



SFR

COMPRENDRE

Mars 2024



SPÉCIAL SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL :

QUELS RISQUES, QUELLE PRÉVENTION ?

SOMMAIRE

ÉDITO

Page 3

LA SÉDENTARITÉ QU'EST-CE QUE C'EST ?

Page 4

LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

Page 5

COMMENT PRÉVENIR ?

Page 6

LES BÉNÉFICES DU SPORT SUR L'ORGANISME

Page 7

ASTUCES POUR RESTER EN FORME AU TRAVAIL

Page 8

ÉDITO



Il faut bouger. La sédentarité est notre ennemi ! L'Homme est un animal fait pour être debout, pour marcher et courir sur de longues distances.

Notre mode de vie actuel, de la voiture au bureau, du bureau à la voiture, de la voiture au canapé et du canapé au lit, perturbe notre métabolisme. Ajoutez à cela des habitudes alimentaires bien trop riches pour le peu d'exercice que nous effectuons quotidiennement et vous obtenez un cocktail (à consommer avec modération) explosif.

En 32 ans l'obésité a doublé dans le monde, et quadruplé chez les enfants !

Certes cette maladie n'est pas due exclusivement à une alimentation trop riche ou à un manque d'exercice. Certain cas sont générés par des perturbations endocriniennes, le bain de molécules chimiques dans lequel nous vivons et que nous mangeons, qui a aussi sa part dans cette épidémie.

Mais dans la grande majorité des situations, passer plus de temps debout, faire plus d'exercice au quotidien, pratiquer une activité sportive régulière réduirait largement le risque de surpoids.

Mais rassurez-vous, SFR nous concocte pour la période des JO un programme intensif de marche.

En l'absence de la mise en place du Travail à Distance organisé et généralisé pour l'ensemble des salariés qui travaillent à proximité des sites où se dérouleront les épreuves, Campus et le site de Bordeaux principalement, il faudra composer avec des transports en commun bondés et certainement inaccessibles. Restera donc la marche à pied pour rejoindre son poste de travail...

Autre alternative, beaucoup plus sympa, pour pratiquer une activité sportive régulière : contacter [l'association sportive New SFR](#). Elle est présente sur de très nombreux sites et propose un large éventail d'activités, allant : de l'équitation au Badminton, du FUTSAL au Pilates et même du surf à Bordeaux !

Vous pouvez aussi profiter des douches accessibles sur certains sites pour aller courir sur le temps de midi et, pourquoi pas, aller dans la salle de sport la plus proche de votre lieu de travail.

Si vous êtes en manque de motivation, venez vous bouger avec la **CFDT**, partout en France, le 8 mars pour la journée internationale des droits des femmes !

Olivier LELONG

Délégué Syndical Central **CFDT**

LA SÉDENTARITÉ

Qu'est-ce que c'est ?



La sédentarité est le fait de rester dans une position assise ou allongée, maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique en situation d'éveil.

La sédentarité et ses conséquences sur la santé

La sédentarité et l'inactivité physique sont des facteurs de risque pour la santé de la quasi-totalité des Français, d'après l'INRS. Ces comportements, souvent ignorés ou minimisés, réduisent la qualité de vie et sont à l'origine d'un décès sur dix en Europe. Ils entraînent de graves conséquences sur la santé : hausse de la mortalité globale, doublement du risque de troubles cardiovasculaires,

de diabète de type 2 et d'obésité, augmentation du risque de certains cancers, de douleurs dorsales ou de problèmes psychologiques.

« Être assis trop longtemps, c'est comme fumer ! »



La sédentarité au travail, un risque professionnel

Travailler assis devant un écran est la principale cause de la sédentarité. Une personne qui exerce ce type de travail passe en moyenne 9h46 par jour assise, dont 6h13 au bureau, sans interruption de plus de 30 minutes, et le reste en transports ou en loisirs.

Or, faire du sport régulièrement ne suffit pas à annuler les effets néfastes de la sédentarité au travail sur la santé.

La sédentarité est un risque professionnel à prendre au sérieux par les employeurs. Ils doivent l'évaluer et le prendre en compte dans le Document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP), afin de mettre en œuvre des mesures de prévention. La prévention se fait en collaboration entre l'employeur, vos représentants **CFDT** et le service de prévention et de santé au travail.



LA SÉDENTARITÉ

Comment prévenir ?

Pour mesurer la sédentarité, on peut utiliser des questionnaires, des méthodes d'observation et des mesures techniques. La méthode la plus fiable est celle qui utilise des capteurs indépendants, comme les accéléromètres qui détectent la posture assise et qui estiment la dépense énergétique pour calculer le temps total d'exposition.

Pour prévenir les risques liés à la sédentarité, il faut changer régulièrement de posture, idéalement toutes les 30 minutes, et ne pas rester assis plus de 5 heures par jour. Cela a des effets positifs pour les salariés :

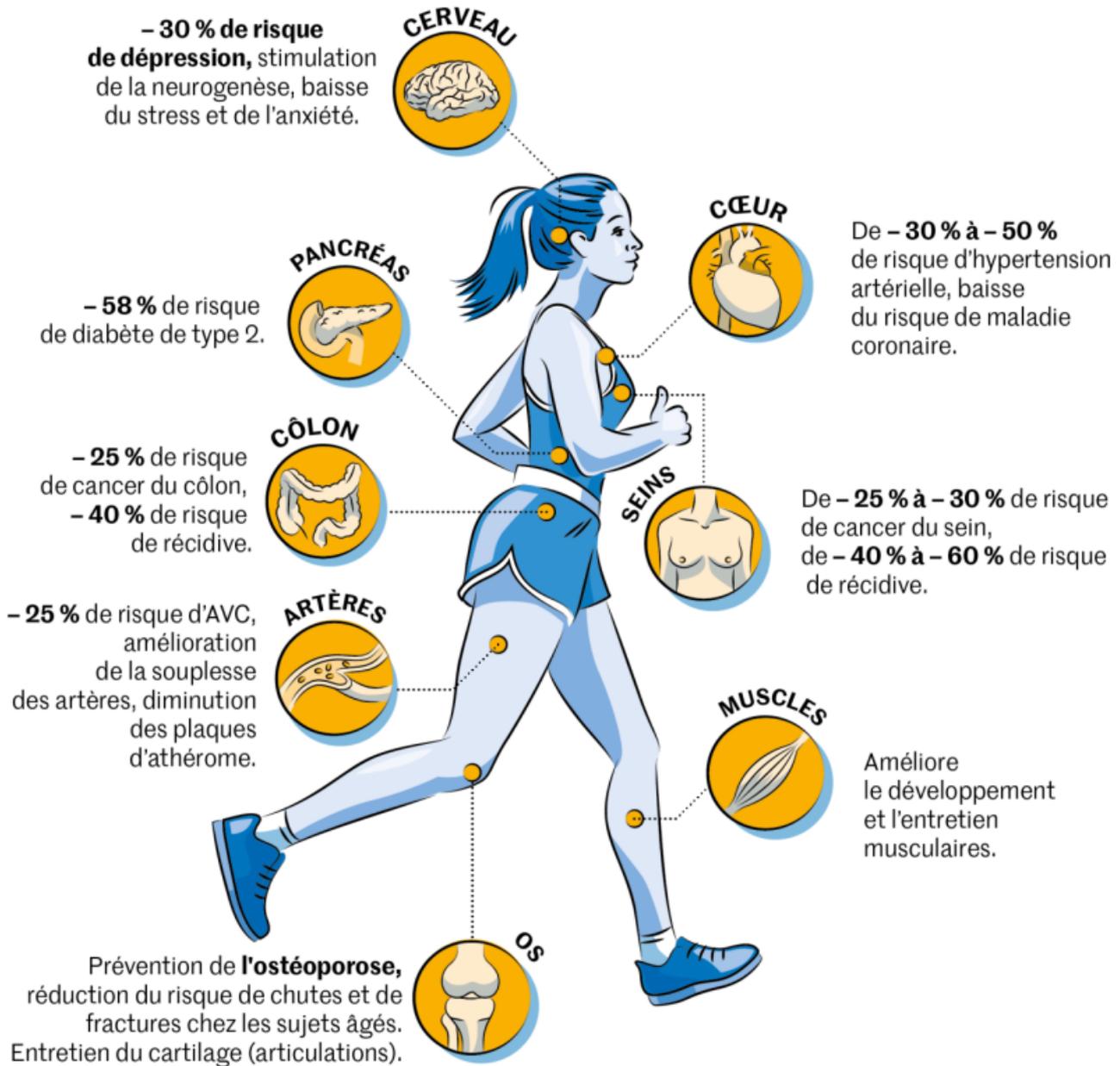
- bien-être physique (protection de la santé)
- bien-être mental (épanouissement personnel, réduction du stress)
- bien-être social (renforcement des liens avec les collègues, esprit d'équipe).

La posture assise n'est pas la posture de travail optimale. Changeons nos habitudes pour rompre, le temps passé assis.

Voici nos conseils !

La sédentarité est un facteur de risque pour de nombreuses maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, l'ostéoporose, ou encore certains cancers. Au contraire, pratiquer une activité sportive régulière présente de multiples bienfaits sur la santé, tant sur le plan physique que mental.

Des bénéfices du sport sur l'organisme



Ainsi, pratiquer une activité sportive régulière est **bénéfique pour lutter contre les effets néfastes de la sédentarité**.

Mais cela ne suffit pas : il faut aussi adopter des habitudes qui favorisent le mouvement au quotidien, surtout au travail. Par exemple, on peut marcher davantage, utiliser le vélo, prendre les escaliers, faire des pauses actives et des étirements, téléphoner debout, alterner les postures, se déplacer pour échanger avec les collègues...

L'activité physique modérée à intense doit représenter au moins 150 minutes par semaine, réparties sur au moins trois jours.

Astuces pour rester en forme au travail



1
Marcher plus souvent



2
Privilégier l'usage des mobilités douces



3
Privilégier les escaliers



4
Effectuer des exercices d'étirements



5
Alterner les tâches en posture assise avec des travaux nécessitant de se lever



6
Téléphoner debout



8
Utiliser les imprimantes éloignées



7
Privilégier l'échange physique plutôt que le message



11
Organiser des réunions debout voire en extérieur



12
Pratiquer du sport en entreprise



9
Privilégier le mobilier ajustable en hauteur



10
En pause j'alterne les positions



13
Au bureau pas plus de 30 minutes d'affilée en position sédentaire

Idée reçue : une activité physique de loisir suffit à compenser les effets de la sédentarité au travail

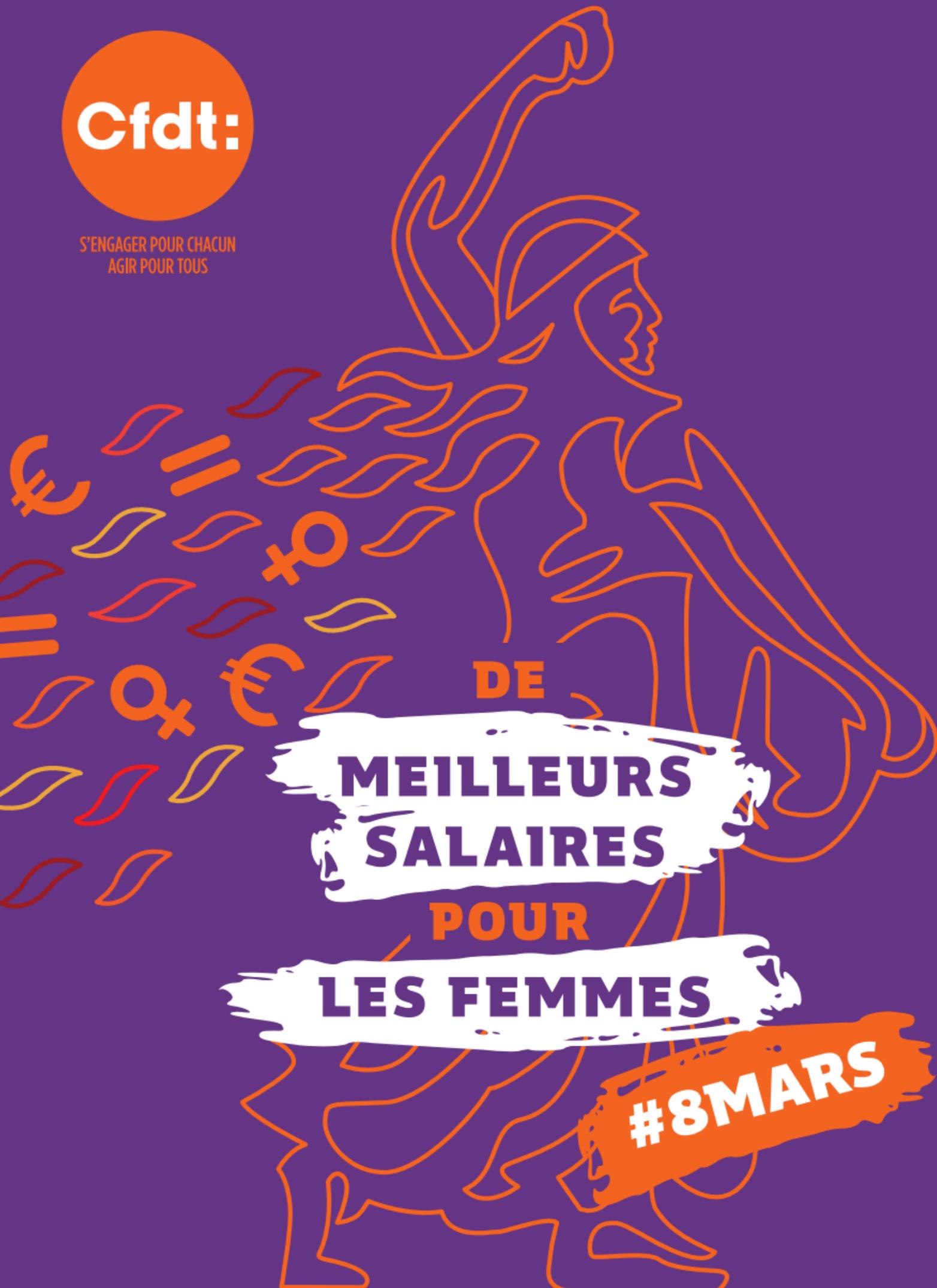
FAUX

Pratiquer une activité physique de loisir ne protège pas des conséquences du comportement sédentaire. **L'activité physique doit être quotidienne !**

« Il faut donc bien agir sur le travail ! »



S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS



DE

**MEILLEURS
SALAIRES**

POUR

LES FEMMES

#8MARS