



La sédentarité au travail: quelles stratégies de prévention ?

L'inactivité physique et la sédentarité ont fait l'objet de confusions dans la littérature scientifique et le langage courant. C'est pourquoi un réseau international de recherche sur les comportements sédentaires a recommandé de définir la sédentarité comme « *une situation d'éveil en position assise ou allongée* » ; et l'inactivité physique comme « *un niveau insuffisant d'activité physique, c'est-à-dire n'atteignant pas le seuil recommandé par les sociétés savantes (i.e., 150 minutes par semaine)* ». Aujourd'hui, plusieurs études mettent en évidence des effets délétères de la sédentarité (i.e., position assise) sur la santé des individus, et ce indépendamment de leur niveau d'activité physique.

Selon l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé la prévalence des comportements sédentaires dans nos sociétés n'a probablement pas atteint son apogée et les institutions en charge de la santé publique constatent déjà les nombreux risques associés à ces comportements. Selon ces institutions, plus de la moitié des personnes dans l'exercice de leur travail seraient concernées par des risques spécifiques à la sédentarité, et l'évolution permanente des technologies accentuerait ce processus dans tous les secteurs d'activité. En moyenne, les deux tiers de notre temps d'éveil seraient consacrés à des comportements sédentaires, représentant entre 8 heures et 11 heures quotidiennement. La majorité de ces comportements sédentaires seraient accumulés au travail.

Dans le même temps, le Code du Travail est en pleine mutation. A partir de janvier 2018, les différentes instances représentatives du personnel vont fusionner dans un même organisme, le Comité Social Economique. Cette évolution amène à reconsidérer leur rôle ainsi que celui de l'employeur et de la médecine du travail vis-à-vis de la santé des salariés. Vont-ils s'emparer de ces questions de sédentarité ? Quelles seront leurs marges de manœuvre et leurs responsabilités respectives dans la prévention des risques associés aux comportements sédentaires ? Comment pourront se concrétiser les politiques de prévention des comportements sédentaires ?

La 8^{ème} Rencontre PESAP visera à répondre à ces questions en favorisant la discussion entre milieux universitaire et professionnels. Organisée par les étudiants et enseignants du Master « Prévention, éducation pour la santé, activités physiques » (PESAP), elle se déroulera le mardi 10 avril 2018 à l'UFR STAPS de l'Université de Montpellier.