

Mars 2026

N°160

Lettre d'information

DIALOGUE SOCIAL

La sédentarité au travail

Dans ce numéro :

P.2 - Analyse d'accords et d'articles

P.4 - Compte-rendu du webinaire sur la sédentarité

P. 17 – Échange avec les participants

P. 19 – Propositions de lectures

P. 20 - Prochain évènement

Rédaction

Tiphaine Garat & Maria-Evdokia Liakopoulou

Mise en page

Marie Sieber

Directrice de publication

Michèle Forté & Tiphaine Garat

Éditorial

Par Michèle Forté et Tiphaine Garat



La sédentarité au travail est devenue un enjeu central de santé et de prévention dans nos organisations. Si la position assise peut sembler confortable, les recherches récentes montrent que le maintien prolongé de postures sédentaires a des effets délétères sur le métabolisme, la circulation sanguine et la vigilance, tout en augmentant le risque de maladies chroniques.

Ces constats rappellent l'importance pour les entreprises d'intégrer la prévention des postures sédentaires dans leurs démarches de santé au travail. Limiter les périodes assises, favoriser l'alternance des postures et encourager des moments d'activité physique constituent des leviers concrets pour améliorer le bien-être des salariés tout en maintenant leur performance.

Pour approfondir cette question, vous trouverez ci-joint le compte-rendu du webinaire animé par Kévin Desbrosses et Laurent Kerangueven de l'INRS qui a pour but d'abord d'interroger la notion de « postures sédentaires » avant d'évoquer leurs effets sur la santé, puis d'insister sur l'importance d'agir sur la prévention dans ce domaine.

Vous y trouverez également une analyse d'accord, des propositions de lectures et l'annonce du prochain évènement qui aura lieu le 13 mars.



03 68 85 87 00



institut.travail@cunistra.fr

1



www.dialogue-social.fr



Institut du travail

Analyse d'accords et d'articles à retrouver sur le site Dialogue social

Retrouvez ci-dessous cinq articles disponibles sur le site Dialogue social. Le premier synthétise les principaux résultats du Bilan de la négociation collective 2024-Edition 2025, publié par la Direction générale du travail (DGT) le 19 décembre 2025. Il propose un focus spécial sur le Dossier rédigé par l'Institut du travail de Strasbourg et intégré dans cette dernière version du Bilan, intitulé « Télétravail : entre encadrement strict et outil de gestion des plus vulnérables. Les paradoxes d'un modèle normé ». Le deuxième article s'intéresse au Baromètre Santé mentale et Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) 2026, réalisé par Qualisocial en partenariat avec Ipsos, qui dresse un état des lieux approfondi de la santé mentale des travailleurs en France. Les trois derniers articles sont des accords d'entreprise en matière de qualité de vie et des conditions de travail, présentés sous forme de tableaux, très accessibles et pédagogiques. Vous y trouverez des clés d'entrée pour engager des négociations sur ces thèmes ou vous informer.

Bonne lecture !

- **La négociation collective en 2024 : continuités et évolutions**

<https://www.dialogue-social.fr/articles-par-themes/tous-les-articles/la-negociation-collective-en-2024-continuites-et-evolutions/>

- **Quel est l'état de la santé mentale des salariés français en 2026 ?**

<https://www.dialogue-social.fr/articles-par-themes/tous-les-articles/synthese-du-barometre-sante-mentale-et-qualite-de-vie-et-des-conditions-de-travail-qvct-2026/>

- **Monoprix mise sur le « bien-vivre » de ses salariés**

<https://www.dialogue-social.fr/articles-par-themes/tous-les-articles/monoprix-mise-sur-le-bien-vivre-des-ses-salaries/>

- **La CAF de l'Ardèche offre une plus grande flexibilité à son personnel en levant les plages horaires fixes**

<https://www.dialogue-social.fr/articles-par-themes/tous-les-articles/la-caf-de-lardeche-offre-une-plus-grande-flexibilite-a-son-personnel-en-levant-les-plages-horaires-fixes/>

- **Andros Global Services souhaite favoriser une culture partagée autour de la QVCT**

<https://www.dialogue-social.fr/articles-par-themes/tous-les-articles/andros-global-services-souhaite-favoriser-une-culture-partagee-autour-de-la-qvct/>

Compte-rendu - Les RDV du Dialogue Social

“Les dangers de la sédentarité”

Laurent Kerangueven et Kevin Desbrosses
Webinaire - 22 septembre 2025, 11H - 12H



Le 22 septembre 2025, l'Institut du Travail de Strasbourg, en partenariat avec la DREETS Grand Est, a organisé un webinaire consacré à la sédentarité, dans le cadre des Rendez-vous du Dialogue Social.

Il a été animé par Kévin Desbrosses, du Département Sciences appliquées au Travail et aux Organisations (SATO), et Laurent Kerangueven, du Département Expertise et Conseil Technique (ECT) de l'INRS.

Les intervenants ont ouvert la session par un quiz interactif destiné à l'auditoire. Les résultats ont mis en évidence une méconnaissance importante de la notion de sédentarité. Beaucoup de participants confondaient en effet sédentarité et inactivité physique, ou associaient exclusivement le risque à l'absence de pratique sportive.

Plusieurs raisons peuvent expliquer cette méconnaissance. D'une part, la sédentarité est une notion relativement récente dans le champ de la santé au travail et reste moins médiatisée que d'autres risques professionnels plus visibles (tels que le port de charge, le travail devant écran ou les troubles musculo-squelettiques). D'autre part, elle s'inscrit dans des pratiques quotidiennes socialement banalisées — travailler devant un écran, participer à des réunions, se déplacer en voiture — qui ne sont pas spontanément perçues comme des situations à risque.

En outre, le discours de prévention s'est longtemps concentré sur la promotion de l'activité physique (faire du sport), sans distinguer clairement cette dimension de la réduction du temps passé en position assise. Cette confusion contribue à l'idée qu'une séance de sport suffirait à compenser une journée majoritairement sédentaire, alors même que les effets délétères d'une exposition prolongée peuvent persister.

Néanmoins, le nombre important de participants à ce webinaire traduit une prise de conscience émergente et un besoin d'outils concrets pour mieux intégrer cette problématique dans le dialogue social et les démarches de prévention en entreprise.

A ce titre, les 2 intervenants ont proposé de définir avec précision les postures sédentaires, d'en présenter les principaux effets sur la santé puis de travailler sur les mesures de prévention possibles.

I. Postures sédentaires

De quoi parle-t-on ?

Sédentarité : une notion trop large

Kévin Desbrosses propose une définition des postures sédentaires. Le choix de privilégier ce terme, plutôt que celui de « sédentarité », n'est pas anodin :

« La sédentarité est une notion qui est un peu trop large, qui est un peu fourre-tout, dans laquelle on peut mettre plein de notions différentes ».

À travers cette distinction terminologique, l'intervenant met en évidence la nécessité de clarifier le débat. Le terme de sédentarité renvoie, dans le langage courant, à des représentations variées et parfois imprécises. Pour appuyer son propos, il évoque plusieurs idées reçues.

La sédentarité est ainsi parfois comprise comme « le fait de rester au même endroit », indépendamment de la posture adoptée ou de l'intensité de l'activité réalisée. Elle est aussi fréquemment assimilée au fait de « ne pas faire suffisamment d'activité physique », ce qui entretient la confusion entre inactivité physique et comportement sédentaire. Or, ces deux notions ne se recouvrent pas totalement : une personne peut pratiquer une activité sportive régulière tout en passant une grande partie de la journée en position assise.

Selon une autre représentation répandue, certains métiers ne seraient pas concernés par la sédentarité, à l'image de celui de commercial itinérant. Pourtant, même dans ces professions, les temps de conduite prolongés ou les périodes passées en réunion peuvent constituer des séquences de posture sédentaire.

La sédentarité est également souvent associée « au temps passé sur les écrans », comme si le risque se limitait à l'usage des outils numériques. Enfin, un comportement sédentaire serait adopté « lorsqu'on est assis toute la journée ». « Là, finalement, on se rapproche de la définition des postures sédentaires », remarque Kévin Desbrosses.

En privilégiant l'expression « postures sédentaires », l'analyse se recentre sur un critère objectif : le temps passé dans les positions assise ou allongée (hors sommeil) avec une très faible dépense énergétique. Cette approche permet de dépasser les approximations et de mieux identifier les situations concrètes de travail concernées, condition essentielle pour construire des actions de prévention adaptées.

I. Postures sédentaires

De quoi parle-t-on ?

La définition des postures sédentaires

En effet, une posture sédentaire correspond à « une posture assise ou allongée, maintenue dans le temps et associée à une très faible dépense énergétique », ces trois caractéristiques devant coexister « en situation d'éveil ».

L'intervenant précise ensuite chacun de ces critères.

- La notion de « posture assise »

Communément, la notion de « posture assise » est souvent rapprochée de celle de « posture debout statique », par le fait qu'il y ait peu de mouvements. Pourtant, l'affirmation peut surprendre :

« La posture debout n'est pas considérée comme une posture sédentaire ».

Cette distinction s'explique par « les différences physiologiques qui existent quand on est assis et quand on est debout, à la fois au niveau du métabolisme énergétique, du flux sanguin et du fonctionnement du système nerveux autonome ».

Les effets sur l'organisme diffèrent également : « en position assise, notre organisme a envie de se mettre au repos, tandis qu'en position debout, notre système reste dans un état de vigilance ».



I. Postures sédentaires

De quoi parle-t-on ?

La définition des postures sédentaires

- La notion de « maintien dans le temps »

Selon l'intervenant, la notion de « maintien dans le temps » recouvre deux dimensions : la durée cumulée journalière et le caractère ininterrompu. Elles correspondent respectivement au nombre total d'heures passées chaque jour en posture sédentaire et à la durée continue de chacune de ces périodes.

Pour illustrer ces notions, il présente trois cas de figure, du plus au moins « sédentaire ».

Le premier cas correspond à une durée cumulée journalière importante, associée à un caractère ininterrompu très marqué : la personne passe au total sept heures en posture sédentaire, avec seulement deux ruptures, soit quatre longues périodes continues en position assise.

Le deuxième cas présente la même durée cumulée de sept heures, mais avec un caractère ininterrompu atténué : les ruptures sont plus nombreuses et les périodes passées en posture assise sont plus courtes.

Enfin, le cas le plus favorable est celui où la durée totale en posture sédentaire est réduite et où chaque période assise est plus brève, car régulièrement interrompue par d'autres postures — **debout, en marche ou encore en utilisant un vélo-bureau.**



I. Postures sédentaires

De quoi parle-t-on ?

La définition des postures sédentaires

- La notion de « très faible dépense énergétique »

Pour éclairer cette notion, l'intervenant se réfère au mode de calcul de la dépense énergétique à partir de l'indicateur MET (Metabolic Equivalent of Task). « Il s'agit d'un équivalent métabolique qui vaut 1, unité de base, lorsqu'on est allongé et que l'on dort. Donc le 1, c'est la dépense énergétique nécessaire pour faire fonctionner notre organisme pendant le sommeil. »

Associée aux postures sédentaires, la dépense énergétique est, par définition, inférieure ou égale à 1,5 METs. « Cette dépense énergétique inférieure à 1,5 METs se retrouve dans un tas d'activités, par exemple le travail au microscope, le travail sur écran, la vidéosurveillance, le tri de petits objets ou la manipulation de petits composants. »

À l'inverse, il est possible d'avoir une dépense énergétique supérieure à 1,5 METs tout en étant en posture assise : « Là, ce ne sont plus des postures sédentaires, puisque la dépense énergétique est suffisamment élevée », affirme l'intervenant. Le travail sur écran tout en pédalant en constitue un premier exemple : « La dépense énergétique s'élève ici à peu près à 2,2 METs. » Le travail d'un conducteur de chariot élévateur en est un autre : « Du fait de faire des manœuvres, de se retourner à droite, à gauche, de contrôler l'environnement, sa dépense énergétique est supérieure à 1,5 METs. » Enfin, le travail de caisse, pouvant être réalisé debout mais également en posture assise, illustre aussi l'absence de posture sédentaire : « Le fait de devoir manutentionner à haute fréquence différents produits va augmenter la dépense énergétique au-delà des 1,5 METs. »

Finalement, comment savoir si tel ou tel métier induit une forte ou une faible dépense énergétique et, par conséquent, des postures sédentaires ?

L'intervenant invite les participants à consulter le « Compendium des activités physiques des adultes »[1], un document en accès libre sur internet qui recense de nombreuses activités, professionnelles ou de loisir, et les associe à un niveau de dépense énergétique exprimé en MET.

Il donne des exemples : « Dormir, c'est 1 MET ; être debout en s'agitant, 1,8 METs ; déplacer ou soulever des charges légères, 5 METs ; jouer de la batterie en étant assis, 3,8 METs. »

Téléchargez ici le Compendium : https://www.sfp-apa.fr/assets/fichiers/blog/235/FRENCH%20-%202011CompendiumPhysicalActivities_Adults.pdf

I. Postures sédentaires

De quoi parle-t-on ?

Postures sédentaires au travail ?

« C'est à partir des principales caractéristiques définissant les postures sédentaires, à savoir le fait de rester en posture assise, maintenue dans le temps avec une très faible dépense énergétique, que nous pouvons identifier des situations de travail pour lesquelles il y a présence ou pas de postures sédentaires », soutient Laurent Kerangueven.

« Typiquement, les postures sédentaires se rencontrent lors du travail sur écran », rappelle l'intervenant. De manière plus intéressante encore, il évoque le travail sur écran en cas de télétravail : « Que l'on soit confortablement assis dans son canapé, on reste dans une posture sédentaire, voire dans une situation plus dégradée car on s'expose aussi à des TMS ». Enfin, les postures sédentaires « sont également présentes dans des réunions de travail qui, pour la plupart d'entre elles, se passent en posture assise autour d'une table ».



Néanmoins, « des situations de travail sur écran peuvent exister sans la présence de postures sédentaires ».

C'est le cas, notamment, de travail sur un vélo bureau ou bien avec un bureau à hauteur réglable permettant de travailler tantôt assis, tantôt debout. Ce dernier point est assez paradoxal : « Dans le cadre de la même activité, on est en posture sédentaire lorsque l'on travaille assis, mais on n'est plus en posture sédentaire, lorsque l'on travaille debout ». Il en est de même pour le garagiste travaillant sous caisse : « Il travaillera certes en posture allongée, mais il aura également une activité physique au niveau des membres supérieurs, et donc une dépense énergétique suffisamment importante, pour ne plus être considéré en posture sédentaire ».

I. Postures sédentaires

De quoi parle-t-on ?

Postures sédentaires au travail ?

Laurent Kerangueven attire l'attention de l'auditoire sur la distinction entre, d'une part les postures sédentaires telles que définies auparavant, et, d'autre part, l'inactivité physique. Cette dernière correspond à la non-atteinte des recommandations en matière d'activité physique données par l'OMS soit « par semaine, 2h30 d'activités modérées, de l'ordre de 3 à 6 METs, correspondant à de la marche rapide, ou bien 1h15 d'activités d'intensité élevée supérieure ou égale à 6 METs, correspondant par exemple à un footing ».



Cette distinction permet, selon l'intervenant, d'appréhender « la possibilité d'être en posture sédentaire au travail, tout en étant physiquement actif hors travail, tout comme, à l'inverse, la possibilité de ne pas être en posture sédentaire au travail, tout en étant physiquement inactif hors travail ».

Finalement, le temps conséquent que les personnes consacrent au travail, environ un tiers de leur journée, conjugué à une tendance croissante à l'adoption de la position assise liée à l'essor des nouvelles technologies de l'information et de la communication, ainsi qu'au cumul de périodes prolongées et ininterrompues particulièrement importantes, confirme que « la problématique des postures sédentaires au travail est particulièrement importante ».

En ce sens, les constats sont parlants. Il est estimé que dans le secteur tertiaire, les salariés qui travaillent majoritairement avec un écran, passent de l'ordre de 75% à 82 % de leur temps de travail en posture sédentaire, dont 22% à 52% se déroule sur des périodes supérieures à 30 minutes. De plus, une étude de cohorte réalisée en France révèle que le temps total passé assis par les salariés ayant déclaré travailler principalement de cette manière, s'élève à 9h46, dont 6h13, dans le cadre de leur activité professionnelle.

« Ces chiffres confirment que, chez les adultes, la sphère professionnelle est le principal vecteur des postures sédentaires ».

II. Les effets sur la santé associés à ces postures sédentaires

Kévin Desbrosses dresse un constat alarmant : « Les personnes les plus exposées aux postures sédentaires, par rapport à celles qui le sont le moins, ont un risque plus élevé de **mortalité précoce, de survenue de pathologies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de certaines formes de cancer, de développement d'obésité, de développement des troubles musculo-squelettiques, que ce soit au niveau du dos ou des membres supérieurs, ainsi que d'altération de la santé mentale** ».

Les aspects temporels associés à ces postures sédentaires participent au développement de ces effets délétères sur la santé : « Plus le temps total passé en posture sédentaire sur une journée sera long, plus les effets néfastes seront importants, et plus le temps de chaque période passée en posture sédentaire sera long, plus les effets néfastes seront importants ».

Pourquoi la position assise, bien qu'agréable et confortable, entraîne-t-elle autant d'effets délétères ?

La liste des risques pour la santé liés à une position assise prolongée est, à cet égard, particulièrement révélatrice.

Le premier risque tient à une perturbation du métabolisme énergétique : « ça va induire, par exemple, une réduction de la sensibilité de notre corps à l'insuline, une accumulation de graisse, que ce soit au niveau des muscles, du foie, du tissu adipeux, une aggravation du stress oxydatif et puis une aggravation également des mécanismes inflammatoires ».

Le risque de perturbation du système cardio-vasculaire est aussi évoqué : « Ça va fortement diminuer le flux sanguin à la fois au niveau des membres inférieurs, mais aussi au niveau du cerveau ». De plus, rester assis « va augmenter la pression artérielle et induire un dysfonctionnement endothélial, c'est à dire une altération du fonctionnement des parois de nos artères ».

En outre, tant la respiration que la digestion peuvent être affectées, puisque « cette position assise avec l'angle de 90 degrés entre le bassin et les cuisses va induire une compression au niveau du diaphragme et des intestins ».

Enfin, « rester assis va également augmenter la pression des disques intervertébraux, et donc, la survenance de lombalgie ».

II. Les effets sur la santé associés à ces postures sédentaires

L'intervenant conclut :

« tout se dégrade du fait de seulement rester assis et d'avoir une très faible dépense énergétique »

« Si l'activité physique de loisir, telle que recommandée par l'OMS, va conduire à une meilleure santé, elle ne va pas venir contrecarrer les effets délétères des postures sédentaires. C'est un peu comme la recommandation de manger cinq fruits légumes par jour : celle-ci ne compense pas les effets délétères du tabagisme ».

Ainsi, de ce constat découle une problématique bien plus concrète pour les entreprises :

quelle approche souhaitent-elles adopter à ce sujet ? Cherchent-elles à réduire le temps passé en posture sédentaire, ou préfèrent-elles promouvoir une pratique régulière d'activité physique bénéfique ?

Ces interrogations sont cruciales car elles vont mener à des démarches totalement différentes : « Si les entreprises mettent l'accent sur l'activité physique, elles adoptent une démarche de promotion de l'activité physique, en encourageant, par exemple, la fréquentation des salles de sport entre midi et deux. On est ici davantage sur une problématique de qualité de vie au travail. En revanche, si elles privilégient la réduction du temps passé en posture sédentaire, il s'agit alors d'une démarche de prévention des risques professionnels qui est mise en place ».

Par ailleurs, « Si l'entreprise souhaite favoriser l'activité physique, elle va souvent agir en dehors du temps de travail. Au contraire, en cas de démarche de réduction du temps passé en postures sédentaires, elle va intervenir pendant les heures de travail avec des actions spécifiques pour diminuer le temps total et la durée de chacune des périodes passées en posture sédentaire ».

III. Postures sédentaires : quelle prévention ?

Au regard des constats alarmants susmentionnés, Laurent Kerangueven insiste sur la nécessité d'agir en prévention dans le cadre professionnel. Néanmoins, « Pour pouvoir agir en prévention, il faut, avant toute autre chose, reconnaître que les postures sédentaires sont un réel facteur de risques professionnels ».

« En effet, Les postures sédentaires sont bien souvent induites par une organisation du travail ou par un aménagement qui va impliquer le maintien prolongé de la posture assise, comme, par exemple le fait d'avoir un plan de travail non réglable, ou la mise à disposition d'une table et de sièges dans des salles de réunion, etc.».

L'évaluation des risques

Les postures sédentaires étant reconnues comme un facteur de risques professionnels, elles devront être évaluées « au même titre que n'importe quel risque auquel vont être exposés les salariés ».

Les intervenants proposent alors un outil INRS aidant les acteurs de l'entreprises d'une part à identifier si leurs salariés travaillent en postures sédentaires et d'autre part à analyser l'exposition de leurs salariés à ces postures sédentaires.

Pour identifier les postures sédentaires, les acteurs peuvent s'appuyer sur deux questions :

- **Y-a-t-il des salariés travaillant en posture assise, maintenue au sein de l'entreprise, oui ou non ?**
- **Si oui, le niveau de dépenses énergétique associé est-il très faible ?**



III. Postures sédentaires : quelle prévention ?

Il n'est pas aisé d'évaluer ce dernier point. Pour ce faire, l'intervenant invite les acteurs à s'appuyer sur le « Compendium des activités physiques des adultes », ou à exploiter des indices correspondant aux activités qui nécessitent un effort physique très léger, « comme par exemple le travail de bureau, l'assemblage de petits éléments, le contrôle/pilotage de machines dans le secteur industriel, etc ».

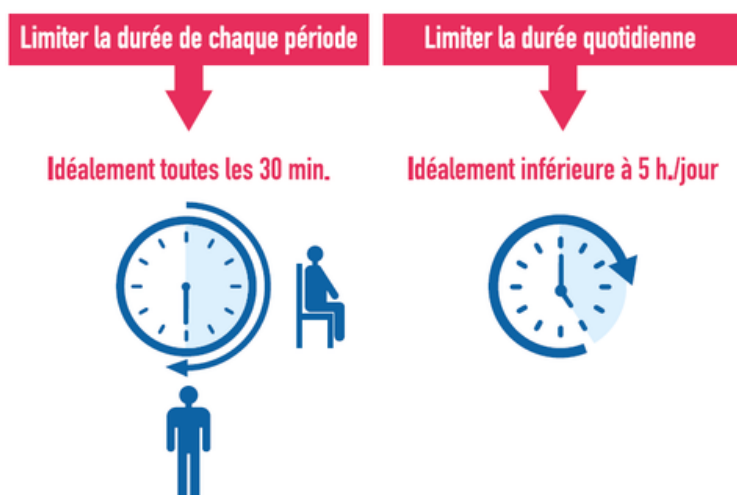
Pour analyser l'exposition aux postures sédentaires, les acteurs peuvent se baser sur les deux caractéristiques temporelles associées aux postures sédentaires, à savoir les périodes ininterrompues passées en posture sédentaire, et la durée cumulée journalière passée en posture sédentaire. « L'objectif sera alors de caractériser le nombre d'heures passées par jour en posture sédentaire », explique Laurent Kerangueven. Pour ce faire, les acteurs peuvent également être assistés par leur service de prévention et de santé au travail ou bien le service prévention de la Carsat.

La réalisation de ce travail d'évaluation comporte une finalité plus précise : « Intégrer ce nouveau facteur de risque professionnel dans le document unique d'évaluation des risques professionnels et mettre en place des mesures de prévention pour limiter l'exposition des salariés à ces postures sédentaires ».

Repères et pistes pour la prévention

« Comment limiter l'exposition des salariés à ces postures sédentaires ? »

La démarche débute par l'adoption de deux repères temporels visant à réduire les périodes en posture sédentaire : idéalement, limiter chaque période assise à 30 minutes et réduire le temps total quotidien passé en posture sédentaire à moins de 5 heures par jour.



III. Postures sédentaires : quelle prévention ?

Si ces objectifs temporels peuvent entraîner des pratiques divergentes au sein des entreprises, un terrain commun en matière de prévention peut néanmoins être défini. Les intervenants proposent alors plusieurs pistes d'action, reposant sur des domaines classiques : l'organisation du travail, l'aménagement des postes, ainsi que l'information, la formation et la sensibilisation.

→ En matière d'organisation du travail

Une alternance entre les tâches nécessitant une posture sédentaire et celles pouvant être effectuées dans d'autres postures est ainsi proposée :

« L'objectif est d'induire du mouvement et de ne pas être tout le temps en posture assise », explique Laurent Kerangueven.

Il est également envisageable d'alterner des postures pour une même tâche : « C'est le cas par exemple, d'un travail sur écran pouvant être réalisé en posture assise ou en posture debout avec l'utilisation d'un bureau à hauteur variable, de l'utilisation de meubles hauts pour positionner l'ordinateur lors d'une visioconférence, du contact direct avec les collègues plutôt que de l'envoi d'un mail, voire de l'organisation de réunions courtes en posture debout si l'aménagement le permet ». In fine, laisser la possibilité aux salariés d'effectuer des « pauses actives » est aussi une piste à explorer : « Il s'agit ici d'accorder aux salariés la possibilité de faire des pauses qui leur permettent de se lever, de bouger en quittant ponctuellement leur poste de travail ».

→ En matière d'aménagement de l'environnement de travail

Les acteurs sont invités à inciter leurs salariés, par le biais des simples initiatives, à changer de posture et à se déplacer régulièrement pour rompre le maintien des postures sédentaires. « L'installation d'espaces de photocopieuses à distance des postes de travail, la suppression des fauteuils dans les salles de pause, la mise à disposition de plans de travail hauts pour la réalisation de réunions courtes, sont des actions simples qu'il est possible de mettre en oeuvre ». De plus, dans ce même domaine, il est aussi envisageable d'agir sur l'aménagement physique du poste de travail pour que celui-ci permette une alternance régulière entre postures sédentaires et autres postures : « La mise à disposition de bureaux à hauteur variable permettant de travailler tantôt assis, tantôt debout, le travail sur un Swiss Ball[1] ou sur un vélo bureau, les tapis de marche sous bureau, sont quelques-unes des initiatives susceptibles de concourir à cet objectif ».



[1] Ballon de gym

III. Postures sédentaires : quelle prévention ?

→ Concernant les actions de sensibilisation, d'information et formation

Avant d'instaurer des modifications en termes d'organisation ou d'aménagement, il est nécessaire de sensibiliser l'ensemble des acteurs à ce que sont les postures sédentaires et aux risques qui y sont associés. Laurent Kerangueven rappelle enfin qu'« il s'agit ici de combattre l'idée socialement ancrée selon laquelle la posture assise doit nécessairement être la posture à adopter dans de nombreuses activités ».

La mise en place de nouveaux équipements de travail doit également être questionnée en ayant en tête certains points de vigilance. Par exemple, la compatibilité du matériel avec l'activité réalisée n'est pas toujours évidente : « Le tapis de marche muni d'un plan de travail est difficilement adapté à une tâche qui implique une concentration particulièrement forte, moins encore à une tâche de précision gestuelle ».

Ensuite, il est nécessaire de s'interroger sur l'adéquation du matériel avec l'environnement de travail : « C'est le cas par exemple du Swiss Ball qui ne peut pas être adaptée dans un milieu industriel où les conditions en place pourraient induire un risque de chute ou d'éclatement ».

De même, il faut être vigilant à la durée maximale d'utilisation des nouveaux dispositifs : « Il faut éviter que les salariés travaillent trop longtemps sur des équipements tels que, par exemple, le bureau à hauteur variable ou le tapis de marche avec un plan de travail. On pourrait imaginer alterner 30 minutes en posture assise et 30 minutes en posture debout ». En ce sens, la formation des salariés à l'utilisation des équipements de travail est un autre point central de la mise en place des mesures.

Enfin, la mise à disposition de nouveaux équipements de travail soulève des interrogations quant aux nouveaux risques potentiels induits : « Le risque de chute sur un tapis de marche, le risque de chute ou d'éclatement d'un Swiss Ball sont quelques exemples à retenir ». A ce titre, l'intervenant rappelle le rôle essentiel que les représentants du personnel peuvent jouer dans la réflexion autour des mesures de prévention qu'il est possible de mettre en œuvre.

« Mais attention, l'ensemble de ces pistes ne vise pas à supprimer totalement le travail assis », conclue Laurent Kerangueven. Il s'agit plutôt d'assurer une alternance entre le travail assis et debout par exemple, car « il n'existe pas de posture idéale, mais l'idéal est de varier les postures ».

Questions - réponses



Beaucoup de personnes adoptent l'idée que la sédentarité est liée à l'utilisation de l'ordinateur. Certains font part d'études qui démontrent que, le fait d'être en position assise, uniquement en lisant, sans travailler sur l'ordinateur, réduit justement cette sédentarité.

→ Kévin Desbrosses confirme que, souvent, les postures sédentaires sont associées à l'ordinateur puisque c'est l'activité où elles se rencontrent le plus : « il arrive bien souvent, quand une personne travaille sur ordinateur, que la seule chose qu'elle a à disposition, est un bureau et une chaise. Elle est donc forcément en posture sédentaire ».

Pourtant, « que l'on soit devant un écran d'ordinateur ou en train de lire, les effets associés aux postures sédentaires, tels que les troubles métaboliques ou les troubles cardio-vasculaires seront les mêmes ».

Certains participants, par ailleurs, s'étonnent du fait que la position statique debout ne soit pas une posture sédentaire.

→ Kévin Desbrosses rappelle que les mécanismes physiologiques entre la position assise et la position debout sont très différents, tout comme les conséquences en termes de santé. Par contre, il attire tout de même l'attention sur le fait que « rester longtemps debout, n'est pas forcément mieux que rester longtemps assis ». Les effets sur la santé sont tout autant préoccupants : « il y aura des problèmes au niveau vasculaire, notamment sur les membres inférieurs, voire des problèmes au niveau du bas du dos ».

Est ce qu'il y a des durées qui sont préconisées pour se mettre debout ?

→ « Selon la littérature actuelle en la matière, à partir du moment où quelqu'un se met en mouvement, c'est bénéfique, peu importe le temps », répond Kévin Desbrosses. Pour lui, cependant, l'élément le plus important c'est le moment auquel la personne se met en mouvement : « Ce n'est pas au bout de deux heures, ni au bout d'une heure. C'est au bout de 30 minutes, le plus régulièrement possible, pour éviter que les mécanismes délétères se mettent en place », avertit-il, et cela « même si ça reste court ».

Questions - réponses



Plusieurs participants ont fait état de diverses situations de travail pour savoir si elles sont exposées aux postures sédentaires, telles que par exemple le travail en call center, la conduite des commerciaux, des VP, etc.

→ Laurent Kerangueven rappelle que l'outil développé par l'INRS permet, dans le cadre de l'évaluation des risques, de s'intéresser aux diverses situations de travail exposées. S'agissant plus spécifiquement de la conduite automobile, « l'évaluation est à mener presque au cas par cas ». L'exposition dépendra, tout d'abord, des caractéristiques du véhicule : « La conduite entre un véhicule automatique sur autoroute et un véhicule à boîte manuelle sur un chantier n'induit pas les mêmes contraintes d'un point de vue dépense énergétique ». Elle dépendra, ensuite, des caractéristiques liées à l'organisation associée, celle-ci pouvant induire des ruptures plus ou moins importantes de la posture assise : « Un facteur qui conduit un véhicule dans un environnement urbain, en sortant toutes les trois quatre cinq minutes pour déposer du courrier ou des colis, ne sera pas exposé de la même manière qu'un commercial itinérant qui roule pendant de nombreuses heures avec son véhicule ».



Pour aller plus loin

- "L'essentiel sur..." : <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=Anim-448>
- La brochure d'information "Les postures sédentaires. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention" : <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206494>
- Le dépliant de sensibilisation "Postures sédentaires au travail, un enjeu pour votre santé" (ED 6522) : <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206522>
- L'affiche "Travail sur écran. Pour votre santé, bougez, variez les postures !" : <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=A%20912>

Pour d'autres questions sur le thème :

Suivre le lien "service questions réponses" <https://www.inrs.fr/footer/contact.html>
ou alors : info@inrs.fr

Propositions de lectures

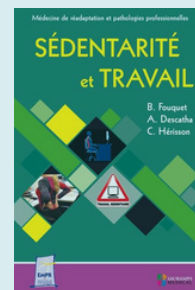
La bibliothèque de l'Institut du travail a rouvert ses portes le 5 janvier ! Marie Sieber, chargée de ressources documentaires, vous y accueille de 9h à 12h puis de 13h à 18h du lundi au jeudi, ainsi que le vendredi de 9h à 12h.

La bibliothèque compte près de 20 000 ouvrages et 700 revues périodiques consacrés au thème du travail, dans des domaines tels que le droit, l'économie ou la sociologie. Les ouvrages sont empruntables et les périodiques sont consultables sur place. Pour l'instant, un seul titre consacré à la sédentarité au travail figure dans nos collections, mais d'autres ouvrages sur ce sujet sont disponibles en bibliothèque universitaire ou en librairie !



*Ethnologie du bureau : brève
histoire d'une humanité assise*
Pascal Dibie
Paris : Éditions Métailié, 2020

**Disponible à la bibliothèque de
l'Institut du travail de Strasbourg**



Sédentarité et travail
B. Fouquet, A. Descatha, C.
Hérisson [et al.]
Montpellier : Sauramps médical,
2018

**Disponible à la bibliothèque de Santé
de Strasbourg**



La chaise tue
Alexandre Dana et Victor Fersing
Édition Eyrolles, 2025

Les Rendez-Vous du Dialogue Social

Journée thématique *Travailler mieux*

Vendredi 13 mars 2026 à Strasbourg de 9h30 à 16h
INSP – 1 rue Sainte Marguerite, Strasbourg

L'Institut Du Travail de l'Université de Strasbourg avec le soutien de la Direction régionale de l'économie, l'emploi, du travail et des solidarités du Grand Est ont le plaisir de vous inviter à une journée d'échanges et de débats avec Christine Erhel, économiste, Conservatoire national des arts et métiers, Jérôme Gautié, économiste, Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, Bruno Palier, docteur en sciences politiques, Sciences Po et Coralie Perez, économiste, Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne à l'occasion de la publication de l'ouvrage collectif *Travailler mieux*.

Dans un précédent ouvrage, *Que sait-on du travail ?*, un collectif de chercheurs et chercheuses de différentes disciplines brossait un portrait en demi-teinte du monde travail : bien que les Français restent profondément attachés au travail, beaucoup expriment aujourd'hui un malaise grandissant ; le manque de reconnaissance, les pratiques managériales encore très verticales, l'intensification des rythmes, la digitalisation des tâches impactent les pratiques de travail et remettent en cause le sens du travail.

L'ouvrage collectif *Travailler mieux*, paru à l'automne 2025, sous la direction de Christine Erhel et Bruno Palier, reprend ce constat et formule des propositions concrètes pour améliorer durablement le travail :

Comment améliorer les conditions de travail et préserver la santé ?

Comment redonner du sens à l'activité professionnelle ?

Comment faire évoluer les organisations et les pratiques managériales ?

Comment mieux mobiliser les nouvelles technologies au service du travail ?

Un cocktail-déjeunatoire est offert aux participants.

Pour rappel, ce colloque aura lieu uniquement en présentiel à Strasbourg et ne sera pas retransmis en distanciel.

Pour aller plus loin, bibliographie de nos intervenants :

- *Travailler mieux*, coord. Bruno Pallier et Christine Ehrel, La vie des idées, 2025.

- *Que sait-on du travail ?*, coord. Bruno Pallier, Presses Sciences po, 2023.

Programme à la suite

Les Rendez-Vous du Dialogue Social

Journée thématique Travailler mieux

Vendredi 13 mars 2026 à Strasbourg de 9h30 à 16h

INSP – 1 rue Sainte Marguerite, Strasbourg

Journée d'échanges et de débats avec Christine Erhel, économiste, Conservatoire national des arts et métiers, Jérôme Gautié, économiste, Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, Bruno Palier, docteur en sciences politiques, Sciences Po et Coralie Perez, économiste, Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne à l'occasion de la publication de l'ouvrage collectif *Travailler mieux*.

9h	Café d'accueil Ouverture	
9h30-10h	Travailler mieux, un enjeu social, économique, environnemental et politique	Christine Erhel, économiste, Conservatoire national des arts et métiers et Bruno Palier, docteur en sciences politiques, Sciences Po Paris
10h-11h	Séquence 1 : Améliorer la qualité de l'emploi et du travail : des pratiques d'entreprise à la régulation internationale	Christine Erhel, économiste, Conservatoire national des arts et métiers
11h-12h	Séquence 2 : Instituer le « mot à dire » sur son travail	Coralie Perez, économiste, Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, Centre d'économie de la Sorbonne
12h-13h30	Cocktail déjeunatoire offert	
13h30-14h30	Séquence 3 : Pour une IA au service des travailleurs : dialogue social et engagement des acteurs	Jérôme Gautié, économiste, Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, Centre d'Economie de la Sorbonne, Cepremap (Centre pour la recherche économique et ses applications)
14h30-15h30	Séquence 4 : Du low cost à la qualité pour toutes et tous, une nouvelle stratégie de prospérité pour la France	Bruno Palier, docteur en sciences politiques, Sciences Po Paris
15h30-16h	Clôture Propositions pour « Travailler mieux »	Christine Erhel, économiste, Conservatoire national des arts et métiers Jérôme Gautié, économiste, Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne Bruno Palier, docteur en sciences politiques, Sciences Po Paris Coralie Perez, économiste, Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne

Contact : tiphaine.garat@unistra.fr : 0368858325

Demi-journée gratuite mais inscription obligatoire, via le lien "inscription" ci-dessous

<https://applications.unistra.fr/invitation/inscription.php?inscription=oui&time=09022026101329>