



## Lutte contre la sédentarité sur la santé physique et mentale et sa part dans le travail

Lore METZ

Maitresse de Conférences

Laboratoire AME2P - Faculté des Sciences du Sports

Université Clermont Auvergne

Jeudi 15 Novembre 2024

1

### Définitions



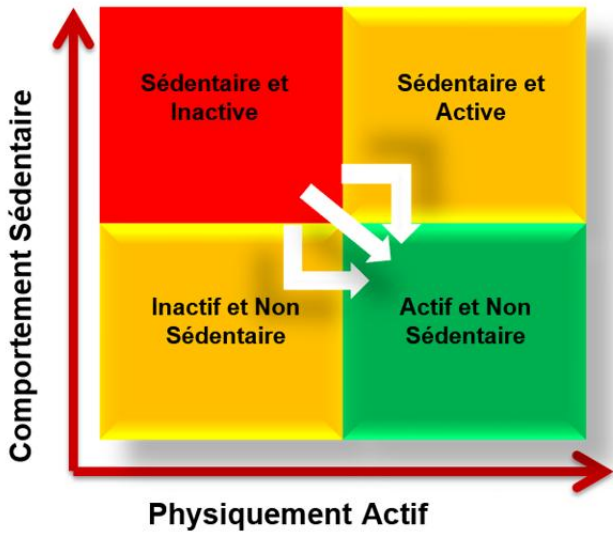
Métabolisme au repos (ex: 1300kcal)

1 Metabolic Equivalent Task (MET)



Comportements sédentaires <1.5 METs

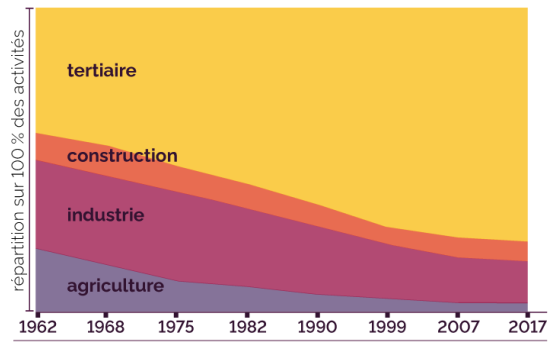
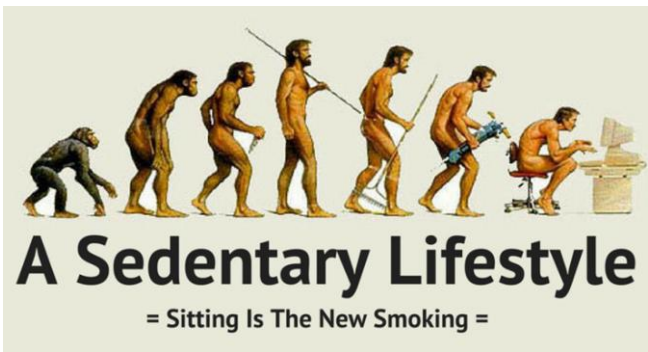
Définitions



Actif vs Inactif  
 ≠  
 Sédentaire vs non sédentaire



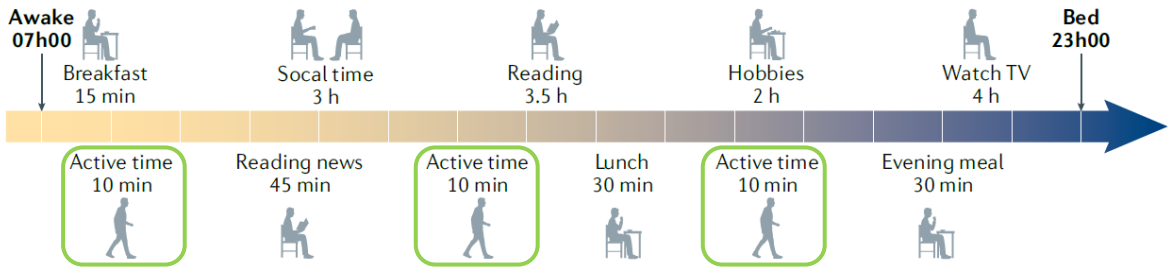
Définitions



Sources : Emploi par activité, 2018, et 50 ans de mutations de l'emploi, 2010, Insee



Définitions



30 min /day

La Population française passe en moyenne  $\approx 7h$  en position assise chaque jour



Dunstan et al 2021

5

Définitions



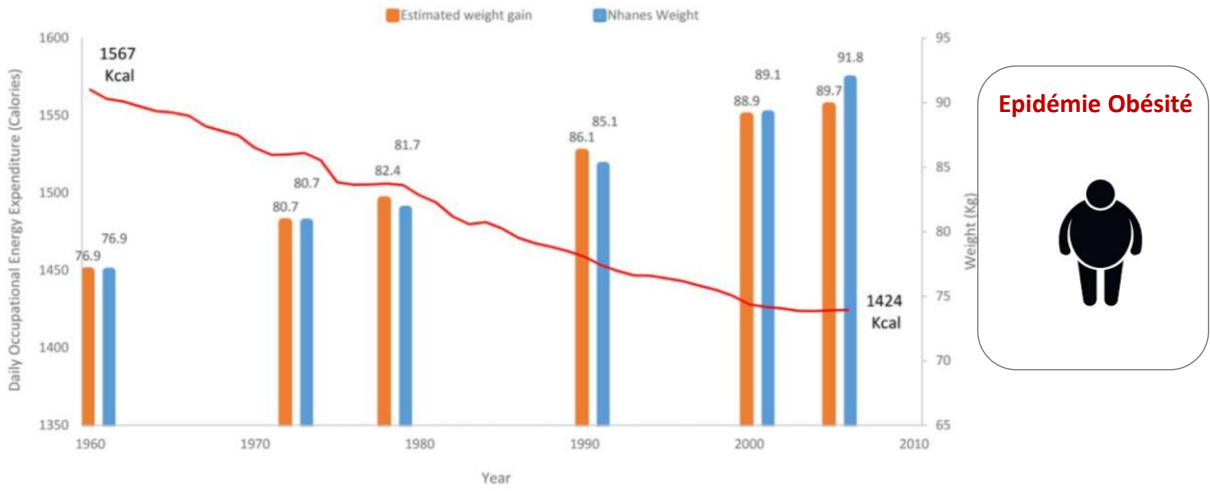
Plus de 5h passé à des comportements sédentaires impacte la santé



Etude Nutri-Net Santé

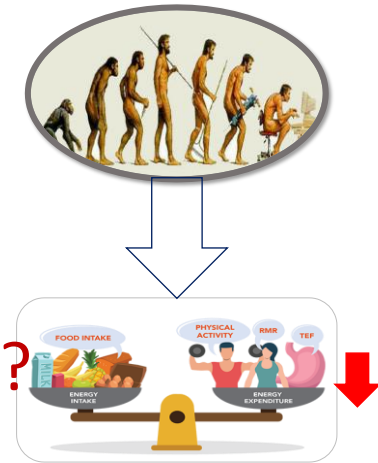
6

Sédentarité: impact sur la santé

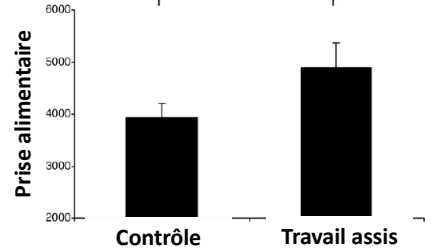
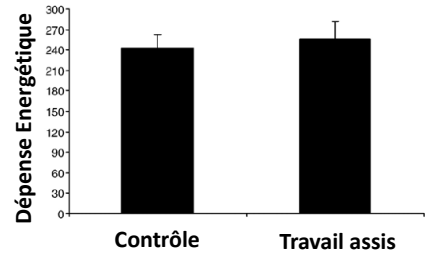
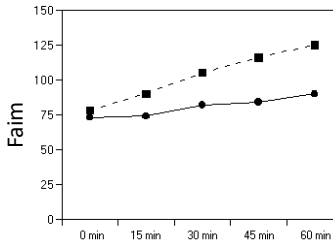
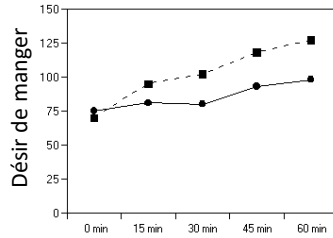
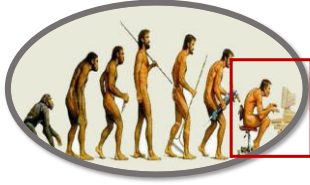


Church and Corby 2018 Obesity

Sédentarité: impact sur la santé



## Sédentarité: impact sur la santé



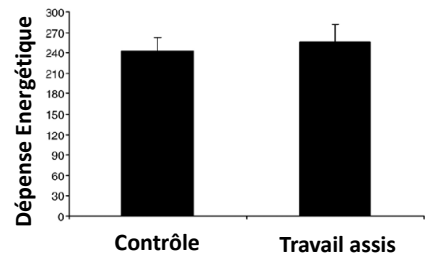
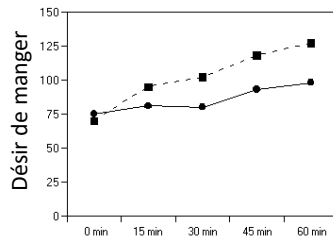
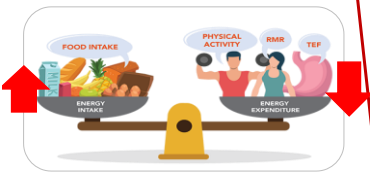
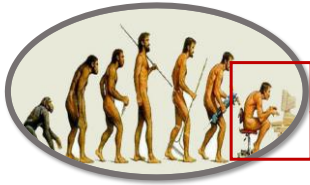
Tremblay and Therrien ;2006



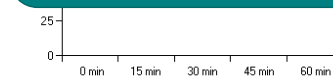
Chaput et Tremblay ;2007

9

## Réponses énergétiques



**Un travail posté assis peut engendrer une augmentation de la prise alimentaire**



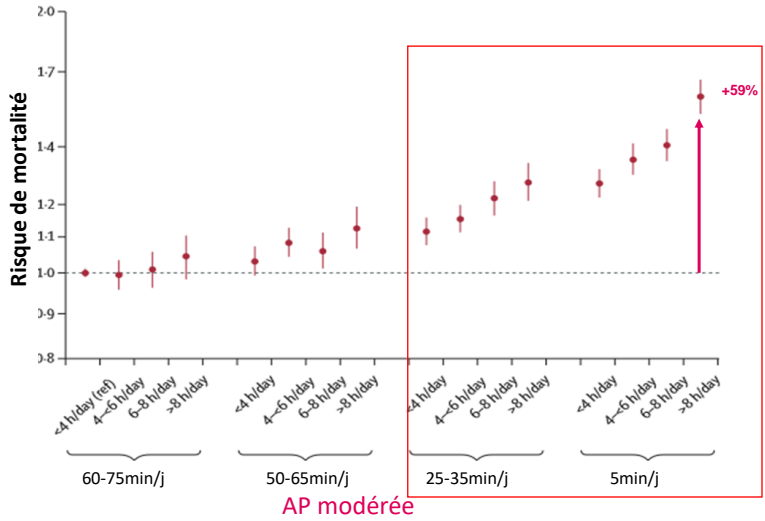
Tremblay and Therrien ;2006



Chaput et Tremblay ;2007

10

Sédentarité: impact sur la santé



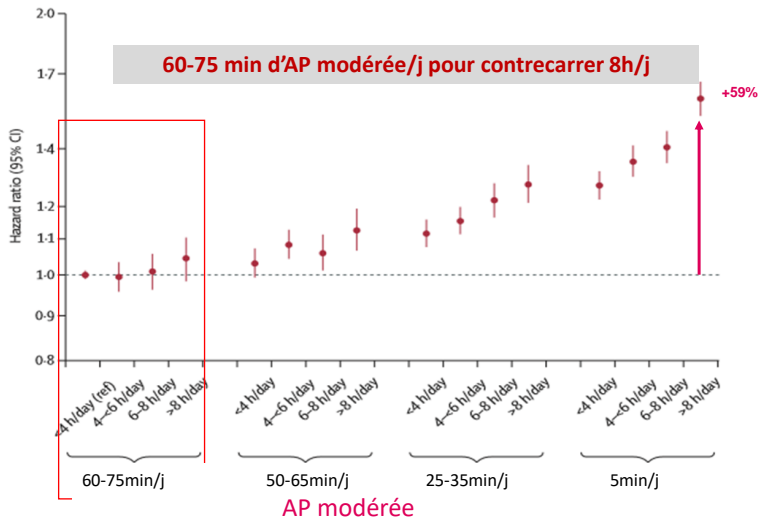
Les comportements Sédentaires impactent le risque de mortalité

Ekelund et al, 2016



11

Sédentarité: impact sur la santé



Les comportements Sédentaires impactent le risque de mortalité

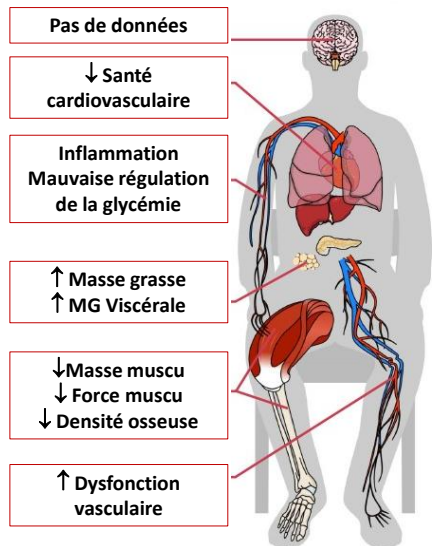
Ekelund et al, 2016



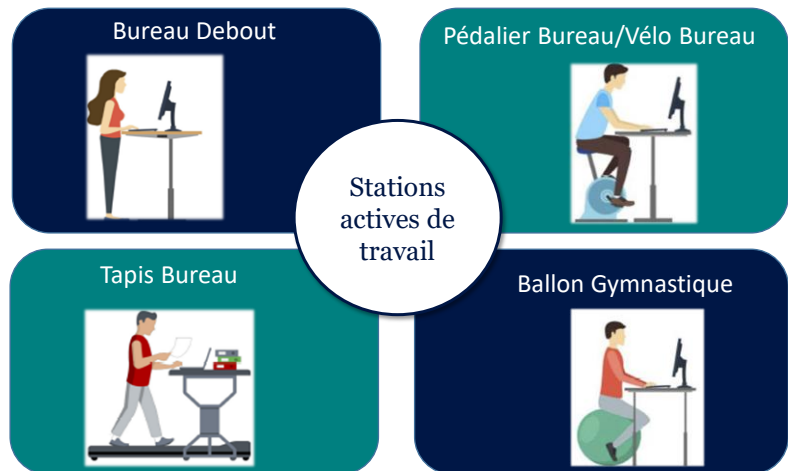
12

## Sédentarité: impact sur la santé

### EFFETS DE LA SEDENTARITE



## Stratégies de lutte contre la sédentarité



Stratégies de lutte contre la sédentarité

Stations actives de travail



Facile à mettre en place  
Couplé assis/debout  
Efficacité tâche

Facile à mettre en place  
Dépense énergétique +  
Efficacité tâche

Dépense énergétique ++

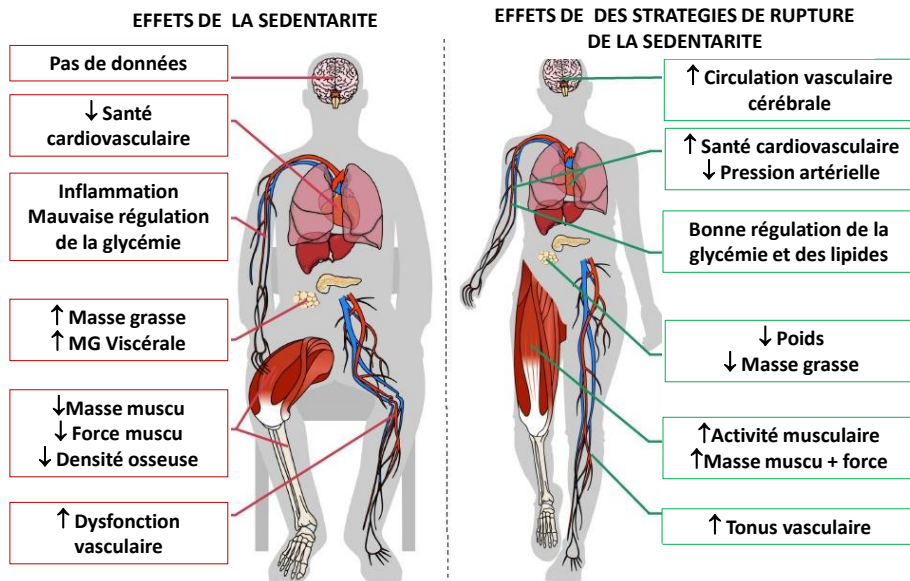
Réponse individuelle  
Contraintes dos  
Retour veineux

Efficacité tâche  
Coût



Rizzato et al; 2022 15

Stratégies de lutte contre la sédentarité



Pinto et al 2023 16



Sédentarité: effets du télétravail

Vie Personnelle/Vie Professionnelle

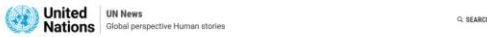


Evolution du lieu de travail

Où ?



Sédentarité: effets du télétravail



Home Topics In depth Secretary-General Media AUDIO HUB SUBSCRIBE

Teleworking during COVID: Risks, benefits and steps to 'new normal'



Pandémie COVID-19  
5% → 40%

Vie Personnelle/Vie Professionnelle



Evolution du lieu de travail

Où ?



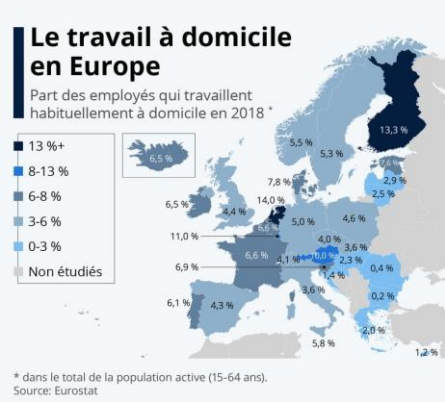
Sédentarité: effets du télétravail

Vie Personnelle/Vie Professionnelle



Evolution du lieu de travail

OU ?



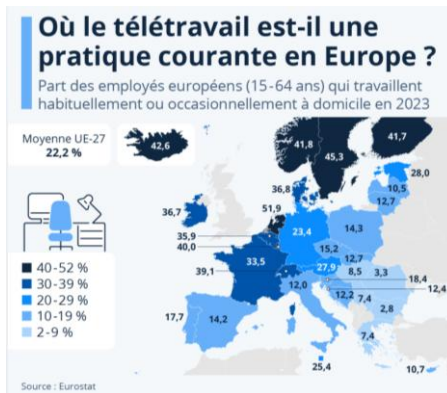
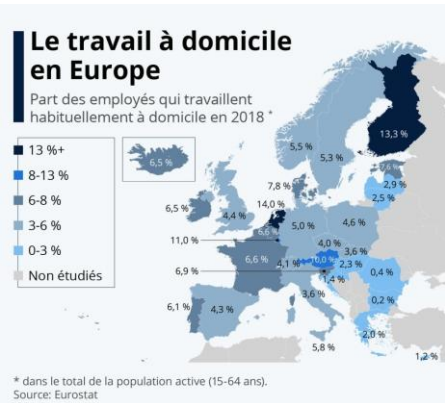
Sédentarité: effets du télétravail

Vie Personnelle/Vie Professionnelle

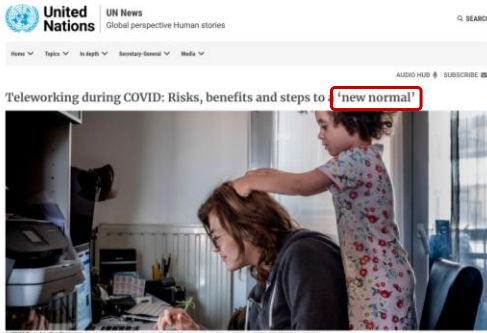


Evolution du lieu de travail

OU ?



## Sédentarité: effets du télétravail



Pandémie COVID-19  
5% → 40%

Vie Personnelle / Vie Professionnelle



Evolution du lieu de travail

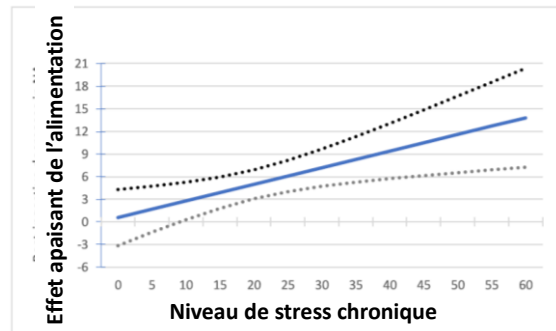
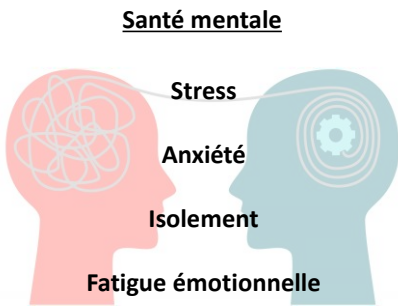
OU ?



## Sédentarité: effets du télétravail



Consommation alimentaires compensatoires



## Sédentarité: effets du télétravail

### Santé mentale

- ✓ Pas de consensus de la littérature scientifique
- ✓ Le « où » du télétravail importe
- ✓ Hybride semble le bon compromis
- ✓ Le « Qui » est l'agent qui télétravail importe



## Sédentarité: effets du télétravail

### Santé mentale

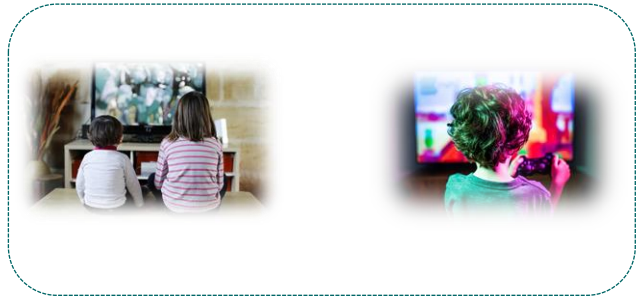
- ✓ Pas de consensus de la littérature scientifique
- ✓ Le « où » du télétravail importe
- ✓ Hybride semble le bon compromis
- ✓ Le « Qui » est l'agent qui télétravail importe



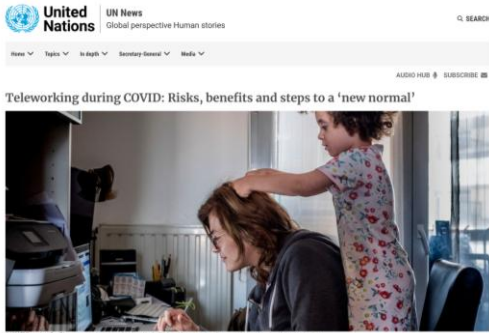
#### PRO & CONS

- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| ✓ Préparation repas        | X Repas rapides non préparés        |
| ✓ Espace de relaxation     | X Moins de rupture de CS            |
| X Perturbateurs multiples  | ✓ Moins de sollicitations           |
| X Disponibilité nourriture | ✓ Accès plus limité à la nourriture |

## Sédentarité: effets du télétravail



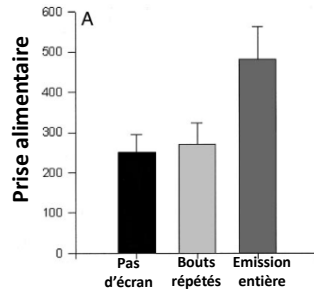
## Sédentarité: effets du télétravail



Sédentarité: effets du télétravail



50 % des parents déclarent utiliser les écrans pour occuper leurs enfants pendant le télétravail



Temple et al 2007;

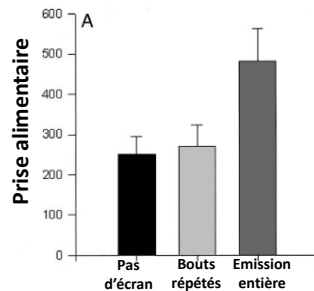
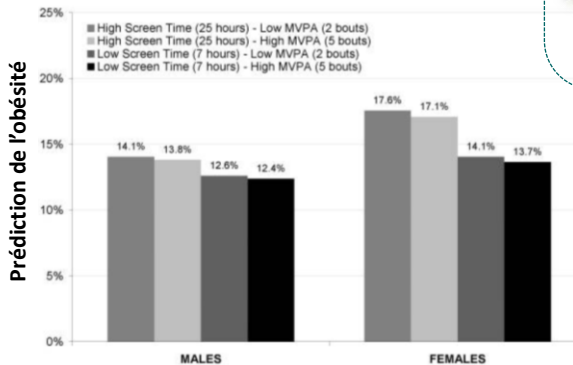


27

Sédentarité: effets du télétravail



50 % des parents déclarent utiliser les écrans pour occuper leurs enfants pendant le télétravail



Temple et al 2007; Boone et al; 2008



Fillon et al; 2021

28

## Messages à retenir

- ✓ Evolution de la sédentarité professionnelle impacte notre balance énergétique et notre santé
- ✓ Des solutions pour réduire cette tendance existent mais doivent s'implanter durablement
- ✓ L'évolution du temps de télétravail nécessite d'en évaluer les effets sur la santé



29

## Conclusion

**Moins de temps assis, bouger plus!**

### Recommandations

- ✓ Réduire autant que possible (OMS)
- ✓ 2.5 min d'activité modérée/h temps sédentaire

Par exemple : Population française 7h / j  
 ⇒ 18-20 min of MVPA /day



Chastain et al; 2021



30





Pr David THIVEL  
Pr Daniel COURTEIX  
Dr Julien VERNEY  
Dr Laurie ISACCO  
Dr Gaël ENNEQUIN  
Dr Mélina Bailly  
Pr Nathalie BOISSEAU  
Dr Maud MIGUET  
Dr Pauline GENIN  
Dr Alicia FILLON  
Dr Terry GUIRADO

Pr Martine DUCLOS  
Pr Yves BOIRIE

Dr Graham FYNANLSON  
Dr Kristin BEAULIEU

Pr Marie-Eve MATHIEU

Pr Angelo TREMBLAY  
Pr Vicky DRAPEAU

Pr JP CHAPUT  
Pr Eric DOUCET

*Merci de votre attention ! 😊*