

Semaine pour la QVCT

Sédentarité au travail, risques et mesures de prévention

Du 17 au 21 juin se tiendra la semaine annuelle consacrée à la Qualité de Vie et aux Conditions de Travail (QVCT). Les entreprises profitent de cette période pour sensibiliser et mettre en place des actions visant à améliorer les conditions de travail et la qualité de vie de leurs employés.

A cette occasion, la **CFE CGC** souhaite vous partager quelques informations visant à vous faire prendre conscience de l'intérêt de **lutter contre la sédentarité au poste de travail**. En effet, les postures sédentaires constituent un enjeu de santé au travail qu'il convient d'évaluer et de prévenir.

Qu'est-ce que la sédentarité ?

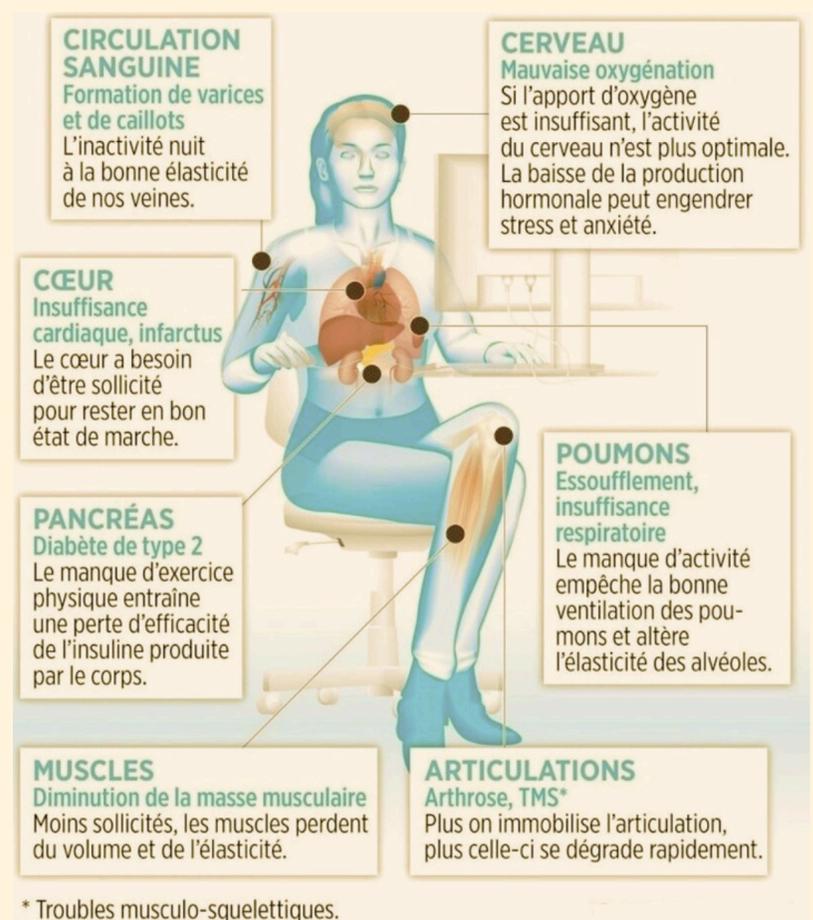
C'est une situation d'éveil maintenue dans le temps et caractérisée par une très faible dépense d'énergie (inférieure ou égale à 1,5 fois celle du repos).



Dans le contexte professionnel, les postures sédentaires sont souvent induites par une organisation du travail ou un aménagement impliquant le maintien prolongé en position assise.

Principaux risques liés à la sédentarité

Les comportements sédentaires sont la 1ère cause de mortalité évitable avec le tabac. Ils occasionnent notamment des pathologies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers, obésité, troubles musculosquelettiques (TMS) et ont également des effets sur la santé mentale.



Mesures de prévention

L'employeur doit proposer des actions de prévention dans le but de...

- rompre régulièrement les postures sédentaires (idéalement toutes les 30 minutes).
- limiter la durée totale de ces dernières (idéalement à 5 heures par jour).



Pour atteindre ces objectifs temporels, différentes mesures peuvent être mises en œuvre :

- organiser l'activité de façon à **alterner les tâches** sédentaires avec d'autres permettant de se lever ou se déplacer,
- laisser la possibilité aux salariés de s'octroyer des **pauses actives et régulières**,
- aménager l'environnement, les postes et espaces de travail** afin de faciliter l'alternance des postures assise/debout et inciter les salariés à se déplacer,
- réaliser des **actions de sensibilisation, d'information et de formation** sur les effets des postures sédentaires.

Pour savoir où vous vous situez sur "l'échelle de la sédentarité", vous pouvez tester et évaluer votre niveau d'activité physique grâce à un questionnaire en ligne, élaboré par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), sur le site [Manger Bouger](#). En complément de cette alerte quant aux principaux risques liés à la sédentarité, la **CFE-CGC** vous conseille de suivre la sensibilisation "Click & Move" proposée en E-learning par l'entreprise. Enfin, pour approfondir ce sujet, vous pouvez télécharger la [brochure de l'INRS](#).

Réconcilions performance et bien-être au travail

CFE-CGC NAVAL GROUP

- Véronique BACHELET +33 (0)6 16 42 63 49
- Laurent GOSSELIN +33 (0)6 31 93 52 14
- José BAPTISTA +33 (0)6 47 13 18 44
- Olivier TEISSEIRE +33 (0)6 98 47 54 12

- Gaëlle LE FRAPPER +33 (0)6 30 03 57 69
- Nicolas PANESI +33 (0)6 44 68 90 92
- Samuel MOINAUX +33 (0)6 74 00 02 22

Tentez l'aventure syndicale,
rejoignez la CFE-CGC

