

Postures sédentaires au travail : quels risques et comment agir ?

Un enjeu de santé au travail sous-estimé

Mis à jour le 07/09/2026

La posture assise prolongée, associée à une très faible dépense énergétique, expose les salariés à des risques pour leur santé : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers, troubles musculosquelettiques... L'INRS propose un ensemble d'outils pour aider les entreprises à identifier les postures sédentaires et mettre en œuvre des mesures de prévention adaptées. Il organise le 13 octobre 2026 une journée technique consacrée à la prévention des risques liés aux postures sédentaires.

Les postures sédentaires sont de plus en plus fréquentes dans le cadre du travail, notamment avec l'essor des outils numériques. Pourtant, rester assis pendant de longues périodes peut exposer les salariés à des effets néfastes sur la santé. Il est essentiel de mieux comprendre ces risques, encore trop peu connus, et de connaître les moyens de les prévenir. À cet effet, l'**INRS organise une journée technique**¹ qui fera le tour de la question.

¹ <https://postures-sedentaires.inrs.fr/>

Postures sédentaires au travail, tous concernés !



© E.Minem/INRS/2026

travail en entreprise.

S'inscrire en ligne²

² <https://postures-sedentaires.inrs.fr/>

L'INRS organise le 13 octobre 2026 une journée technique diffusée sur internet consacrée aux postures sédentaires au travail, avec un focus sur leurs effets sur la santé, les actions de prévention possibles et des retours d'expérience d'acteurs engagés dans cette démarche. Elle s'adresse aux professionnels de la santé et sécurité au

Postures sédentaires : quels effets sur la santé ?

Dans de nombreux secteurs d'activité, notamment les activités tertiaire (travail de bureau...) mais aussi l'industrie ou le transport, le travail peut imposer une posture assise, maintenue dans le temps, associée à une dépense énergétique très faible.. Au travail, les postures sédentaires peuvent avoir des effets majeurs sur la santé. Souvent perçues comme confortables, elles peuvent, dans ces conditions, favoriser la survenue de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité, de certains cancers, de troubles musculosquelettiques (TMS) ou encore de troubles de la santé mentale. De plus, la pratique d'une activité physique, même intense, ne permet pas de compenser les effets délétères d'un temps excessif passé en posture sédentaire.

Prévenir les risques professionnels liés aux postures sédentaires : comment agir ?

Pour agir, les entreprises doivent d'abord identifier les situations exposant les salariés à partir de deux critères conjoints :

- une posture assise (ou allongée) maintenue dans le temps ;
- une très faible dépense énergétique.

Les priorités de prévention sont doubles :

- **interrompre les postures sédentaires**, idéalement toutes les 30 minutes ;
- **limiter leur durée cumulée quotidienne**, idéalement à moins de 5 heures par jour.

Il s'agit alors de **favoriser l'alternance des postures et d'induire du mouvement** au cours de la journée de travail. Il n'existe pas de posture idéale : **la variation est la clé de la prévention.**

Postures sédentaires au travail : quels leviers d'action ?

Plusieurs leviers peuvent être mobilisés en matière de prévention.

Organisation du travail

- Alternier les tâches pour varier les postures.
- Permettre des pauses actives régulières.

Aménagement des espaces de travail

- Concevoir des salles de réunion favorisant l'alternance assis/debout.
- Éloigner certains équipements (imprimantes, photocopieurs) des postes de travail.

- Aménager des espaces de convivialité au mobilier adapté.

Aménagement des postes de travail

- Installer des bureaux à hauteur variable.
- Proposer des équipements permettant d'ajouter une activité physique légère.

Information et formation

- Sensibiliser dirigeants, préventeurs et salariés.
- Inciter à interrompre régulièrement les périodes prolongées en posture assise.