

Risques

Postures sédentaires au travail : l'INRS propose des outils pour lutter contre ce risque

Les postures sédentaires peuvent avoir des effets néfastes sur la santé. L'INRS a publié récemment une série d'outils pour mieux prendre en compte ce risque et trouver des solutions adaptées.

Date de mise à jour : 12 févr. 2024

Auteur : **Virginie Leblanc**



©Lipsum

Un employé de bureau, un technicien dans un laboratoire... De nombreuses situations de travail, et pas seulement dans le secteur tertiaire, imposent aux salariés de **rester assis** durant de longues périodes, sans leur permettre de dépenser suffisamment d'énergie. C'est la définition des **postures sédentaires**, qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé des salariés, avance l'INRS.

À la longue, les postures sédentaires augmentent le risque de développer certaines maladies (**pathologies cardiovasculaires, diabète de type II...**).

L'INRS souligne qu'il est possible d'agir en mettant en place des **mesures de prévention** dans l'entreprise, qui visent deux objectifs :

- rompre les postures sédentaires, idéalement toutes les 30 minutes,
- limiter la durée totale en posture sédentaire, idéalement à moins de cinq heures par jour.

Par ailleurs, l'INRS rappelle que la pratique d'une activité physique, même intense, ne permet pas de compenser les effets néfastes des postures sédentaires sur la santé.

L'INRS propose différents outils :

Voir aussi



Comment bien gérer son diabète sur les chantiers ?



Accident vasculaire cérébral sur un chantier, il faut agir vite !

- [Un dépliant sur les postures sédentaires](#)
- [La brochure « Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention »](#),
- [Le dossier web « Postures sédentaires »](#)
- [Le webinaire « Les postures sédentaires. Un réel enjeu de santé au travail »](#).