

Info-Flash

Santé Sécurité Environnement

Lundi 17 février 2025

Numéro 2025-SSE 02

⇒ Les postures sédentaires

L'institut national de recherche et de sécurité (INRS) met à disposition une [vidéo](#) visant à sensibiliser sur les **effets sur la santé des postures sédentaires**.

De nombreuses situations de travail imposent aux salariés de rester assis durant de longues périodes, sans leur permettre de dépenser suffisamment d'énergie. C'est la définition des postures sédentaires qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé des salariés.

La vidéo de l'INRS présente des possibilités afin de réduire l'exposition des salariés à ce facteur de risque.

Par ailleurs, l'UIMM a élaboré une **infographie sur la sédentarité au travail** que vous pouvez retrouver en page 2 de cet Info-Flash. Elle est également disponible sur simple demande.

⇒ Risque hydrogène

L'INERIS propose dans son catalogue 2025 une formation en e-learning d'une durée de 2h30 dédiée au risque hydrogène. Le programme de la formation est le suivant :

- L'hydrogène : à quoi ça sert ?
- Ses propriétés et ses modes de stockage
- Les phénomènes dangereux : fuites et dispersion / jet enflammé et explosion / éclatement de capacité sous pression ou d'enceinte
- Accidentologie associée à l'utilisation de l'hydrogène
- La maîtrise des risques

Pour plus d'informations : [Sensibilisation au risque hydrogène : formez-vous en E-learning | Ineris](#)

⇒ Calendrier environnemental et énergie Janvier 2025

Les exploitants d'installations industrielles sont soumis à un certain nombre de démarches au titre de la réglementation environnementale. Une partie de ces démarches est soumise à des échéances particulières qu'il convient de respecter.

Afin de les identifier rapidement, nous vous proposons un calendrier récapitulant les principales échéances en droit de l'environnement et de l'énergie. Ce document disponible sur demande, est indicatif et non exhaustif.

⇒ Nouvel outil OIRA sur les risques liés à l'automatisation des tâches

L'OIRA propose un [nouvel outil](#) permettant aux entreprises de cibler les risques liés à l'**automatisation des tâches**.

L'outil guide les entreprises dans l'élaboration de **plans d'action de prévention** en abordant les facteurs de risques organisationnels et psychosociaux. Il aborde également les risques liés aux tâches physiques et cognitives, y compris les mouvements très répétitifs ou statiques, l'équité des données et le contrôle des processus.

⇒ Guide ANACT sur la mise en œuvre de la QVCT

Le [nouveau guide pratique](#) de l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (Anact) met à disposition **10 questions-réponses essentielles pour réussir la mise en œuvre d'une démarche qualité de vie au travail et les conditions de travail (QVCT)**. En s'appuyant sur des retours d'expérience, le guide examine également les interconnexions entre la QVCT et d'autres initiatives telles que la prévention, et la qualité. De plus, il propose des outils pour identifier les enjeux, ainsi que les contraintes et ressources internes.

LES POSTURES SÉDENTAIRES



Les postures sédentaires se caractérisent par une position assise, allongée ou statique debout, maintenues dans le temps et associées à une faible dépense énergétique

QUELLES CARACTÉRISTIQUES ?



- Un caractère prolongé et ininterrompu (à partir de 30 minutes)
- Une durée cumulée journalière (plus de 5 heures par jour)
- Une dépense énergétique limitée

La pratique d'une activité physique ne permet pas de compenser les effets des postures sédentaires

QUELLES CONSÉQUENCES ?



- **Contribue** à l'apparition de troubles musculosquelettiques (TMS) et de lombalgies
- **Augmente** les risques de surpoids, de diabète ou maladies cardiovasculaires

QUELLES SOLUTIONS ?

