité des muscles du dos, et participer ainsi à la survenue de lombalgies.



3. Exposition professionnelle

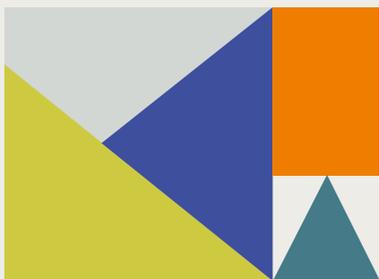
Au cours des soixante dernières années, en France comme dans de nombreux pays industrialisés, le travail a évolué : le secteur tertiaire s'est fortement développé aux dépens des secteurs industriel ou agricole. En 2018, en France, plus de 76 % des personnes en emploi travaillaient dans le secteur tertiaire. Les évolutions technologiques de ces dernières décennies (Internet, courrier électronique, visioconférence...) ont également modifié les conditions de travail de certains métiers, en recentrant l'activité au niveau des outils numériques (ordinateur, tablette, smartphone...). Ces évolutions ont eu comme conséquence, entre autres, d'accroître le nombre de travailleurs exposés aux postures sédentaires ainsi que la durée d'exposition à celles-ci.

De ce fait, le travail est devenu le vecteur principal des postures sédentaires, devant les activités de loisirs (regarder la télévision depuis le canapé, par exemple) ou les déplacements (être assis dans le bus, le train...). Plusieurs études scientifiques internationales, ayant évalué ces postures au moyen de mesures objectives (capteurs accélérométriques), ont mis en avant que les personnes dont le métier impose ces postures sédentaires y sont confrontées en moyenne pendant environ 75 à 80 % de leur temps de travail. À partir de la durée légale hebdomadaire de travail (35 h), le temps passé en postures sédentaires au travail serait alors d'au moins 5 h 15 par jour. Cette moyenne est évidemment impactée par la nature de l'activité réalisée. Les métiers imposant un travail sur écran constant au cours de la journée (centres d'appels, par exemple) exposent vraisemblablement, sans mesures de prévention adaptées, davantage les travailleurs aux postures sédentaires que d'autres métiers où la posture assise ne recouvre qu'une partie de l'activité. En France, en 2013, une étude réalisée sur plus de 35 000 adultes en activité professionnelle (sur la base de l'étude NutriNet-Santé) a évalué, par auto-questionnaire, le temps total journalier passé en

posture assise à 7 h 27. Ce temps était réparti en moyenne à 4 h 10 pour le travail (56 % du temps total), 2 h 11 pour les loisirs (29 %) et 1 h 06 pour les transports (15 %). Mais pour les personnes exerçant leur métier majoritairement en posture assise, le temps total a été évalué à 9 h 46, dont 6 h 13 pour le travail (soit 64 % du temps total). Au regard de ces données, il ressort que l'exposition aux postures sédentaires, en termes de durée, est majoritairement associée à la sphère professionnelle.

Au-delà de la durée cumulée d'exposition (évaluée en nombre d'heures journalières), le caractère ininterrompu de l'exposition est également un élément crucial à considérer. À ce titre, le travail présente une certaine spécificité : les postures assises sont souvent maintenues sans interruptions pendant de longues périodes. Par exemple, un travail de bureautique sur écran nécessite souvent de rester assis à son poste, de la prise d'activité le matin jusqu'à la pause méridienne (avec une éventuelle courte pause au cours de la matinée), avec un schéma identique l'après-midi. Les réunions de travail sont aussi couramment effectuées, pour une durée plus ou moins longue, assis autour d'une table en cas d'une réunion présentielle ou assis devant un écran dans le cadre d'une visioconférence. Des études scientifiques montrent que, selon les modalités de réalisation du travail, entre 20 et 50 % du temps total passé en postures sédentaires est effectué lors de périodes ininterrompues supérieures à 30 minutes.

À retenir : chez les adultes, la sphère professionnelle est le principal vecteur des postures sédentaires. De nombreux salariés sont ainsi exposés, au travail, à des périodes prolongées et ininterrompues de postures sédentaires. Leur prise en compte par les entreprises est primordiale.



4. Un enjeu de santé au travail

Dans le contexte professionnel, les postures sédentaires sont bien souvent induites par une organisation du travail ou un aménagement impliquant le maintien prolongé de la posture assise. Facteurs de risque pour de nombreuses pathologies, ces postures sédentaires représentent donc un réel enjeu de santé au travail.

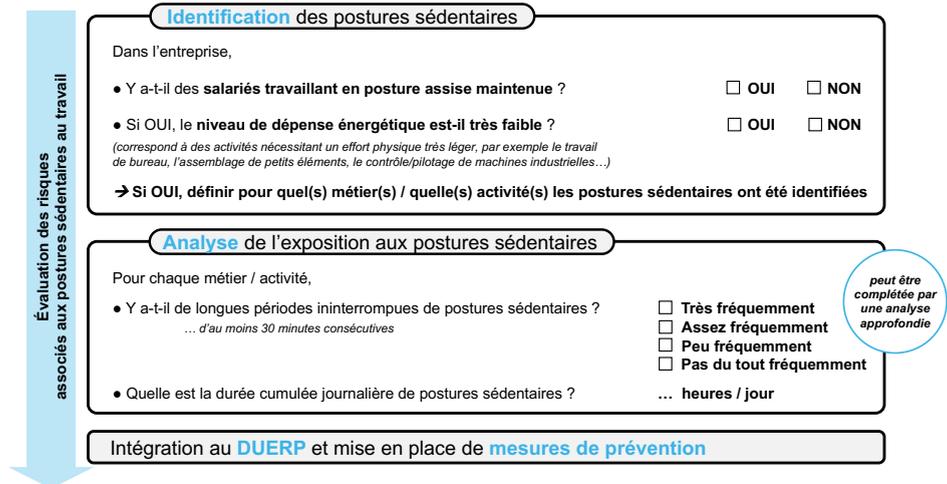
À cet effet, l'obligation de sécurité qui incombe à l'employeur doit le conduire à prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs (art. L. 4121-1 et suivants du Code du travail), c'est-à-dire évaluer les risques auxquels ils sont soumis et mettre en place des dispositions permettant de les prévenir.

Cette action doit s'inscrire plus globalement dans la démarche de prévention des risques liés à l'activité physique. Au même titre qu'il sera nécessaire d'évaluer les situations de travail soumises à une forte charge physique (répétitivité, efforts physiques intenses, postures contraignantes...), l'employeur devra évaluer les situations engendrant des postures sédentaires (voir figure 3). Cette démarche sera effectuée de manière collective, sous la forme d'une action concertée entre l'employeur, les représentants du personnel, les salariés (notamment dans les plus petites entreprises) et le service de prévention et de santé au travail. Les situations de travail engendrant des postures sédentaires devront être identifiées, analysées, intégrées au document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP) et faire l'objet de mesures de prévention.

Pour commencer, il sera nécessaire d'identifier si les salariés accomplissent des tâches en posture assise maintenue et si celles-ci sont effectuées avec une faible dépense énergétique (exemple fréquent lorsque le travail s'effectue devant un écran). Dans ce cas, les situations de travail correspondantes devront être analysées.

Cette analyse vise notamment à préciser le niveau et les conditions d'exposition des salariés. Elle permet d'obtenir des premières informations sur les caractéristiques temporelles de l'exposition, telles que sa durée cumulée mais également son caractère ininterrompu. Différentes méthodes peuvent être mises en œuvre⁴ : utilisation de questionnaires, observation de l'activité ou évaluation métrologique (c'est-à-dire réalisée avec un ou des appareils de mesure). Toutes n'apportent pas le même niveau d'information et n'impliquent pas les mêmes moyens humains et financiers. Elles devront donc être choisies en fonction des objectifs, de l'environnement de travail et des ressources disponibles. Une première approche peut consister à observer l'activité et/ou questionner les salariés concernés. Pour une analyse approfondie, il est possible d'utiliser des capteurs autonomes, tels que les accéléromètres. Ils permettent de caractériser de nombreux facteurs relatifs aux postures sédentaires (durée totale, nombre de ruptures de la posture assise, durée de ces ruptures, durée moyenne et durée maximale

■ Figure 3 : Démarche d'évaluation des risques liés aux postures sédentaires au travail



4. Pour en savoir plus sur l'évaluation des postures sédentaires, voir l'article « Évaluation du comportement sédentaire au travail : quels outils ? », *Références en santé au travail*, n°162, juin 2020 (<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TM%2057>).

passées en posture assise...). Ces indicateurs peuvent également servir à évaluer l'efficacité des mesures de prévention mises en œuvre. Le service de prévention et de santé au travail pourra aussi utiliser ces outils pour évaluer l'exposition aux postures sédentaires et la mettre en relation avec d'éventuelles pathologies diagnostiquées chez les salariés suivis.

À retenir : les postures sédentaires représentent un enjeu de santé au travail pour de nombreuses entreprises. L'employeur doit les considérer dans sa démarche d'évaluation et de prévention des risques professionnels, et les intégrer dans le document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP).



5. Mesures de prévention

L'obligation de sécurité qui revient à l'employeur requiert la mise en place :

- d'une organisation et de moyens adaptés,
- d'actions de prévention des risques professionnels,
- d'actions d'information et de formation auprès des salariés.

La recherche des mesures de prévention doit viser à la transformation des situations de travail afin de limiter, voire de supprimer, l'exposition aux postures sédentaires, dans le respect des neuf principes généraux de prévention définis par l'article L. 4121-2 du Code du travail.

Les différents acteurs de l'entreprise doivent être associés à la recherche et à la mise en œuvre de mesures de prévention. Il est notamment essentiel d'impliquer les salariés concernés et leurs représentants. Cette implication permet aux salariés, du fait de leur expérience et de leur connaissance des difficultés rencontrées, de proposer des solutions en adéquation avec la réalité de leur travail.

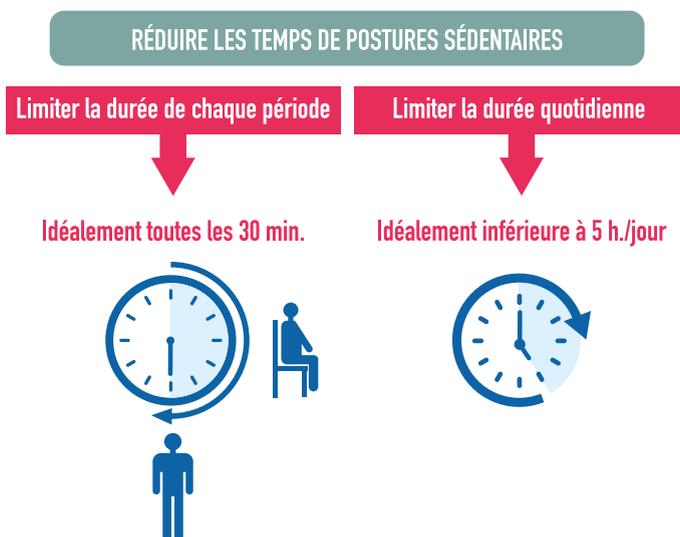
Plus concrètement, d'après les données disponibles, les actions de prévention proposées par l'employeur devraient permettre à la fois de (voir figure 4) :

- **rompre régulièrement** le maintien des postures sédentaires, idéalement **toutes les 30 minutes**,
- **limiter au maximum la durée totale** des postures sédentaires, idéalement à **5 heures par jour**.

Afin d'atteindre ces repères temporels, des mesures de différentes natures peuvent être mises en œuvre :

- **Organiser l'activité** de manière à inciter les salariés à alterner les tâches réalisées en postures sédentaires avec d'autres tâches permettant de se lever ou se déplacer. Il est possible d'alterner les temps de travail sur ordinateur avec des temps d'échanges téléphoniques effectués debout ou en marchant. L'organisation journalière de l'activité doit être conçue pour favoriser cette alternance. Il est aussi utile de mener une réflexion plus globale sur l'usage des technologies de l'information et de la communication (TIC) dans l'entreprise avec pour objectif, par exemple, d'encourager les salariés à se déplacer pour échanger directement avec leurs collègues. Une réflexion sur l'organisation des réunions dans l'entreprise peut aussi être déployée : il est, par exemple, envisageable de laisser la possibilité aux équipes d'organiser des réunions courtes debout. Pour les réunions longues, l'organisateur doit veiller à limiter le maintien des postures sédentaires, en proposant de se lever régulièrement et collectivement. Enfin, des réunions en petit comité (3-4 personnes maximum) peuvent être effectuées en marchant ; elles devront être courtes et réalisées avec un objectif spécifique et sans prises de notes écrites.

■ Figure 4 : Repères temporels pour la prévention des risques liés aux postures sédentaires au travail



- **Laisser la possibilité aux salariés de s'octroyer des pauses actives et régulières.** Pour rappel, lors d'un travail sur écran, il est important de prévoir des temps de pause de 5 minutes toutes les heures ou de 15 minutes toutes les 2 heures selon l'intensité du travail, permettant une récupération physique, visuelle et mentale, en se levant, en quittant brièvement le poste de travail et en bougeant (marche, étirements...). Ces recommandations contribuent à limiter le maintien de la posture assise mais ne sont pas pour autant suffisantes pour répondre aux objectifs de prévention des risques liés aux postures sédentaires (voir figure 4).
- **Aménager l'environnement et les espaces de travail** afin d'inciter les salariés à se déplacer régulièrement et rompre le maintien des postures sédentaires : installer des espaces conçus pour se réunir à deux ou trois, ou encore des espaces photocopies à l'écart des postes de travail pour encourager les déplacements. Les espaces de convivialité sont également aménagés afin de laisser le choix entre la posture debout et assise.
- **Mettre en place un aménagement physique du poste de travail** permettant une alternance des postures assise et debout. L'aménagement du poste de travail est effectué d'après une posture de travail principale, assise par exemple, mais aussi en prévoyant la possibilité d'adopter des postures alternatives⁵. La mise à disposition de bureaux à hauteur variable permet cette alternance entre périodes passées assis et debout. Des clauses spécifiques peuvent ainsi être incluses dans les cahiers des charges d'achat ou de renouvellement de mobilier de bureau, afin de privilégier du matériel réglable adéquat. Par ailleurs, des aménagements plus dynamiques du poste de travail (ergocycle, tapis de marche, siège-ballon...) permettent d'ajouter une activité physique légère à l'activité de travail. Il est également possible d'aménager des salles de réunions « actives » en les équipant de matériels permettant de limiter le recours aux postures sédentaires (tables hautes, ergocycles...). Les aménagements proposés devront être compatibles avec la nature des tâches effectuées (l'utilisation d'un tapis de marche n'est, par exemple, pas adaptée à un travail manuel de précision), avec les enjeux de sécurité (risque de chute plus important avec certains équipements, par exemple) et adaptés aux utilisateurs.

5. La fiche « Postures de travail statiques et repères techniques sur les sièges de travail » (ED 131, INRS) présente 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 (<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%20131>).

- Prévoir des **actions de sensibilisation, d'information et de formation** concernant les effets des postures sédentaires. Ces actions peuvent être réalisées ponctuellement, par exemple lors de l'installation d'un nouvel équipement de travail (siège, bureau...) ou lors de la mise en place d'une nouvelle modalité organisationnelle (mise en place du télétravail). Elles peuvent aussi faire l'objet d'information générale et de rappels réguliers, par exemple sous la forme de campagnes d'affichage ou d'écran de veille invitant les salariés à changer de postures de travail ou à se lever régulièrement. Ces actions peuvent aider à combattre l'idée, socialement ancrée, que la posture assise est nécessairement la posture à adopter dans de nombreuses activités. Contrairement aux postures générant une contrainte physique ressentie (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 des risques liés aux postures sédentaires puissent faire sens.

À retenir : l'employeur peut agir sur l'exposition aux postures sédentaires par la mise en place de mesures de prévention organisationnelles et techniques, et d'actions de formation et d'information. L'objectif des actions proposées est d'inciter les salariés à rompre régulièrement les postures sédentaires et à limiter au maximum leur durée cumulée.

Conclusion

Les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, représentent un facteur de risque de développement de nombreuses pathologies. À ce titre, elles constituent un réel enjeu de santé au travail. L'employeur doit les considérer dans sa démarche d'évaluation des risques professionnels et mettre en place des mesures de prévention adaptées. L'objectif de ces mesures est de permettre l'interruption fréquente des postures sédentaires et de limiter leur durée cumulée quotidienne. Il faut veiller cependant à ne pas bannir complètement le travail assis en le remplaçant, par exemple, intégralement par du travail debout qui peut entraîner d'autres problèmes sur la durée (insuffisance circulatoire, douleurs au niveau du dos...). C'est bien l'alternance entre différentes postures de travail qui doit être privilégiée pour lutter contre les risques liés aux postures sédentaires. **Il n'existe pas de posture idéale, l'idéal est de varier les postures !**

Pour aller plus loin

À consulter sur www.inrs.fr

- Postures sédentaires au travail, un enjeu pour votre santé. ED 6522, INRS
- Postures sédentaires. Dossier web, INRS
- Postures sédentaires : quelles solutions techniques pour les réduire ? *Références en santé au travail*, QR 174, INRS
- Utilisation d'un swiss ball comme siège de travail : quels sont les avantages et les inconvénients ? *Références en santé au travail*, QR 139, INRS
- Les posture sédentaires, un réel enjeu de santé au travail. Webinaire, INRS

Toutes les publications de l'INRS sont téléchargeables sur ■
www.inrs.fr

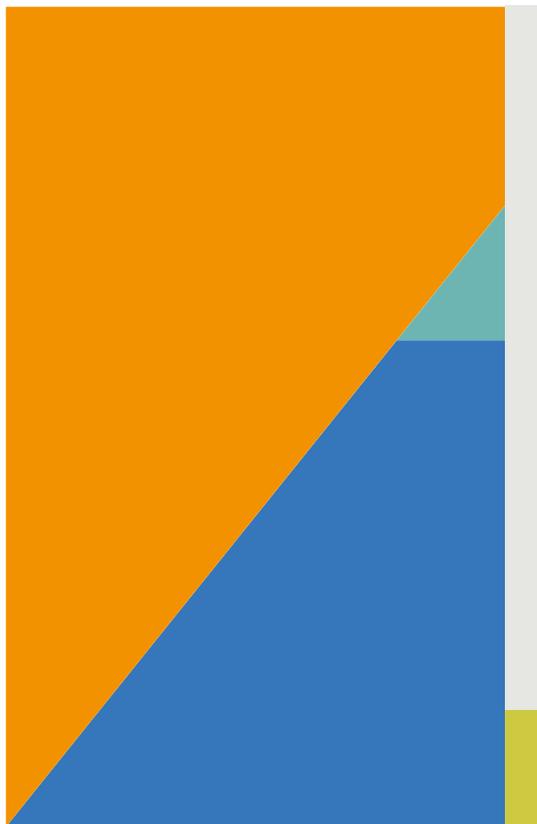
Pour commander les publications de l'INRS au format papier ■

Les entreprises du régime général de la Sécurité sociale peuvent se procurer les publications de l'INRS à titre gratuit auprès des services prévention des Carsat/Cramif/CGSS. Retrouvez leurs coordonnées sur www.inrs.fr/reseau-am

L'INRS propose un service de commande en ligne pour les publications et affiches, payant au-delà de deux documents par commande.

Les entreprises hors régime général de la Sécurité sociale peuvent acheter directement les publications auprès de l'INRS en s'adressant au service diffusion par mail à service.diffusion@inrs.fr

Les postures sédentaires, fréquemment rencontrées en entreprise, sont associées à de nombreuses pathologies. Destinée aux préventeurs, cette brochure aide à identifier ces postures sédentaires, à connaître leurs effets sur la santé et à prévenir les risques professionnels associés. L'aménagement et l'organisation du travail doivent permettre d'interrompre régulièrement le maintien de ces postures et d'en limiter la durée.



Institut national de recherche et de sécurité
pour la prévention des accidents du travail
et des maladies professionnelles
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris
Tél. 01 40 44 30 00 • info@inrs.fr

Édition INRS ED 6494

2^e édition | mai 2024 | 3 000 ex. | ISBN 978-2-7389-2893-1

L'INRS est financé par la Sécurité sociale
Assurance maladie / Risques professionnels

www.inrs.fr

