

# Sédentarité au travail

## *Et si on bougeait les idées reçues ?*

1

La sédentarité est le 3<sup>e</sup> risque évitable pour la santé, derrière la consommation de tabac et d'alcool

- ☐ VRAI
- ☐ FAUX

2

La sédentarité est la 4<sup>ème</sup> cause principale de décès prématurés dans le monde, selon l'OMS

- ☐ 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)

- ☐ Insuffisance veineuse
- ☐ Ralentissement du transit intestinal (constipation)
- ☐ Troubles musculosquelettiques

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, ça passe forcément par la mise en place de cours de sport, onéreux et compliqués à organiser

- ☐ VRAI  
☐ FAUX

**8** Il est déconseillé de rester plus de 2h consécutives en posture sédentaire

- ☐ VRAI  
☐ FAUX

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

- ☐ VRAI  
☐ FAUX

**10** Si un salarié a un accident au cours de la pratique sportive au sein d'une salle de sport installée dans les locaux de l'entreprise, il s'agira forcément d'un accident du travail

- ☐ VRAI  
☐ FAUX



## Réponses

Question 1 : FAUX : La sédentarité est le 1er risque évitable pour la santé, selon l'OMS

Question 2 : VRAI

Question 3 : FAUX : On peut être sportif et sédentaire. La sédentarité est le 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. L'OMS recommande de pratiquer au minimum chaque semaine : 2h30 d'activité modérée (30 minutes/jour 5/7) ou 3x25 minutes d'activité intense.

Question 4 : 95 % : Source : Livret de l'ANSES « évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes » 2017-2018

Question 5 : Toutes les réponses

Question 6 : 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

Question 7 : FAUX : il est possible d'agir sur l'organisation de l'activité en incitant les salariés à alterner les tâches et en leur laissant la possibilité de s'octroyer des pauses actives. Par exemple : visio debout, téléphoner en marchant, réunion courte debout ou avec temps de pause active.

Question 8 : VRAI : et dans l'idéal, il faut se lever toutes les 30 mn pour changer de posture

Question 9 : 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.

Question 10 : FAUX : Saut à ce que la pratique du sport soit imposée par l'employeur, il ne s'agit pas a priori d'un accident du travail. Il y a en ce cas peu de chance qu'un accident puisse être qualifié d'accident du travail, ce d'autant que le ministre du Travail a récemment rappelé que les activités sportives en entreprise ne doivent pas être obligatoires ou imposées. L'employeur doit veiller à ce que les salariés qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas exercer de telles activités ne fassent pas l'objet d'une mesure ou d'une attitude à caractère discriminatoire (Rép. min. n°43941 : JOAN Q, 21 avr. 2015, p.3101).