

LA LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ LE RÔLE DE L'EMPLOYEUR



Tous les employeurs de droit privé, peu importe l'effectif et le secteur d'activité, doivent **évaluer les risques qui existent dans leur entreprise en matière de santé et de sécurité des salariés, en vue de mettre en place des actions de prévention pertinentes.**



Les salariés ayant **une posture sédentaire** ne doivent pas être exclus de cette obligation. En effet, cette posture peut entraîner des **conséquences délétères sur leur santé.**

Qu'est-ce qu'une posture sédentaire ?

Une posture assise ou allongée



Maintenue dans le temps



Associée à une très faible dépense énergétique

RAPPEL



1 salarié = Obligation d'établir le Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUERP).

Quels sont les risques ?

Pour le salarié

Obésité



Troubles musculosquelettiques

Cancers



Diabète type 2

Santé mentale



Pathologies cardiovasculaires

Pour l'employeur

L'employeur a une **obligation légale de sécurité**, en vertu de laquelle il doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de **tous** les salariés.

En cas d'accident de travail ou de maladie professionnelle, s'il y a manquement à cette obligation :

FAUTE INEXCUSABLE de l'employeur

Condamnation à la **réparation intégrale des préjudices du salarié**

Comment les éviter ?

Limiter les durées



- Limiter la durée de chaque période à 30 minutes idéalement ;
- Limiter la durée quotidienne à moins de 5 heures par jour idéalement.

Alterner les tâches et les postures



- Prévoir des réunions avec la possibilité de se lever régulièrement ou possibilité de participer de manière dynamique ;
- Prévoir du matériel adapté pour le travail sur écran (bureau assis-debout, siège-ballon, etc.).



N'hésitez pas à consulter votre service de Santé au Travail qui peut vous accompagner dans cette démarche.

Aménager l'environnement de travail



- Installer des espaces techniques (imprimantes, photocopieuse) à l'écart des postes de travail afin d'encourager les déplacements ;
- Laisser la possibilité aux salariés de s'octroyer des pauses actives, courtes mais régulières (se lever, marcher, s'étirer) ; etc.