

Conférence invitée
**LA SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL :
UN RISQUE PROFESSIONNEL A PART ENTIÈRE**



Dr Yolande ESQUIROL – Université Paul-Sabatier, UMR Inserm 1027, Epidémiologie de l'athérosclérose et des maladies cardiovasculaires : facteurs de risque et prise en charge en population, CHU Toulouse, Médecine du Travail, Toulouse - France

Pr Jean FERRIERES – Université Paul-Sabatier, UMR Inserm 1027, Epidémiologie de l'athérosclérose et des maladies cardiovasculaires : facteurs de risque et prise en charge en population, CHU Toulouse, Unité de prévention de l'athérosclérose, Toulouse - France

Pr Frédéric DUTHEIL – Université Clermont Auvergne, CNRS, LaPSCo, Stress physiologique et psychosocial, CHU Clermont-Ferrand, WittyFit, Clermont-Ferrand - France / Australian Catholic University, Faculty of Health, Scholl of Exercise Science, Melbourne, Victoria - Australia

- ▶ La sédentarité est la **première cause de mortalité évitable**.
- ▶ Nous sommes principalement **sédentaires au travail**.
- ▶ La sédentarité doit donc être pleinement considérée comme un **risque professionnel**, et une pré-occupation majeure des employeurs et des professionnels de santé.
- ▶ L'activité physique de loisirs ne compense que partiellement les effets négatifs de la sédentarité au travail.
- ▶ Bouger au travail sans excès (marcher, rester debout) est bénéfique.
- ▶ Les **initiatives** proposées en entreprise afin de réduire la sédentarité et augmenter l'activité physique des salariés sont **efficaces** en termes de santé mentale, physique et de productivité.
- ▶ La prévention de la sédentarité au travail est un **partenariat gagnant-gagnant** entre les employeurs et les salariés