

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

Position prolongée d'assise statique au travail

Effets sur la santé et conseils de bonnes pratiques

Synthèse

Auteurs: Kees Peereboom et Nicolien de Langen (vhp human performance, Pays-Bas) en coopération avec Alicja Bortkiewicz (Nofer Institute of Occupational Medicine, Łódź, Pologne).

Révision: Jacqueline Snijders (Panteia, Pays-Bas).

Le présent rapport a été commandé par l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA). Son contenu, y compris tout avis et/ou conclusion exprimé, n'engage que ses auteurs et ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'EU-OSHA.

Gestion du projet: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct est un service destiné à vous aider à trouver
des réponses aux questions que vous vous posez sur l'Union
européenne.**

Un numéro unique gratuit (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Certains opérateurs de téléphonie mobile ne permettent pas l'accès aux numéros 00 800 ou peuvent facturer ces appels.

Des informations supplémentaires sur l'Union européenne sont disponibles sur l'internet (<http://europa.eu>). Une fiche bibliographique figure sur la couverture de cette publication.

Luxembourg: Office des publications de l'Union européenne, 2021

© Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, 2021

Reproduction autorisée, moyennant mention de la source.

SYNTHÈSE

Introduction

Alors que de nombreux emplois deviennent plus sédentaires, le lien entre mauvaise santé et mode de vie sédentaire devient de plus en plus évident. Ce phénomène a accentué l'importance d'aborder la position assise statique prolongée sur le lieu de travail. Le présent rapport explore la question de la position assise prolongée au travail, ce qui comprend l'étendue de la position assise au travail, les effets sur la santé d'une position assise prolongée, des recommandations concernant les limites de durée en position assise, ainsi que des conseils et des exemples pratiques sur la manière d'éviter et de réduire le temps passé en position assise au travail et de rendre le travail plus actif et dynamique. Il contient également des conclusions et des indications à l'intention des décideurs politiques. Le rapport vise à prendre en compte les besoins des micro et petites entreprises, et examine le travail de bureau et les activités professionnelles autres, des questions liées au sexe et au vieillissement, ainsi que la position assise prolongée dans les écoles. Le rapport définit la position assise prolongée comme le fait d'être sédentaire pendant plus de 2 heures consécutives.

Un deuxième rapport, lié au premier, qui couvre la position debout prolongée ⁽¹⁾ et trois articles OSHwiki ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ fournissent des informations supplémentaires sur la position assise et la position debout prolongées, ainsi que sur la promotion du mouvement au travail.

Contexte politique

Bien qu'il n'existe pas de politique spécifique en matière de sécurité et de santé au travail (SST) sur la position assise au travail dans l'Union européenne (UE), la problématique générale que posent les troubles musculosquelettiques (TMS) d'origine professionnelle a été reconnue et considérée comme prioritaire dans la stratégie de l'UE en matière de SST ⁽⁵⁾. Il existe également un certain nombre de directives européennes sur la SST, mises en œuvre par les États membres de l'UE, qui sont pertinentes pour la prévention des risques liés à la position assise prolongée. Face à l'augmentation du travail sédentaire, l'UE a formulé des recommandations politiques sur la promotion de l'activité physique, y compris au travail ⁽⁶⁾. Ces recommandations comprennent des indicateurs pour les actions des États membres dans l'environnement de travail, basés sur les lignes d'action recommandées par l'UE en matière d'activité physique ⁽⁷⁾.

Qu'est-ce que la position assise prolongée?

Une position assise prolongée peut être définie comme le fait d'être sédentaire pendant au moins 2 heures consécutives. Elle présente trois caractéristiques principales:

- une consommation de calories réduite;
- une posture corporelle assise;
- une charge statique (effort physique pour maintenir la même position).

⁽¹⁾ EU-OSHA (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail), *Position debout prolongée et contrainte au travail: effets sur la santé et conseils de bonnes pratiques*, 2021. Disponible à l'adresse suivante:

<https://osha.europa.eu/fr/themes//musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Commission européenne. Communication de la Commission au Parlement européen, au Conseil, au Comité économique et social européen et au Comité des régions, «Des conditions de travail plus sûres et plus saines pour tous – Moderniser la législation et la politique de l'Union européenne en matière de sécurité et de santé au travail» [COM(2017) 12 final, 10.1.2017, p. 9]. Disponible à l'adresse suivante: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017DC0012&from=EN>

⁽⁶⁾ UE (Union européenne), Recommandation du Conseil sur la promotion transversale de l'activité physique bienfaitrice pour la santé (2013/C 354/01). Disponible à l'adresse suivante: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:FR:PDF>

⁽⁷⁾ UE (Union européenne), *Orientations de l'UE en matière d'activité physique*, 2008. Disponibles à l'adresse suivante: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf

Combien de temps sommes-nous assis au travail ?

Selon les données de l'Eurobaromètre de 2013 ⁽⁸⁾, dans l'UE, 18 % des adultes restent assis pendant plus de 7,5 heures au total pendant la journée, les niveaux les plus élevés étant généralement observés dans les pays scandinaves et les plus faibles en Italie, au Portugal et en Espagne. Une enquête française a montré que les adultes sont assis en moyenne 7,5 heures par jour, dont 4 heures et 10 minutes en position assise au travail ⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾. Selon les données d'Eurostat pour 2017, 39 % des travailleurs de l'UE travaillent en position assise ⁽¹¹⁾. Il s'agit notamment des employés de bureau utilisant des ordinateurs, du personnel des centres d'appels et des conducteurs de véhicules. Selon l'enquête européenne sur les conditions de travail de 2015 ⁽¹²⁾, 28 % des travailleurs déclarent passer la majeure partie de leur temps assis et 30 % déclarent être assis entre un quart et trois quarts de leur temps de travail. Au total, 31 % des femmes ont déclaré passer la majeure partie de leur temps assises, contre 25 % des hommes. Le pourcentage de personnes travaillant sur un ordinateur, un ordinateur portable ou un clavier tout le temps ou presque tout le temps est passé de 17,6 % en 2000 à 30,3 % en 2015. Dans l'enquête européenne des entreprises sur les risques nouveaux et émergents de 2019, le deuxième facteur de risque le plus fréquemment signalé dans l'UE-27 (61 % des établissements) est la position assise prolongée ⁽¹³⁾.

Travailleurs à risque

▪ Types de travail

Les employés de bureau sont les plus exposés aux risques liés à la position assise prolongée. Cependant, d'autres emplois et domaines de travail impliquant une position assise prolongée sont les conducteurs, les pilotes, les grutiers, les conducteurs de machines à coudre, les travailleurs à la chaîne et les personnes qui travaillent dans les services d'assistance et les laboratoires, les centres d'appel et les salles de contrôle. Les personnes qui travaillent depuis leur domicile peuvent être tentées de travailler plus longtemps sans pause, dans des conditions ergonomiques peut-être moins bonnes que celles qu'elles ont au bureau.

▪ Femmes

Les femmes, plus que les hommes, déclarent passer la majeure partie de leur temps de travail assises ⁽¹³⁾. Elles sont surreprésentées dans un certain nombre d'emplois où la position assise est prédominante, tels que le travail de bureau et de micro-assemblage, qui sont, par ailleurs, des postes de grades inférieurs. Ce constat peut indiquer qu'elles ne contrôlent pas leur mode de travail, notamment les moments où elles peuvent prendre des pauses pour se lever et bouger. Les femmes enceintes doivent éviter la position assise prolongée en prenant des pauses fréquentes pour se lever et bouger, surtout à mesure que la grossesse avance.

⁽⁸⁾ Loyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. et Lakerveld, J., «European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States», *PLoS ONE*, vol. 11, n° 3, 2016, e0149320. Disponible à l'adresse suivante: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Basé sur les données Eurobaromètre recueillies en 2013.

⁽⁹⁾ Saidj, M. et al., «Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study», *BMC Public Health*, vol. 15, n° 379, 2015. Disponible à l'adresse suivante: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., «Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?», *Hygiène et sécurité du travail*, n° 252, 2018. Disponible à l'adresse suivante: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

⁽¹¹⁾ Eurostat, «Personnes exerçant une activité physique au travail, par type d'activité, activité la plus fréquente, quantile et degré d'urbanisation» [ilc_hch06], dernière mise à jour: 24 février 2020 Disponible à l'adresse suivante: <https://data.europa.eu/euodp/fr/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

⁽¹²⁾ Eurofound, *Rapport de synthèse sur la sixième enquête européenne sur les conditions de travail (mise à jour 2017)*, Office des publications de l'Union européenne, Luxembourg, 2017. Disponible à l'adresse suivante: <https://www.eurofound.europa.eu/fr/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ Eurofound, *Rapport de synthèse sur la sixième enquête européenne sur les conditions de travail (mise à jour 2017)*, Office des publications de l'Union européenne, Luxembourg, 2017. Disponible à l'adresse suivante: <https://www.eurofound.europa.eu/fr/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

▪ **Travailleurs âgés et travailleurs souffrant de troubles musculosquelettiques chroniques**

La position assise prolongée pose un problème particulier aux travailleurs qui ont développé des affections chroniques telles que des douleurs dorsales et des maladies rhumatismales, car de longues périodes en position assise peuvent provoquer des douleurs associées à ces affections. Avec le vieillissement de la main-d'œuvre, il y aura de plus en plus de travailleurs souffrant de telles affections. En outre, en raison de l'augmentation du caractère sédentaire du travail et de l'accroissement de l'âge officiel de la retraite, les travailleurs d'aujourd'hui peuvent faire face à une exposition accrue au travail sédentaire tout au long de leur vie par comparaison aux générations précédentes de travailleurs. Éviter la position assise prolongée est un enjeu en vue de garantir un travail durable.

Les effets de la position assise prolongée sur la santé

Fondé sur une revue succincte de la littérature, le rapport présente les causes et les effets de la position assise statique prolongée sur la santé dans un modèle graphique. Les effets sur la santé associés à une position assise prolongée comprennent:

- la lombalgie;
- les troubles affectant le cou et l'épaule;
- le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires;
- l'obésité;
- certains types de cancers, en particulier le cancer du sein et le cancer du côlon;
- les problèmes de santé mentale;
- le décès prématuré.

En ce qui concerne le diabète et les maladies cardiovasculaires, on utilise à peine les muscles de ses jambes lorsqu'on est assis. Or, il est important d'activer les grands muscles de la jambe pour faire circuler le sang.

▪ **La position assise et les TMS**

L'exposition aux vibrations transmises à l'ensemble du corps en position assise, par exemple dans un véhicule, augmente les risques de problèmes lombaires et d'autres TMS, surtout si les postures sont contraintes, inconfortables ou inadaptées.

Outre les lombalgies, le travail en position assise peut entraîner des troubles des membres supérieurs lorsqu'il est associé à un travail répétitif, à une charge musculaire statique, à des postures inconfortables et au fait de devoir exercer une force ou de tendre la main.

Réglementation et lignes directrices

▪ **Réglementation**

Bien que la position assise prolongée ne soit pas spécifiquement couverte par la réglementation européenne en matière de sécurité et de santé, conformément aux directives européennes, tous les employeurs de l'UE ont une obligation générale de procéder à des évaluations des risques et de mettre en place des mesures de prévention sur la base de ces évaluations ⁽¹⁴⁾. Lorsqu'ils choisissent les mesures, ils doivent si possible éviter les risques et adapter le travail au travailleur. Les travailleurs qui utilisent habituellement des équipements à écran de visualisation dans le cadre de leur travail habituel sont couverts par la réglementation sur les équipements à écran de visualisation ⁽¹⁵⁾, qui prévoit notamment de leur fournir un poste de travail et un siège adaptés ainsi que des pauses ou des changements d'activité périodiques pour réduire le temps passé à travailler sur ce type d'écran. Les directives sur les équipements de travail ⁽¹⁶⁾, les machines ⁽¹⁷⁾, les vibrations ⁽¹⁸⁾ et la manutention manuelle ⁽¹⁹⁾ peuvent toutes contribuer à améliorer la santé et l'ergonomie du travail en position assise.

⁽¹⁴⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽¹⁵⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/5>

⁽¹⁶⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>

⁽¹⁷⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽¹⁸⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/19>

⁽¹⁹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/6>

▪ Lignes directrices relatives à la position assise au travail

Les lignes directrices examinées dans le rapport formulent les recommandations suivantes:

Au travail:

- Passez 50 % tout au plus de votre journée de travail en position assise.
- Évitez de rester assis pendant une longue durée - essayez de vous lever au moins toutes les 20-30 minutes.
- Levez-vous toujours pendant au moins 10 minutes après 2 heures en position assise - restez le moins possible en position assise.
- Ne dépassez pas 5 heures en position assise au travail chaque jour.
- Travaillez de manière active et changez de position en alternant position assise, position debout et marche.

Le maintien d'une posture «aussi droite que possible» n'est plus considéré comme idéal et est remplacé par le concept de« position assise active », selon lequel les positions assises sont continuellement modifiées. En outre, le contraire de la position assise n'est pas la position debout, mais le mouvement. Ainsi, bien qu'un bureau assis-debout permettant d'alterner entre la position assise et la position debout puisse être utile, il n'est pas suffisant, car vous alternez toujours entre deux postures statiques.

Pratiques de prévention

Il est important de changer de posture autant que possible. L'objectif général est de promouvoir un mode de travail dynamique et actif: bouger plus et passer moins de temps en position assise. Les travailleurs doivent pouvoir adopter différentes positions lorsqu'ils travaillent et, de préférence, pouvoir varier entre la position assise, la position debout et bouger.

▪ Stratégie de prévention pour éviter la position assise prolongée

Comme dans tous les domaines de la gestion des risques, des mesures visant à éviter la position assise prolongée doivent être mises en œuvre dans le cadre d'une stratégie qui adopte une approche systématique, utilise l'évaluation des risques et suit une hiérarchie des mesures de prévention. La stratégie de prévention doit garantir une bonne ergonomie du lieu de travail et la participation des travailleurs, et comprendre des mesures spécifiques pour limiter la position assise prolongée et promouvoir le mouvement au travail. Au niveau de l'organisation, des politiques et des pratiques d'adaptation du lieu de travail sont nécessaires. Sur le plan environnemental, des changements apportés à l'espace de travail peuvent encourager à passer moins de temps assis et à bouger davantage. Au niveau individuel, les travailleurs doivent être incités à travailler de manière plus dynamique et à bouger davantage, par exemple en prenant des micro-pauses pour s'étirer et en empruntant les escaliers. Le rapport comprend un graphique permettant de décider si le travail doit être effectué en position assise ou debout.

La stratégie de prévention devrait comprendre les éléments suivants:

- Fournir un **poste de travail ergonomique adapté** et des conditions environnementales appropriées comme point de départ, y compris un siège, un tabouret, une table et un siège de conducteur adaptés. L'**adaptabilité** est importante pour permettre des changements de posture et un travail confortable, par exemple des sièges réglables qui facilitent également les changements de posture et une « position assise active », des postes de travail réglables en hauteur, des postes de travail assis-debout et des cabines qui puissent pivoter.
- **Organiser le travail pour limiter la position assise et promouvoir le mouvement:** équilibrer les tâches à accomplir et offrir des possibilités de travail actif, de rotation des tâches, d'enrichissement professionnel, de mini-pauses et de contrôle individuel. Choisir une approche orientée vers un travail actif/dynamique. Donner aux travailleurs un contrôle suffisant sur leur travail afin qu'ils puissent modifier leur façon de travailler et faire une pause lorsqu'ils en ont besoin.
- **Organiser l'environnement et la culture de travail pour promouvoir le mouvement,** par exemple en plaçant les poubelles et les imprimantes dans un espace commun et en prévoyant du temps pour faire des étirements pendant les réunions.

- Encourager la consultation et la **participation active des travailleurs** — c'est important pour tous les aspects de la stratégie. Ensemble, les employeurs et les travailleurs peuvent trouver des moyens concrets de promouvoir des modes de travail plus actifs.
- **Promouvoir un comportement sain**, par exemple en assurant la sensibilisation et la formation à la position assise prolongée. Cette mesure sera inefficace si elle n'est pas mise en œuvre conjointement avec les autres éléments susmentionnés.
- **Mettre en œuvre des politiques et des pratiques organisationnelles** afin de veiller à ce que les mesures soient mises en pratique.

Il est important d'évaluer toute la gamme des facteurs de risques, notamment la position assise prolongée, les postures ergonomiques inconfortables, les mouvements répétitifs, la manutention manuelle et l'exposition aux vibrations transmises à l'ensemble du corps, et de les aborder tous ensemble de manière globale.

▪ **Conseils et exemples de pratiques sur le lieu de travail**

Le rapport contient un certain nombre de conseils pour rendre les lieux de travail plus actifs, comme organiser des réunions en marchant, utiliser des téléphones sans fil pour permettre aux travailleurs de marcher tout en parlant, encourager les travailleurs à faire des pauses, à bouger et à s'étirer, utiliser des applications informatiques permettant de rappeler les pauses et les étirements. Le rapport contient également des conseils à l'intention des conducteurs (par exemple, pour changer de posture autant que possible pendant la conduite) et pour les télétravailleurs (par exemple, prévoir de courtes pauses pour faire de l'exercice, accomplir une petite tâche ménagère pour interrompre la position assise).

Les interventions sur le lieu de travail sont souvent simples et peu coûteuses. Voici quelques mesures utilisées dans les exemples pratiques et les orientations sectorielles présentés dans le rapport:

- Caisses de supermarchés: permettre aux opérateurs de passer de la position assise à la position debout lorsqu'ils en ont besoin.
- Croupiers de casino: autoriser 15 minutes au maximum en position assise et 30 minutes en position debout, et un repos de 15 minutes après 45 minutes à la table de jeu.
- Caisse de station-service: permettre aux travailleurs d'alterner entre la position assise et la position debout et fournir un siège et un support d'écran réglables.
- Chaîne de production industrielle: introduire des micro-pauses et une rotation des tâches.

▪ **Ergonomie et promotion du mouvement dans les écoles**

Les élèves de l'école primaire passent 30 heures par semaine assis à leur bureau ⁽²⁰⁾, ce qui s'ajoute au temps passé assis en dehors de l'école, par exemple devant des écrans à la maison. Des lombalgies ont été associées aux caractéristiques du mobilier scolaire, mais les écoles sont en mesure d'encourager les élèves à bouger davantage. Il s'agit notamment d'utiliser des méthodes basées sur l'activité pendant les cours, ainsi que des installations et des terrains scolaires qui encouragent l'activité physique et des trajets actifs entre l'école et la maison.

Conclusions relatives au lieu de travail

La position assise statique prolongée est liée à divers problèmes de santé graves, notamment des problèmes cardiovasculaires, le diabète de type 2 et les lombalgies. Notre corps a besoin de mouvement, et éviter les postures statiques contribue à rendre le travail durable. Bien que de nombreux emplois en Europe impliquent une position assise statique prolongée, de nombreuses mesures peuvent être prises pour organiser le travail en vue de limiter la position assise prolongée et permettre davantage de mouvement et d'activité physique au travail, pour assurer une bonne ergonomie et pour rendre le travail en position assise plus dynamique. Les facteurs importants identifiés dans ce rapport sont les suivants:

⁽²⁰⁾ BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), *The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere*, BaUA, Dortmund, 2008. Disponible à l'adresse suivante: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2

- Globalement, une durée de 2 heures est considérée comme la durée maximale pour une position assise continue, car des risques pour la santé peuvent survenir, en particulier lorsque cette limite de 2 heures est régulièrement dépassée. Pendant cette période, il est important de se lever toutes les 20-30 minutes.
 - Notre prochaine posture est la meilleure posture. Ce qui signifie qu'il faut changer de position en alternant position assise, position debout et marche. Il faut également varier les postures autant que possible lorsqu'on est assis - avoir une « position assise active » et faire occasionnellement des exercices d'étirement, que l'on soit assis ou debout.
- La position assise prolongée ne doit pas juste être remplacée par une position debout prolongée, car cette dernière est également associée à de graves effets sur la santé. Cette approche peut se résumer ainsi: «asseyez-vous et levez-vous quand il le faut et bougez quand c'est possible» ⁽²¹⁾.
- L'approche générale visant à éviter la position assise prolongée au travail doit passer par une stratégie de prévention qui garantit une bonne ergonomie du lieu de travail et la participation des travailleurs et qui comprend des mesures spécifiques pour limiter la position assise prolongée et favoriser le mouvement au travail dans le cadre de la stratégie.
- Comme pour tous les TMS, il est important de signaler rapidement les problèmes liés à une position assise prolongée.

Orientations à l'intention des décideurs politiques

▪ Informations générales

- De nombreuses interventions sur le lieu de travail sont simples et peu coûteuses; cependant, les employeurs doivent recevoir des informations pour en comprendre les principes de base.
- Des orientations sur les postes de travail et le travail actif sont nécessaires, de préférence des orientations sectorielles. Il s'agit notamment de ressources simples, spécifiques à un secteur à l'intention des micro et petites entreprises.
- Il convient d'accorder une plus grande attention à la prévention de la position assise prolongée dans le cadre d'une activité professionnelle autre qu'un travail de bureau.
- De meilleurs outils de recherche sont nécessaires, en particulier des questionnaires, pour évaluer et étudier la position assise prolongée.

▪ SST et politique de promotion de la santé au travail

- La position assise prolongée doit être incluse chaque fois qu'une évaluation des risques liés à la SST est effectuée.
- Éviter la position assise prolongée devrait être intégré à toutes les campagnes de promotion de la santé au travail.

▪ Sexe et âge

Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à déclarer que leur travail implique de passer la majeure partie de leur temps assises. Les femmes sont surreprésentées dans un certain nombre d'emplois où la position assise est prédominante (travail de bureau, micro-assemblage), qui sont, par ailleurs, des postes de grades inférieurs.

- Davantage de travaux de recherche et d'orientations s'avèrent nécessaires concernant les effets de la position assise prolongée sur la santé et concernant la prévention des risques connexes dans les emplois occupés par des femmes. Cela inclut les situations où la position assise prolongée est combinée à d'autres risques musculosquelettiques.
- Il faut accorder davantage attention aux types de travaux sédentaires que les femmes effectuent.

⁽²¹⁾ IWH (Institute for Work and Health), «Sitting or standing? Which is best?», 2018. Disponible à l'adresse suivante: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

En ce qui concerne l'âge, les études montrent que le niveau de prévalence des TMS augmente avec l'âge, ce qui est dû en partie à la durée de l'exposition cumulée aux risques de TMS au cours de la vie professionnelle et de la vie privée.

- Pour les travailleurs âgés de plus de 65 ans, il est nécessaire de prendre conscience de l'incidence de leur durée d'exposition plus longue, du fait de l'allongement de leur vie professionnelle.
- Il faut poursuivre les recherches sur le déplacement des travailleurs âgés vers des postes moins exigeants où la position assise est prédominante, sans les exposer à une position assise prolongée.
- **Politique de santé publique**
 - Il est nécessaire d'adopter une approche combinée visant à réduire le temps passé assis au travail et à la maison et à être plus actif. Pour y parvenir, il est nécessaire de renforcer la collaboration entre les acteurs en charge de la SST et les services de santé publique dans ce domaine.
 - Les programmes de santé publique devraient inclure des conseils sur le lieu de travail pour rendre le travail plus dynamique et limiter la position assise prolongée, et les professionnels de la santé devraient être formés et informés afin de pouvoir donner des conseils appropriés.
 - La relation de cause à effet entre la position assise et les effets sur la santé n'est pas entièrement comprise. Des recherches supplémentaires sont nécessaires dans ce domaine.
- **Écoles**
 - Les écoles devraient assurer un enseignement sur la position assise prolongée et mettre en place des mesures en vue de la limiter.
 - Il convient d'accorder une attention redoublée à l'ergonomie des salles de classe.

Conclusions générales

Prendre des mesures contre la position assise prolongée au travail permet de rendre le travail plus durable et de lutter contre les modes de vie sédentaires. Le travail doit offrir de bonnes conditions de travail ergonomiques, faciliter les changements de posture en alternant position assise, position debout et marche ainsi que la «position assise active», selon laquelle les positions assises sont modifiées en permanence, et promouvoir davantage d'activité physique au travail. Cela devrait faire partie d'une stratégie combinée de prévention et de promotion de la santé. Il existe de nombreuses mesures simples et peu coûteuses que les micro et petites entreprises peuvent facilement prendre pour réduire le temps passé en position assise au travail et permettre davantage de mouvement.

Rappelez-vous:

Notre prochaine posture est la meilleure posture ! Levez-vous et asseyez-vous quand il le faut et bougez quand c'est possible.

L'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA) contribue à faire de l'Europe un lieu de travail plus sûr, plus sain et plus productif. L'Agence mène des activités de recherche et de développement, diffuse des informations fiables, équilibrées et impartiales en matière de sécurité et de santé, et organise des campagnes de sensibilisation à l'échelle de toute l'Europe. Créée par l'Union européenne en 1994 et établie à Bilbao, en Espagne, l'Agence réunit des représentants de la Commission européenne, des gouvernements des États membres, des organisations d'employeurs et de travailleurs, ainsi que des experts réputés des États membres de l'Union et au-delà.

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

Santiago de Compostela, 12, 5th floor
48003 Bilbao, Espagne
Tél. +34 944794360
Fax +34 944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office