

# DEUX MOTS DE SECURITE DU TRAVAIL

La lettre d'information d'**ACOSET**

Juin 2024

## GERER LES RISQUES LIES A LA POSITION ASSISE PROLONGEE

Dans de nombreux secteurs d'activité, la manière dont les travailleurs effectuent leur travail évolue. Cette évolution change également la nature des risques professionnels auxquels les travailleurs sont confrontés. Le travail physique est de plus en plus souvent remplacé par un travail sédentaire, qui comporte ses propres risques.

La position assise prolongée est actuellement le troisième facteur de risque le plus fréquent. Comme le problème devient plus fréquent, des mesures efficaces s'avèrent d'autant plus importantes.

### La position assise prolongée est-elle de plus en plus fréquente ?

La position assise prolongée est souvent considérée comme une conséquence de la numérisation et de l'augmentation du travail de bureau. Pourtant, dans les années 1950, la position assise prolongée était déjà identifiée comme un facteur de risque. Les recherches menées à l'époque ont révélé que les chauffeurs de bus, qui passaient la majeure partie de leur journée de travail assis, étaient deux fois plus susceptibles de subir une crise cardiaque que leurs collègues accompagnateurs de bus, qui étaient actifs et faisaient l'équivalent de 600 marches d'escalier par jour.

Depuis lors, les recherches ont montré que la position assise prolongée ralentit le métabolisme, rendant plus fréquents des problèmes tels que l'élimination des graisses corporelles et le taux de glycémie. La position assise prolongée entraîne non seulement des troubles musculosquelettiques, mais également des problèmes de santé, tels que le diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires, certains cancers et, dans certains cas, une mort prématuée.

Aujourd'hui, on passe en moyenne plus de 9 heures par jour assis, ce qui représente 80 % de notre temps d'éveil dans la journée. 28% des travailleurs européens déclarent rester assis pendant la quasi-totalité de leur journée de travail. Il s'agit d'un risque sérieux pour la santé, dont les effets, selon certains experts, peuvent être aussi graves que ceux du tabagisme.

Bien que le problème soit courant dans les secteurs à fort pourcentage de travail de bureau, il se produit également chez les travailleurs d'autres secteurs, tels que les contrôleurs aériens, les chauffeurs, les caissiers, les travailleurs à la chaîne, les employés de casino et d'autres travailleurs qui ne peuvent pas choisir comment travailler et quand faire des pauses.

### Quand peut-on parler de position assise trop longue?

Plusieurs pays européens s'accordent à dire que la position assise prolongée présente un risque important pour la santé et ont donc publié un avis incluant des mesures de prévention.

Le ministère néerlandais des Affaires sociales et de l'Emploi, la 'Belgian Ergonomic Society' (BES) et la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (SUVA), entre autres, émettent des recommandations sur le temps maximal qu'un travailleur peut passer en position assise.

Un certain nombre de conseils se dégagent de ces différentes directives. Par exemple, il est recommandé que les travailleurs passent moins de la moitié de leur journée de travail en position assise, avec un maximum de 5 heures par jour. Les périodes assises prolongées doivent être interrompues par des exercices (d'étirement) ou de courtes pauses toutes les 20 à 30 minutes. Les travailleurs devraient toujours se lever pendant au moins 10 minutes après deux heures de position assise.

Prenons la bonne habitude de rester assis moins longtemps et de travailler de manière plus active dès que c'est possible. Les travailleurs doivent changer suffisamment de posture et alterner entre la position assise, la position debout et la marche. Notons que le contraire de la position assise n'est pas la position debout, mais le mouvement.

### Comment contribuer à la prévention ?

La clé de la prévention consiste à promouvoir une vie professionnelle dynamique et active, en limitant le temps passé assis. Les entreprises doivent permettre aux travailleurs d'adopter une posture flexible et autonome, de prendre des pauses lorsque c'est possible et d'alterner entre une posture debout, assise et en mouvement.

Investir dans des équipements ergonomiques pour le travailleur est à cet égard d'une grande importance. Les recherches montrent que les postures dynamiques à l'aide de bureaux assis-debout peuvent atténuer les douleurs des travailleurs. 77 % des participants se plaignaient de douleurs dorsales et cervicales avant d'utiliser ce type de bureau et 87 % ont constaté une amélioration après avoir utilisé les bureaux assis-debout.

Les entreprises doivent également adapter la culture d'entreprise afin que le mouvement devienne un élément naturel de la routine quotidienne. Il est recommandé d'augmenter l'activité physique en favorisant les courtes pauses et en alternant les tâches entre les travailleurs. En donnant aux travailleurs la liberté de gérer leur propre charge de travail et de prendre des pauses lorsque c'est nécessaire, les entreprises peuvent aider les travailleurs à conserver une vie professionnelle active et dynamique. Les employeurs peuvent également envisager d'introduire des exercices (d'étirement) pendant les réunions afin d'interrompre les longues périodes d'assise. Le déplacement d'objets courants, tels que les imprimantes et les poubelles, incitera également les travailleurs à se lever et à s'étirer.

En travaillant avec les collaborateurs, l'entreprise obtiendra une meilleure vue d'ensemble de la prévalence du problème au sein de l'organisation et sera en mesure de mettre en place une stratégie de prévention efficace pour y faire face. Ensemble, employeurs et travailleurs peuvent trouver des manières pratiques de promouvoir une vie professionnelle plus active.

Parallèlement à l'automatisation et la numérisation croissantes, la position assise prolongée devient de plus en plus un facteur de risque. Il est donc crucial que l'entreprise et les travailleurs reconnaissent le problème et s'y attaquent ensemble.