Centre de gestion
de Seine-et-Marne
Fonction Publique Territoriale

LA SÉDENTARITÉ

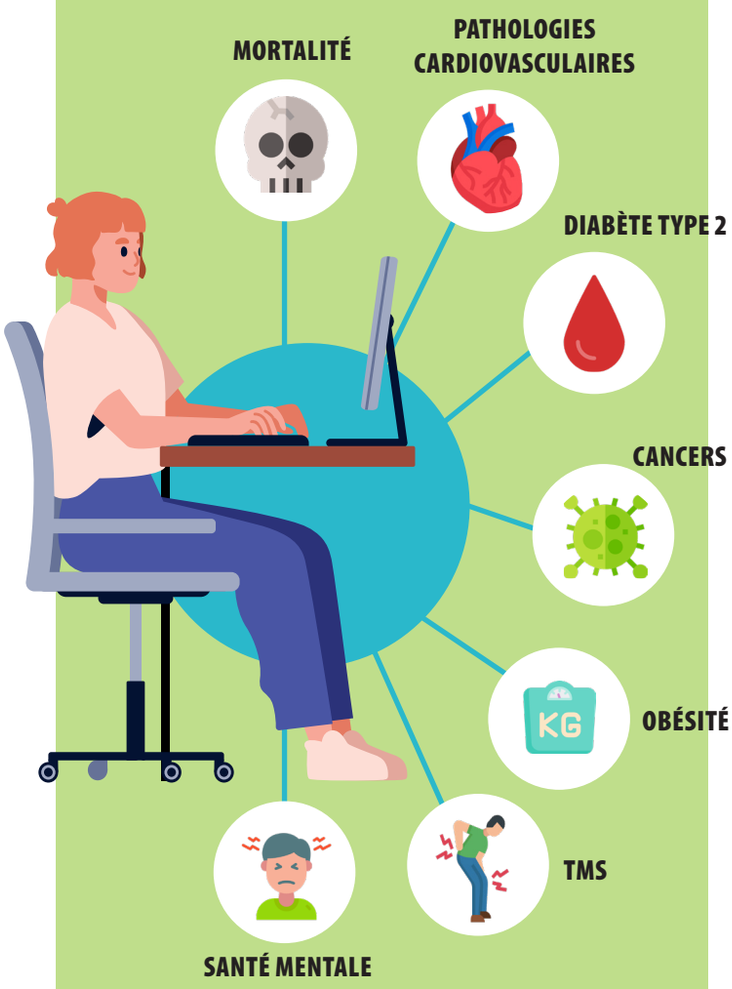
La sédentarité doit être considérée comme un risque professionnel, et une préoccupation majeure des employeurs et de tous les acteurs de santé au travail.

10, Points de Vue – CS 40056 – 77564 LIEUSAINT CEDEX
Tél. 01 64 14 17 00 - cdg77.fr

LA SÉDENTARITÉ

Première cause de mortalité évitable :

Rester assis au travail de manière prolongée augmentent le risque.



Rester assis 6h / jour

Nous sommes principalement sédentaires au travail : la durée cumulée de la posture assise pour un agent travaillant sur écran a été évaluée à plus de 6 heures par jour.

Bouger au travail est bénéfique pour la santé !

- Privilégier les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Marcher dès que possible
- Adopter une bonne posture à son poste de travail et se lever régulièrement idéalement toutes les 30 minutes
- Rendre visite à ses collègues plutôt que de leur envoyer un mail ou un SMS
- Passer ses appels téléphoniques debout ou en tournant autour de son bureau ou en arpentant les couloirs
- Prévoir certaines réunions courtes debout
- Laisser aux salariés la possibilité de pauses actives et régulières pour se lever, marcher ou s'étirer, idéalement toutes les 30 min
- Installer un mobilier ajustable en hauteur
- Créer des « challenges » internes ou externes entre les agents : participation à des courses à pied, à vélo, à des marches

Augmenter l'activité

Les initiatives proposées au travail pour réduire la sédentarité et augmenter l'activité physique des salariés sont efficaces en termes de santé mentale, physique, et de productivité.

La prévention de la sédentarité au travail est un partenariat gagnant-gagnant entre les employeurs et les agents.