



REPUBLIQUE DU SENEGAL

Un Peuple – Un But – Une Foi



Ministère de la Fonction publique, du Travail et de la Réforme du Service public

Direction générale du Travail et de la Sécurité sociale

Direction de la Sécurité et Santé au Travail



Caisse de Sécurité Sociale

Direction de la Prévention des Risques professionnels

LA SEDENTARITE AU TRAVAIL

I. IDENTIFICATION DES POSTURES SEDENTAIRES AU TRAVAIL

=



POSTURE
(assise ou allongée)

+



DEPENSE ENERGETIQUE
(≤ 1,5 METs)

+

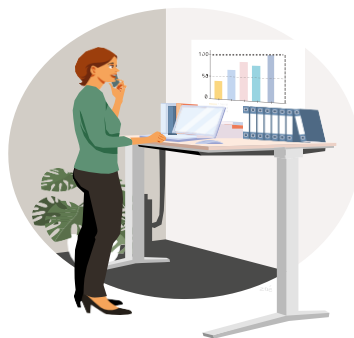


MAINTIEN DANS LE TEMPS
(> à 5 heures au travail et > à 8 heures au total par jour)

➔ Situations de travail en postures sédentaires (A éviter)

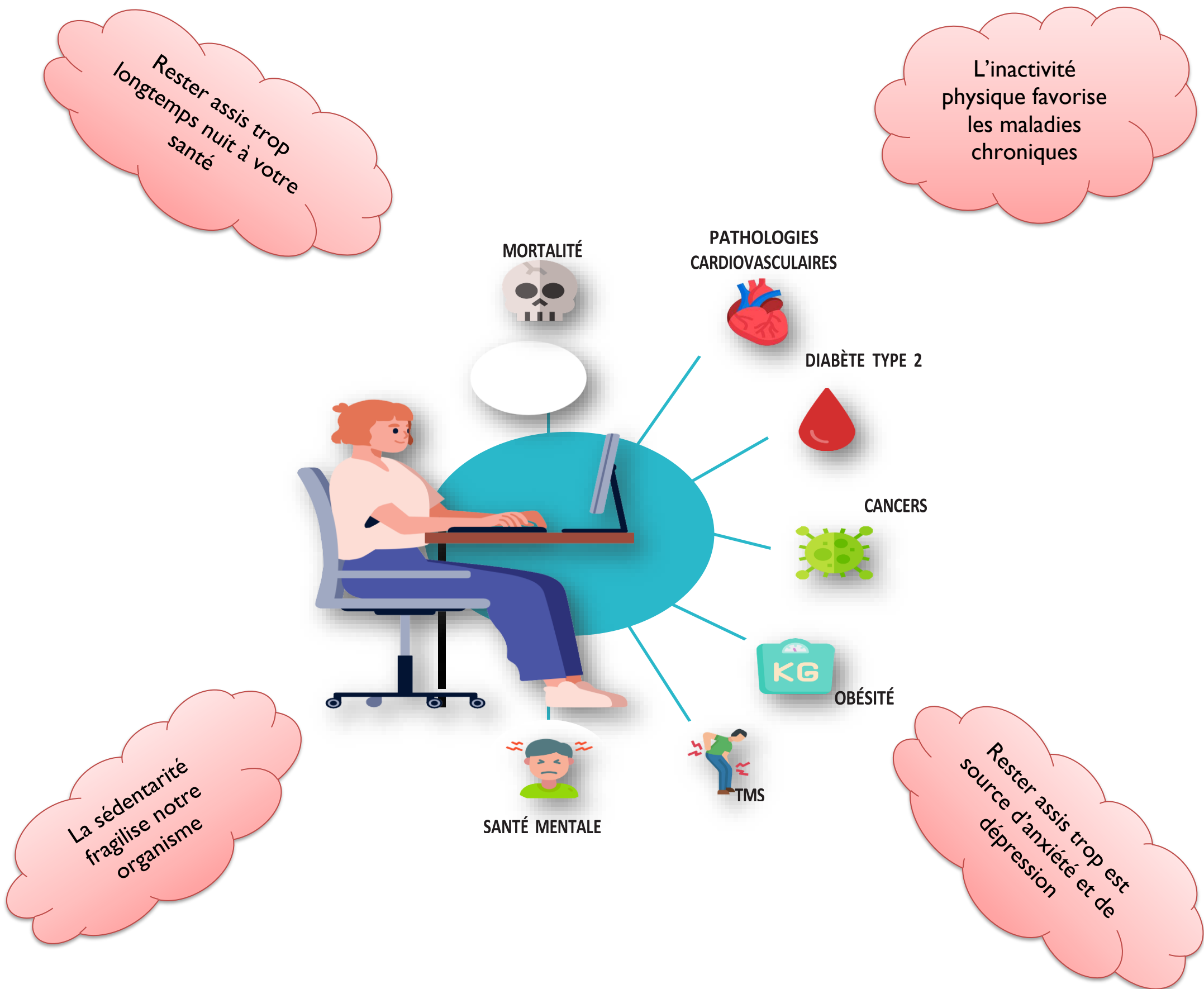


➔ Absence de postures sédentaires (A encourager)



En marche contre la sédentarité au travail

2. Effets de la sédentarité sur la santé



La santé au travail commence par le mouvement (**la mobilité**)

3. Démarche d'évaluation des risques liés aux postures sédentaires au travail

Identification des postures sédentaires



Dans l'établissement (public ou privé),

✚ Y a-t-il des travailleurs en posture assise continue ?

OUI

NON

✚ Si OUI, le niveau de dépense énergétique est-il très faible ?

(correspond à des activités nécessitant un effort physique très léger, par exemple le travail de bureau, l'assemblage de petits éléments, le contrôle/pilotage de machines industrielles...)

OUI

NON

✚ Si OUI, définir pour quel(s) métier(s) / quelle(s) activité(s) les postures sédentaires ont été identifiées.

Analyse de l'exposition aux postures sédentaires



Pour chaque métier / activité,

✚ Y a-t-il de longues périodes ininterrompues de postures sédentaires ?
... d'au moins 30 minutes consécutives

Très fréquemment

Assez fréquemment

Peu fréquemment

Pas du tout fréquemment

... heures / jour

✚ Quelle est la durée cumulée journalière de postures sédentaires ?

Intégration des résultats de l'évaluation des risques liés aux postures sédentaires dans le **PROSSATE** ou **PASSATE**¹ et mise en place de **mesures de prévention**

4. Mesures de prévention

Des gestes simples pour rester actif au travail

Bougez plus au quotidien

☐ Choisissez les escaliers, gagnez en santé !

🚶 Marchez dès que l'occasion se présente !

📞 Téléphonnez debout ou en marchant !

👥 Allez voir vos collègues : bougez au lieu d'envoyer un message !

🖨️ Aménager des espaces communs pour imprimantes, photocopieuses, machines à café, distributeurs d'eau, etc.

👉 **Adoptez de bonnes postures au poste de travail**

🧑 Adoptez une bonne posture et levez-vous toutes les 30 minutes !

|| Encouragez des pauses actives !

🪑 Optez pour du mobilier réglable !

🗣️ Organisez des réunions courtes... debout !

🏃 **Encouragez l'activité physique en équipe**

🏃 Lancez des défis sportifs entre collègues !

Bouger au travail est bénéfique pour la santé

Moins de sédentarité, plus de performance pour tous



24^{ème} CONGRÈS MONDIAL

**DE LA SANTÉ
ET DE LA SÉCURITÉ**

AU TRAVAIL

● DAKAR 2027

