

LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS, UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

*Transformons
l'essai ensemble*



Les Rencontres santé-travail

Une semaine nationale organisée par
Présanse





LES RISQUES LIÉS A LA SEDENTARITE en 5 questions

Loup MALLET



LA SEDENTARITE

- **Qu'est-ce que c'est ?**

Elle correspond au temps passé en **position assise ou allongée** dans la journée, hors temps de sommeil; que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés, ou lors des loisirs, notamment devant les écrans.



Quelques chiffres :

- **37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations de l'OMS (60 minutes d'activité physique par jour).**
- **La durée moyenne de sédentarité est de 7 h/j pour les adultes.**
- **38 % des adultes passent plus de 8 h/j dans un comportement sédentaire, avec une proportion plus élevée chez les adultes les plus jeunes (42 % des 18-44 ans) que chez les adultes plus âgés (31 % des 45-64 ans)**
- **1 adulte sur 3 combine un manque d'activité physique et une durée des comportements sédentaires trop importante**

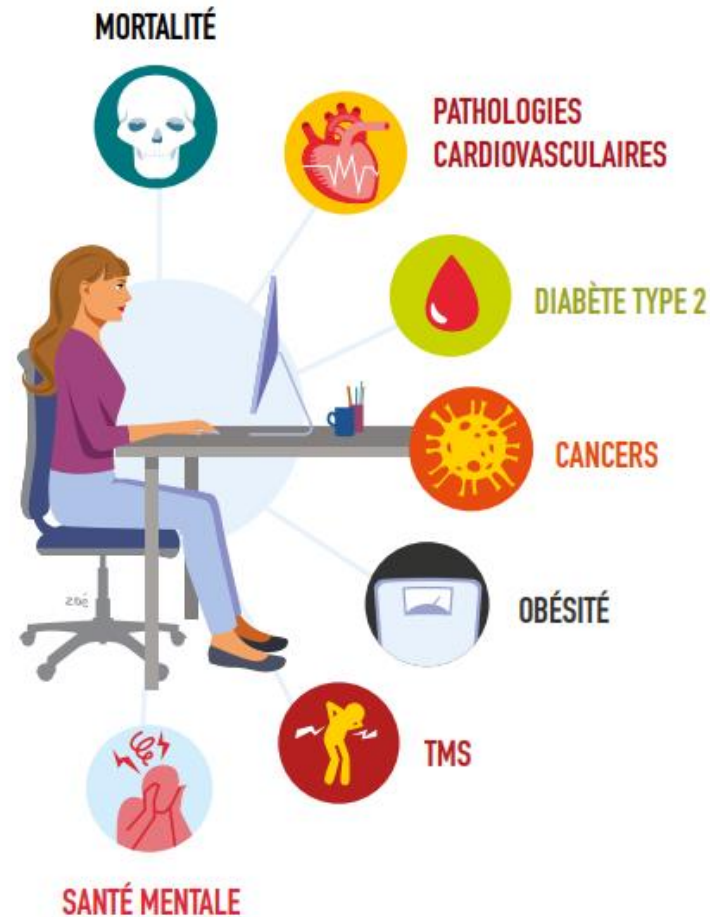
Sources : études Esteban menées par santé public (2014-2016)



LA SEDENTARITE

- **Quels sont les risques?**

Le manque d'activité est actuellement considéré par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme le quatrième facteur de risque de mortalité prématurée et on estime que dans le monde, 3.2 millions de décès chaque année sont attribuables à l'inactivité (OMS 2008).



LA SEDENTARITE

- **Quels sont les recommandations ?**

Quel que soit le contexte (travail, transport, domestiques, loisirs, etc.) :

- Pratiquer de l'activité physique.
- Réduire autant que possible le temps passé en position assise. Chaque minute passée en mouvement est positive.
- Interrompre les périodes prolongées en position assise ou allongée toutes les 90 à 120 minutes par une activité physique de type marche (de 3 à 5 minutes) accompagnée de mouvements de mobilisation musculaire.

Source : ONAPS



Activité physique				
	Type d'activité	Durée	Intensité	Fréquence
Adultes et personnes âgées de 65 ans et plus	Sollicitation cardio-respiratoire (marche, running, natation, cyclisme, etc.)	Au moins 30 min/jour Au moins 15 min/ jour	Modérée Elevée	Au moins 5 fois par semaine
	Renforcement musculaire (Fitness, yoga, Pilates, etc.)		Modérée à élevée	Minimum 2 jours par semaine
	Etirements	Au moins 10 min par jour		2 à 3 fois par semaine



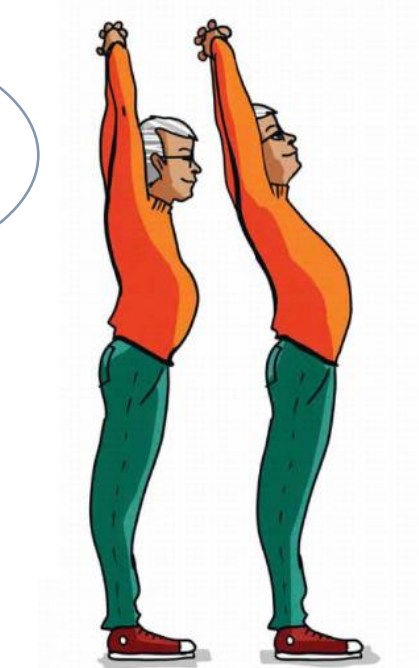
Source : ONAPS

A quoi sert l'activité physique?

Réduction de
l'anxiété, du
stress et de la
fatigue

Optimisation de
la
concentration

Amélioration
de la circulation
sanguine

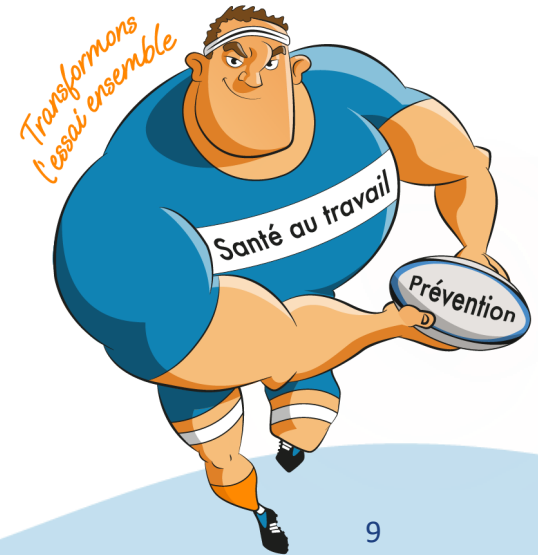


Réactivation
des muscles et
de la circulation

Augmentation
de la souplesse
articulaire

Diminution
des tensions
musculaires

Limite les
risques liés à la
sédentarité



Source : Thalie Santé

LA SEDENTARITE

• Que faire pour rompre la sédentarité au travail ?

- ✓ Pause active : déplacez-vous, étirez-vous, organisez des moments d'activité physique lors de la pause déjeuner, etc. Mettez-vous un rappel toutes les heures sur votre ordinateur.
- ✓ Organiser l'activité : alterner les tâches, se déplacer régulièrement, réaliser les réunions en posture debout, passer des appels en se déplaçant, etc.
- ✓ Utiliser l'espace et le mobilier (au travail et au domicile), utiliser les différentes salles de réunion, changer de postures de travail (maintien de posture debout, maintien d'assise active, etc.)
- ✓ Choisir ses modes de déplacement : escalier vs ascenseur ; métro vs marche ; vélo vs voiture, etc.
- ✓ Réaliser des étirements

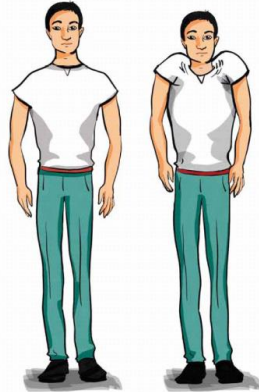


Quelques exercices :

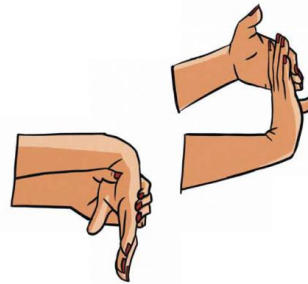
COU



EPAULES



BRAS MAINS et POIGNETS



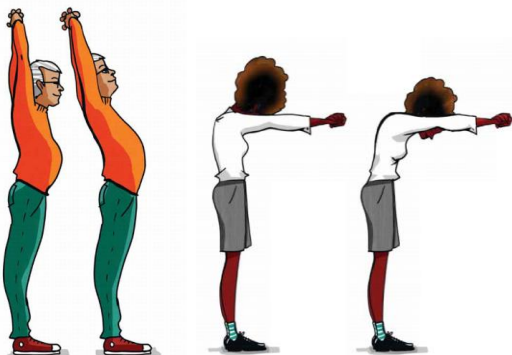
ARRIERE DE L'ÉPAULE



BUSTE



DOS ET BRAS



ARRIERE DE LA CUISSE



HANCHES / BASSIN



Source : Thalie Santé

Transformons
l'essai ensemble

LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS, UN SPORT D'ÉQUIPE

18 MARS - 22 MARS 2024



Mardi 19 mars 2024 à 18h

Événement exceptionnel en présence de Pascal Papé
Venez nous retrouver au stade Jean Bouin (Paris 16e) et
rencontrer cet ancien rugbyman et capitaine du XV de
France.



Toute la semaine

Chaque jour, à 11h et 16h, des webinaires de 15 minutes seront
animés par des experts en prévention et santé au travail.

Plus d'informations sur <https://www.presanse-idf.org/rst2024>