

SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

Et si on bougeait les idées reçues ?



1. La sédentarité est un facteur de mortalité ?

- Vrai Faux

2. La sédentarité est le 3ème risque évitable pour la santé, derrière la consommation de tabac et d'alcool.

- Vrai Faux

3. Si je fais du sport de manière intense, 1 fois par semaine, je ne suis pas concerné par les risques liés à la sédentarité.

- Vrai Faux

4. En France, quel est le pourcentage de la population menacée par la sédentarité et l'inactivité physique ?

- 55% 75% 95%

5. Quelles conséquences sur la santé peut avoir la sédentarité ? (Plusieurs réponses possibles)

- Maladies cardiovasculaires Diabète, obésité Cancers
 Troubles musculo-squelettiques Et bien plus

6. La sédentarité perturbe notre santé, mais n'a finalement que peu d'impact sur l'entreprise.

- Vrai Faux

7. Prévenir la sédentarité en entreprise passe par la mise en place de cours de sport.

- Vrai Faux

8. Il est déconseillé de rester plus de 2 heures consécutives en posture sédentaire.

- Vrai Faux

9. La sédentarité est souvent plus marquée chez les télétravailleurs.

- Vrai Faux



SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

Et si on bougeait les idées reçues ?



1. La sédentarité est le 3ème risque évitable pour la santé, derrière la consommation de tabac et d'alcool.

Vrai. 830 000 décès par an sont liés à la sédentarité selon l'OMS. Les 3 premières causes de décès annuels sont le tabac (8 millions), l'alcool (3 millions) et la consommation excessive de sel (1,8 million).

2. La sédentarité est la 4ème cause principale de décès prématurés dans le monde selon l'OMS.

Faux. Selon l'OMS, la sédentarité est le 1er risque évitable pour la santé. Le risque de développer une maladie est plus important lorsqu'on est sédentaire.

3. Si je fais du sport de manière intense, 1 fois par semaine, je ne suis pas concerné par les risques liés à la sédentarité.

Faux. On peut être sportif et sédentaire. La sédentarité correspond au temps passé en position assise ou allongée durant les périodes d'éveil pendant lesquelles la dépense énergétique est proche de celle du repos. En France, on passe en moyenne 7 heures par jour à effectuer des activités sédentaires.

4. En France, quel est le pourcentage de la population menacée par la sédentarité et l'inactivité physique ?

95%. Source : Livret de l'ANSES « Évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes » | 2017-2018

5. Quelles conséquences sur la santé peut avoir la sédentarité ?

Toutes les réponses.

6. La sédentarité perturbe notre santé, mais n'a finalement que peu d'impact sur l'entreprise.

Faux. La sédentarité impacte la santé des salariés et peut donc entraîner de l'absentéisme, avec une perte de savoir-faire et de compétitivité, puis une dégradation du climat social.

7. Prévenir la sédentarité en entreprise passe par la mise en place de cours de sport.

Faux. Il est possible d'agir sur l'organisation de l'activité en incitant les salariés à alterner les tâches. Par exemple : participer à une visio debout, téléphoner en marchant, privilégier les réunions courtes debout ou avec un temps de pause active.

8. Il est déconseillé de rester plus de 2 heures consécutives en posture sédentaire.

Vrai. Dans l'idéal, il faudrait même se lever toutes les 30 minutes pour changer de posture !

9. La sédentarité est souvent plus marquée chez les télétravailleurs.

Vrai. En entreprise, les réunions, mais aussi les moments d'échanges informels entre deux portes, ou le simple fait d'aller déjeuner, sont autant d'occasions de se déplacer : ces moments n'existent plus en télétravail.



Plus de conseils
sur la sédentarité ?

Flashez le QR code
et découvrez nos ressources dédiées !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels