

# TOUS ACTIFS

contre LA SÉDENTARITÉ



Que puis-je faire en tant qu'employeur ?

## LA SÉDENTARITÉ UN RISQUE MAJEUR POUR LA SANTÉ

La sédentarité réduit l'espérance de vie et la 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 et doit figurer dans le Document Unique, au même titre que tout autre risque.

Mettre en œuvre tout moyen de lutte contre la sédentarité relève donc de votre responsabilité d'employeur.

Une action de prévention efficace suppose l'implication de l'ensemble des acteurs de l'entreprise (employeur, DP, CSE, DRH, managers, salariés, etc.) et s'inscrit dans une démarche projet.

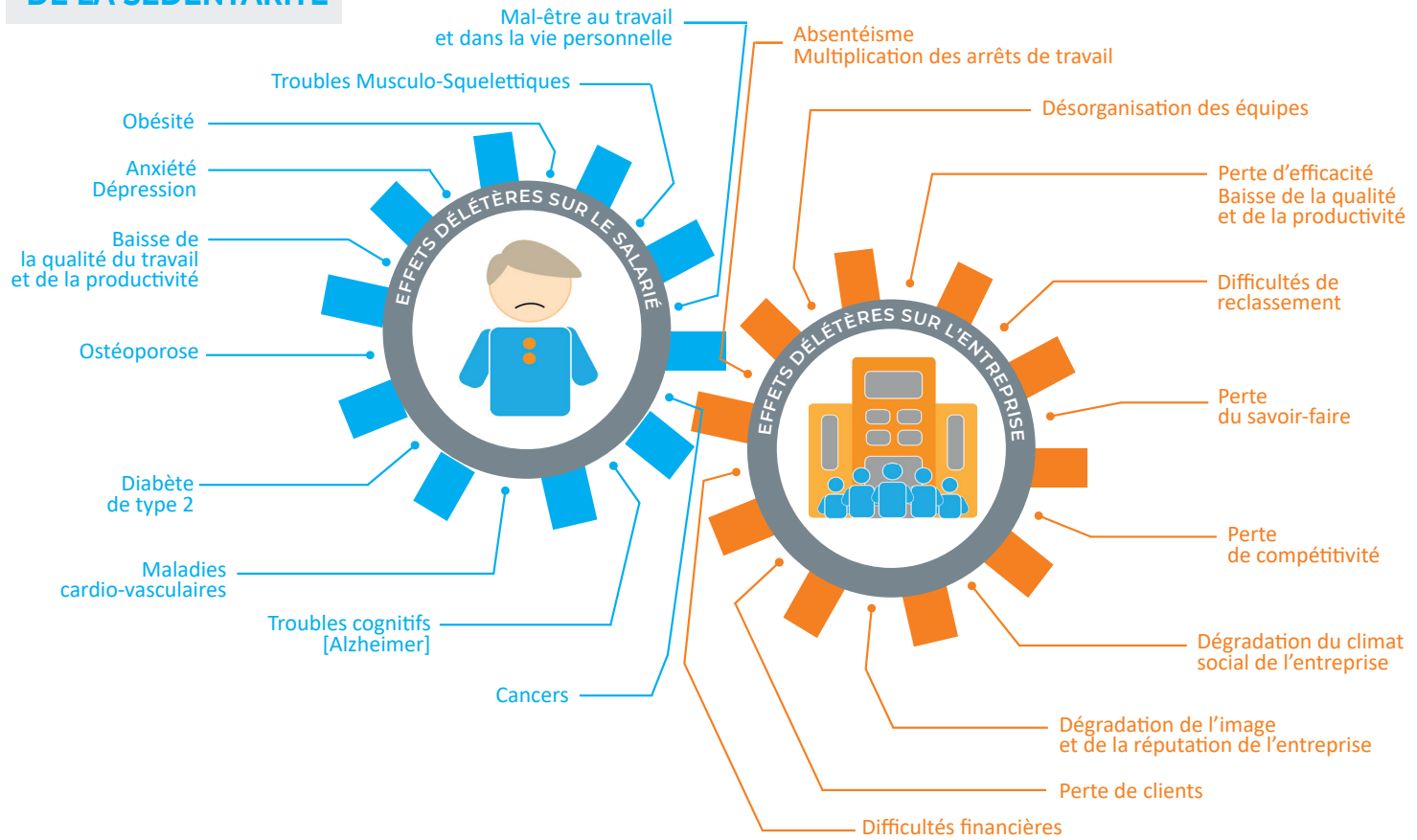
### ATTENTION ! NE PAS CONFONDRE SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ

SÉDENTARITÉ	INACTIVITÉ
<p>On est <b>sédentaire</b> lorsque l'on reste assis plus de <b>7 heures</b> par jour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>devant un écran,</li> <li>à un bureau,</li> <li>dans sa voiture,</li> <li>dans les transports en commun</li> </ul>	<p>Seuils d'activité physique quotidienne recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>30 minutes / jour pour les adultes</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1 heure / jour pour les enfants et seniors</p> </div> </div> <p>En dessous de ces seuils, l'OMS considère que l'on est <b>inactif</b>.</p>
<p><b>La sédentarité est un facteur de risque indépendant qui peut aggraver l'inactivité.</b></p>	

- 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.

## LES EFFETS DE LA SÉDENTARITÉ



# MON ENTREPRISE EST-ELLE CONCERNÉE PAR LA SÉDENTARITÉ ?

DANS LE CADRE DE LEUR ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE, COMBIEN DE TEMPS LES SALARIÉS RESTENT ASSIS AU QUOTIDIEN ?



> 4 heures de suite

de 1 à 2 heures de suite

< 45 min de suite

## 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.

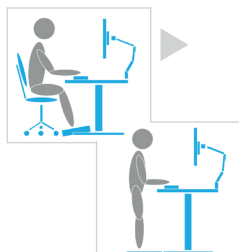
Cependant, le télétravail permet une organisation du travail plus flexible, offrant l'opportunité de dégager du temps pour de l'activité physique et pour lutter contre la sédentarité.

## COMMENT LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ DANS MON ENTREPRISE ?

### 1 | PENSER L'AMÉNAGEMENT ET LA CONCEPTION DE L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

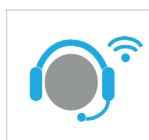
Intégrer dès la conception des locaux de travail, tout moyen individuel et collectif de lutte contre la sédentarité, ainsi qu'un environnement favorable à l'activité physique des salariés.

#### AMÉNAGEMENTS VISANT À DIMINUER LA SÉDENTARITÉ



**Installer** un mobilier permettant une alternance assis-debout pour permettre aux salariés de se lever régulièrement (idéalement toutes les 30 minutes) tout en restant concentré sur leur tâche.

**ATTENTION !** L'alternance des postures ne peut pas compenser les pauses actives.



**Envisager** des casques audio sans fil pour favoriser la marche lors de conversations téléphoniques.



**Centraliser** les imprimantes en prévoyant leur emplacement dès la conception de locaux.



**Privilégier** des réunions debout (ce qui en limiterait la durée) avec du mobilier adapté.



**Favoriser** des pauses dynamiques en mettant à disposition des salariés des outils actifs (swiss-ball, pédaliers, steppers, etc.).

#### AMÉNAGEMENTS VISANT À PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



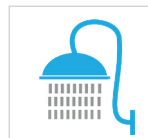
**Prévoir** dès la conception de locaux une salle dédiée à la pratique d'une activité physique en y installant quelques éléments simples (tapis de sport, swiss-ball, steppers, poids/altères, élastiques, etc.).



**Adapter** les locaux à l'utilisation de vélos ou autres moyens de déplacement que la voiture (parc/garage à vélo adapté et sécurisé, éclairage autour de l'entreprise, choix de l'emplacement accessible par les pistes cyclables, etc.).



**Aménager** des escaliers intérieurs.



**Installer** des douches et des vestiaires.

### Article L. 4121-1 du Code du Travail

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

- 1°- Des actions de prévention des risques professionnels, y compris ceux mentionnés à l'article L. 4161-1.
- 2°- Des actions d'information et de formation.
- 3°- La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

### Article L. 4121-2 du Code du Travail

L'employeur met en oeuvre les mesures prévues à l'article L. 4121-1 sur le fondement des principes généraux de prévention suivants :

- 1°- Éviter les risques.
- 2°- Évaluer les risques qui ne peuvent pas être évités.
- 3°- Combattre les risques à la source.
- 4°- Adapter le travail à l'homme, en particulier en ce qui concerne la conception des postes de travail ainsi que le choix des équipements de travail et des méthodes de travail et de production, en vue notamment de limiter le travail monotone et le travail cadencé et de réduire les effets de ceux-ci sur la santé.
- 5°- Tenir compte de l'état d'évolution de la technique.
- 6°- Remplacer ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux ou par ce qui est moins dangereux.
- 7°- Planifier la prévention en y intégrant, dans un ensemble cohérent, la technique, l'organisation du travail, les conditions de travail, les relations sociales et l'influence des facteurs ambiants, notamment les risques liés au harcèlement moral et au harcèlement sexuel, tels qu'ils sont définis aux articles L. 1152-1 et L. 1153-1, ainsi que ceux liés aux agissements sexistes définis à l'article L. 1142-2-1.
- 8°- Prendre des mesures de protection collective en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle.
- 9°- Donner les instructions appropriées aux travailleurs.

## 2 | AMÉNAGER LE TEMPS DE TRAVAIL

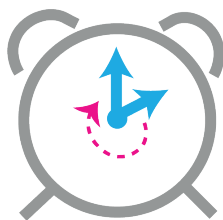
**Planifier** le travail de manière à pouvoir prendre des pauses actives.

**Réorganiser** le temps de travail pour permettre des temps d'activité physique.

**Permettre** des horaires flexibles.

**Éviter** les réunions entre 12h et 14h, afin de **promouvoir** l'activité physique sur ce créneau.

**Organiser** des événements collectifs actifs ponctuels sur l'heure du midi.



## 3 | FAVORISER LE MOUVEMENT ET L'ACTIVITÉ AU SEIN DE L'ENTREPRISE

**Rappeler** les bonnes pratiques [cf. dépliant salarié].

**Mettre en place** des logiciels incitatifs pour favoriser le mouvement à une fréquence raisonnable.

**Sensibiliser** les salariés aux bienfaits de l'activité physique.

**Inciter** les salariés à adopter les moyens mis en place.

**Favoriser** la création d'équipes sportives d'entreprise, participation à des événements sportifs.

**Proposer** un indice kilométrique vélo ou toute mesure en faveur de déplacements actifs.

**Favoriser** l'inscription de vos salariés à des cours/centres sportifs situés à proximité en négociant au préalable des tarifs avantageux.

**Organiser** la venue d'une personne formée pour dispenser des cours d'activité physique adaptée à la situation (bâtiments, temps disponible, etc.).



Télécharger le dépliant salarié.

LE SAVIEZ-VOUS ?

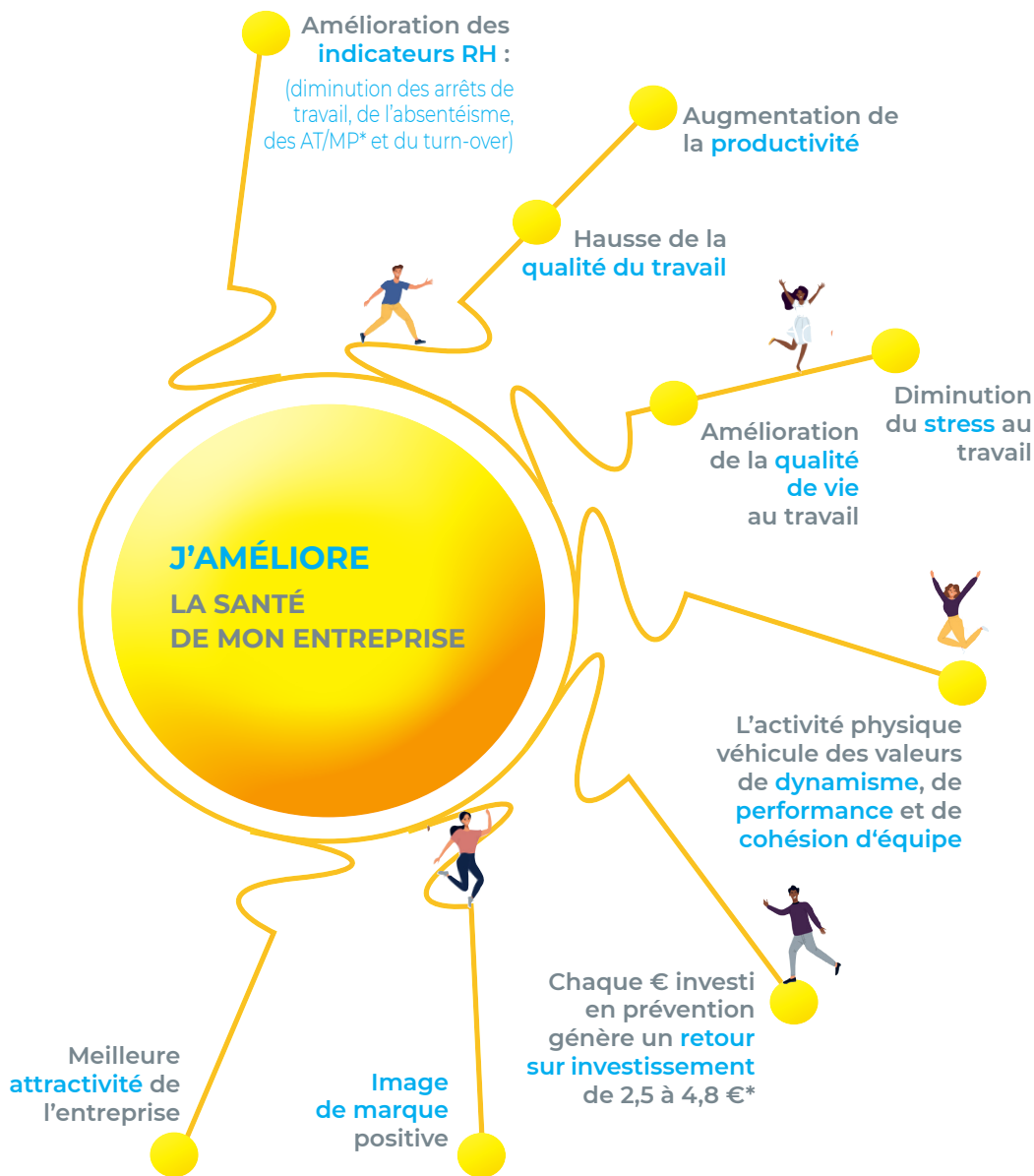
**80%**  
des salariés

souhaiteraient pouvoir pratiquer une activité physique en entreprise si celle-ci le proposait.

Source : sondage Opinionway-GymLib 2019

## LORSQUE J'AGIS

### CONTRE LA SÉDENTARITÉ DES SALARIÉS...



PENSEZ-Y

Toutes les actions mises en place pour lutter contre la sédentarité, couplées aux autres actions de prévention des risques professionnels, permettent d'améliorer fortement le gain sur la santé, la sécurité, la productivité et la qualité de vie au travail.

Le bénéfice de ces actions est partagé par l'entreprise, l'employeur et les salariés.

Votre Service de Prévention et de Santé au Travail peut vous aider et vous accompagner dans votre projet.

<https://www.presanse-pacacorse.org>