

# ACTIVITÉS PHYSIQUES, SÉDENTARITÉ, ET TÉLÉTRAVAIL EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

Avec la nouvelle période de confinement depuis le 30 octobre 2020, le protocole national pour assurer la santé et la sécurité en entreprise face à l'épidémie généralise le télétravail et en définit les conditions.



Ces éléments vous concernent particulièrement si :

- vos activités relèvent du télétravail et que vous cherchez des moyens simples et probants pour réduire la sédentarité de vos salariés,
- vous êtes employeur, directeur des ressources humaines, responsable de la qualité de vie au travail.

L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) vous propose de partager avec vos salariés des recommandations qui s'appuient sur des arguments scientifiques.

## QUELQUES CONSTATS :

La sédentarité, c'est-à-dire le temps passé assis ou allongé (hors temps de sommeil), ne doit pas être confondue avec l'inactivité physique.

La sédentarité multiplie **par 2** le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'obésité.

Elle est associée au stress, à l'anxiété et à la dépression.

Le télétravail diminue les déplacements actifs liés à l'activité professionnelle (pour se rendre au travail ou sur le lieu de travail).

Pendant le premier confinement, **25%** des adultes ont augmenté leur temps passé assis, et **41%** ont augmenté leur temps passé devant des écrans.

## LES RECOMMANDATIONS ASSOCIÉES :

**3** objectifs simples

01



Diminuer le temps total passé assis

02



Bouger au moins 2-3 minutes toutes les heures

03



Conjuguer baisse du niveau de sédentarité et augmentation de l'activité physique de loisirs

## 4 ACTIONS SIMPLES RECOMMANDÉES POUR QUE CHAQUE SALARIÉ SE FIXE SES PROPRES OBJECTIFS



S'échauffer et s'étirer cinq à dix minutes avant de s'installer à son bureau, en insistant notamment sur le dos, les épaules et le bassin.



Marcher dans la maison de façon régulière, notamment lorsque vous téléphonez.



Lors de réunions en visioconférence ou audioconférence, proposer de rompre le temps assis, pour que chacun puisse bouger.



Adapter son poste de travail : swiss-ball, pédalier, bureau debout. Leur utilisation doit être limitée en termes de durée dans la journée et fragmentées par petites périodes afin d'éviter l'inconfort global.

## Pour encore plus d'efficacité, pendant le télétravail, L'ENTREPRISE ET LES SALARIÉS PEUVENT AGIR SUR TROIS COMPOSANTES,

avec un objectif partagé de qualité de vie :

### L'ORGANISATION

Adoption du principe de visio et audioconférences plus courtes avec des pauses actives; poursuite ou mise en place d'activités physiques et sportives en ligne, accompagnées de façon à avoir des programmes de qualité, variés et ludiques; en plus de maintenir une activité physique régulière, cela permettra de maintenir du lien pour les personnes les plus isolées.

### L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

Installation du bureau, de la maison et des espaces extérieurs pour pouvoir bouger, faire quelques pas, prendre la lumière et s'aérer. Aides des comités d'entreprises pour l'acquisition de pédaliers.

### LES COMPORTEMENTS INDIVIDUELS

Adoption des 4 actions recommandées, en les associant à d'autres comportements favorables à la santé, comme une alimentation équilibrée, des jeux actifs avec les enfants, des temps de détente, de relaxation et un bon sommeil.

Transformez le risque d'augmentation de la sédentarité par l'opportunité d'inscrire dans la durée des comportements favorables à la santé au travail !