

NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL



Nicolas Fabre¹, H. Farfal¹, H. Figard-Fabre², C. Bernal¹, L. Lhuisset¹, J. Bois¹
 1. Laboratoire Mouvement Equilibre Performance & Santé (MEPS, EA4445), Université de Pau et des Pays de l'Adour, Département STAPS
 2. Office Départemental des Sports des Hautes-Pyrénées

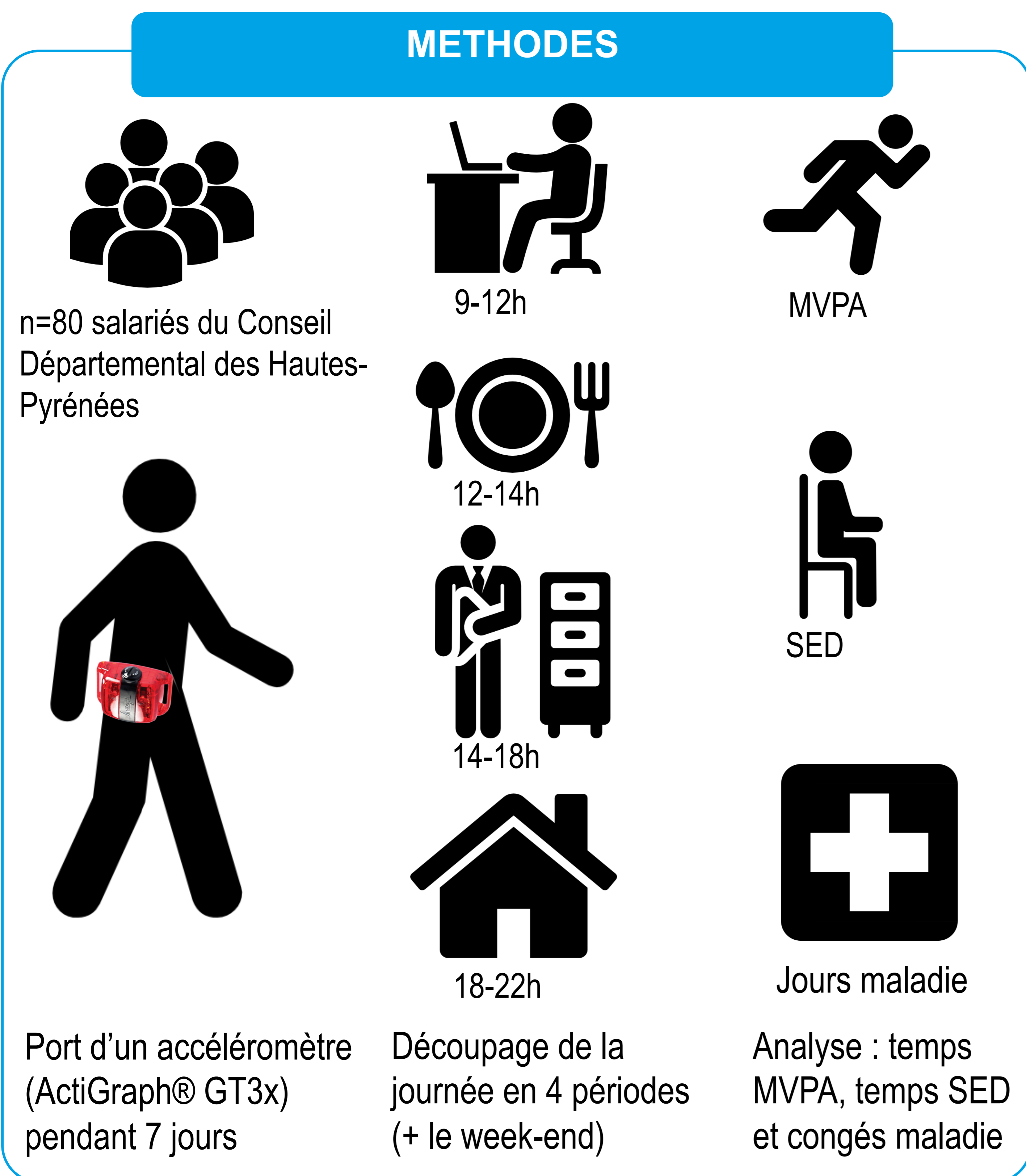


INTRODUCTION

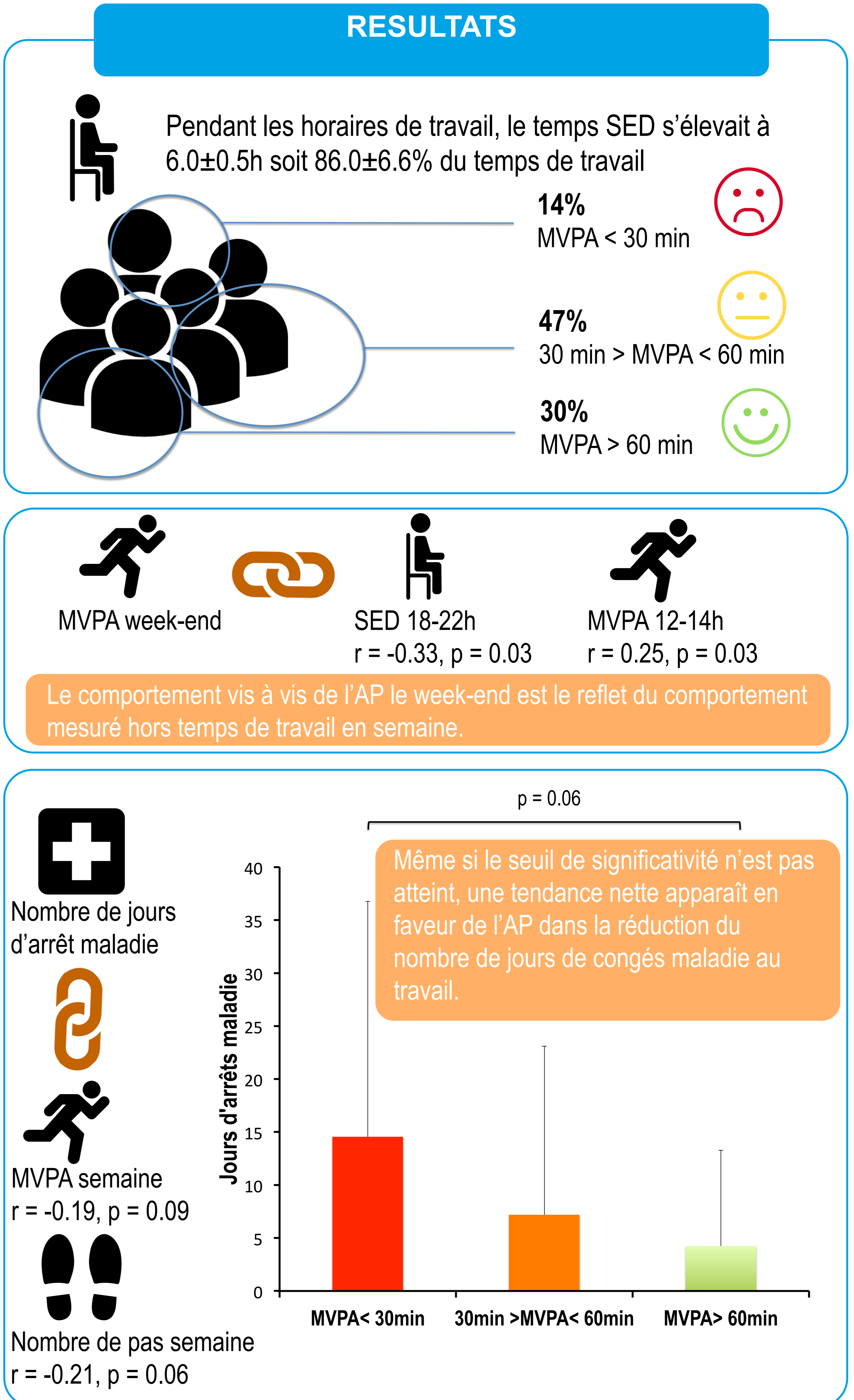
Des temps importants de sédentarité (SED) ont été associés avec l'augmentation des risques de maladies chroniques et de mortalité précoce (Biswas et al., 2015). Cependant, une récente méta-analyse (Ekelund et al., 2016) a montré que des niveaux élevés (60 à 75 min/jour contre 30 min généralement recommandées) d'activité physique (AP) modérée à vigoureuse (MVPA) pouvaient contrer les effets néfastes liés à ces temps SED importants. Certains métiers impliquent des longues périodes en position assise (activités de bureau) qui sont difficilement compressibles et il est donc nécessaire pour ces salariés d'atteindre ces hauts niveaux d'activité MVPA.

Les objectifs de cette étude étaient (i) de quantifier les niveaux d'AP et de SED de salariés contraints, de part leur profession, à de longues périodes assises, (ii) de confronter ces résultats aux recommandations proposées pour cette catégorie de personnes et (iii) de les mettre en relation avec le nombre de jours d'arrêt maladie des participants.

METHODES



RESULTATS



CONCLUSION

Malgré le manque de significativité de nos résultats probablement dû à un effectif trop faible, il apparaît que des changements dans l'environnement de travail et des temps d'AP au travail sont nécessaires du point de vue de la santé publique. Par ailleurs, la lutte contre la SED et ses effets négatifs doit passer par une prise de conscience individuelle de la nécessité à modifier ses propres comportements.

Références

Ekelund, U., J. Steene-Johannessen, W. J. Brown, M. W. Fagerland, N. Owen, K. E. Powell, A. Bauman and I. M. Lee (2016). "Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women." The Lancet 388(10051): 1302-1310.
 Biswas, A., P. I. Oh, G. E. Faulkner, R. R. Bajaj, M. A. Silver, M. S. Mitchell and D. A. Alter (2015). "Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis." Ann Intern Med 162(2): 123-132.