



## La sédentarité au travail : une menace sous-estimée pour notre santé

### ÊTES-VOUS CONCERNÉS ?

- Vos salariés travaillent majoritairement assis.
- Vous pensez que vos salariés sont exposés dans leur travail aux postures sédentaires mais avez besoin d'éléments pour l'évaluer.
- Vous souhaitez en savoir plus sur la prévention des postures sédentaires au travail.

### CONTEXTE

- Contrairement aux idées reçues, rester assis n'est pas de tout repos pour la santé !
- Les postures sédentaires concernent un grand nombre de travailleurs français (secteur tertiaire en particulier). En moyenne, en France, le temps passé assis au travail a été estimé à 4h/jour (tous types d'emplois confondus), et jusqu'à plus de 6h/jour pour les emplois les plus exposés !
- Leurs effets néfastes, à moyen et long termes, sur la santé sont de mieux en mieux connus : risques accrus de mortalité, maladies cardio-vasculaires, cancers etc.
- ➔ Réduire et limiter les postures sédentaires au travail est un enjeu majeur pour préserver la santé des travailleurs.

### OBJECTIFS

- Comprendre ce que sont les postures sédentaires au travail et leurs effets sur la santé.
- Acquérir une méthodologie adaptée pour leur évaluation et leur prévention.



### PUBLIC

- Employeurs.
- Représentants du personnel.
- Préventeurs.
- Membres de la CSSCT.
- Encadrants.

### L'EXPERTISE MIST NORMANDIE

- Aide à la mise en place d'une méthodologie.
- Conseils personnalisés.
- Possibilité d'un accompagnement.

### INTERVENANTS

- Membres de l'équipe pluridisciplinaire.

### INFOS PRATIQUES

- Présentiel dans nos MIST du Calvados: de 9h à 11h.