

Activités physiques, sédentarité, comportements sédentaires

« Cela paraît toujours impossible jusqu'à ce que ce soit fait. »

Dans le cadre de la semaine de la QVT, la CFE CGC souhaite vous partager ces informations.

Ces conseils visent à nous faire **prendre conscience** qu'il est important de lutter contre la sédentarité au poste de travail. L'inactivité physique ainsi que le temps passé assis peuvent avoir des conséquences graves pour notre santé.

Quelques définitions

Notre corps a besoin de bouger. Les évolutions de nos modes de vie se sont traduites par une augmentation de l'inactivité physique et du temps passé assis. Ceci peut avoir des conséquences graves pour notre santé

L'activité physique correspond aux mouvements corporels, produits par la contraction des muscles squelettiques, entraînant une augmentation de la dépense énergétique supérieure à celle de repos.

L'inactivité physique est définie comme la non-atteinte des seuils d'activité physique recommandés : pour un adulte, par semaine, 150 minutes d'activité d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité d'intensité élevée, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et élevée.

Comportement sédentaire : position assise ou allongée, en situation d'éveil, avec une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 fois celle de repos

L'activité sportive (qu'il faut distinguer de l'activité physique) ne compense pas l'inactivité physique et les comportements sédentaires. Il est par ailleurs nécessaire de noter que les effets délétères du comportement sédentaire sont observés indépendamment du niveau d'activité physique. Ainsi, pratiquer une activité physique lors des loisirs ne protège pas forcément des effets sur la santé du temps passé en comportement sédentaire.

La sédentarité est l'absence de déplacement ≠ comportement sédentaire

Conséquences pour la santé et prévention

Les comportements sédentaires sont la 1^{ère} cause de mortalité évitable avec le tabac. Ils occasionnent des pathologies CV, cancers, diabète de type II, TMS, Obésité, pathologie mentale...les recherches épidémiologiques en santé publique ont mis en avant des liens forts entre le temps passé en comportement sédentaire et divers effets sur la santé.

Évaluer le comportement sédentaire : 3 grandes familles d'outils existent pour son évaluation : les questionnaires, l'observation et les mesures techniques. La méthode qui, à l'heure actuelle, fait consensus et qui permet d'évaluer au plus juste le temps de comportement sédentaire, ainsi que son profil temporel, est la mesure technique. Une meilleure évaluation du comportement sédentaire s'avère nécessaire, pour mieux comprendre ses effets sur la santé, mais également pour progresser en termes de prévention qui reste peu développée notamment au niveau professionnel.

Le PNNS (Programme national nutrition santé) recommande de réduire le temps passé en position assise ou allongée et de limiter à deux heures d'affilée cette position en prenant des pauses actives (marche, mouvements...). C'est donc sur ces deux axes que les solutions de prévention, dans un contexte professionnel, doivent également se fonder, en agissant à la fois sur les équipements et sur l'organisation du travail.

La CFE CGC reste disponible
pour toute information complémentaire.
N'hésitez pas à contacter vos élus,
et représentants locaux.

cadres ou pas, vous pouvez compter sur nous !

