



**UNIVERSITÉ  
DE LORRAINE**



L'association des Directeurs  
de l'Environnement de Travail



**VOUS INVITENT**

à participer à l'Atelier de réflexion professionnelle

**Invitation gratuite /  
Nombre de places limité**

**« LA SÉDENTARITÉ :  
UNE ÉVOLUTION POUR L'HUMANITÉ ;  
UN FLÉAU POUR L'HOMME AU TRAVAIL ? »**

**TEACHLAB - BU INGÉNIEURS BRABOIS**

2 avenue de la Forêt de Haye - 54500 Vandœuvre-lès-Nancy

**LE 26 SEPTEMBRE 2019**

**8H30 / 10H30**

**RÉPONSE SOUHAITÉE AVANT LE 12 SEPTEMBRE 2019 À  
SABRINA.COMESSE@UNIV-LORRAINE.FR**



Dans l'histoire de l'humanité, le néolithique est une période de transition très importante puisque l'Homme est devenu sédentaire et n'était plus obligé de dépendre uniquement des activités de chasse et de cueillette. La sédentarité a donc longtemps été perçue comme une évolution positive et est souvent considérée comme l'un des facteurs propices au développement des sociétés humaines. Pourtant, aujourd'hui, la sédentarité est devenue l'une des principales causes de nombreux troubles physiques et psychologiques (e.g., augmentation des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, augmentation des risques de cancer du côlon, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, de troubles lipidiques, de dépression et d'anxiété).



Déjà, en 2002, l'OMS prédisait que «la sédentarité pourrait bien figurer parmi les 10 principales causes de mortalité et d'incapacité dans le monde”.



#### AUJOURD'HUI, TROIS CONSTATS DOIVENT NOUS ALARMER :

- nous passons plus du tiers de notre temps quotidien au travail, généralement en position assise ;
- la pratique d'une activité physique est souvent réservée à notre vie privée et repose uniquement sur l'individu hors du travail ;
- à l'école et au travail, la sédentarité est souvent perçue comme un bon indicateur de motivation, d'engagement dans l'activité et d'efficacité.

#### EN DONNANT LA PAROLE À DES EXPERTS DE DISCIPLINES ET DE SECTEURS COMPLÉMENTAIRES (MÉDECINE, ERGONOMIE, PSYCHOLOGIE, BIOMÉCANIQUE, ETC.), CETTE MANIFESTATION POURSUIT DEUX OBJECTIFS :

- d'une part, mieux saisir les impacts et les facteurs liés à la sédentarité au travail ;
- d'autre part, proposer des pistes concrètes pour aider efficacement les entreprises et les salariés dans la prévention et l'amélioration de conditions de travail en luttant contre la sédentarité.



**COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES  
AU TRAVAIL**

# PROGRAMME

Les débats seront animés par **Jérôme DINET**,  
Professeur de Psychologie

**8h30 - 9h** : accueil petit-déjeuner

**9h - 9h10** : intervention du Docteur **Emmanuelle DEVILLE**, Santé au Travail, Université de Lorraine  
Caractérisation du comportement sédentaire et de ses conséquences

**9h15 - 9h30** : intervention de **Nicolas FERVEUR**, Société TEA Tech Ergo Appliquée  
Présentation d'expérimentations utilisant des capteurs de mouvements

**9h45 - 10h** : intervention de **Jérémy SUTERA**, cabinet d'ergonomie, actions industrie  
L'ergonome présentera les différentes étapes d'une démarche conduisant à l'élaboration et la mise en œuvre de mesures de prévention de la sédentarité. Les objectifs à atteindre et les méthodes présentées donneront une première vue sur la façon de favoriser et conduire une démarche de progrès dans le domaine.

**10h - 10h05** : film proposé par la société SDIB  
Comment l'espace de travail peut améliorer le bien-être des collaborateurs ?

**10h05 - 10h30** : débat et échanges d'expériences entre invités et intervenants.

# PARTENAIRES

**Cabinet d'ERGONOMIE**  
ACTIONS INDUSTRIE Sarl

**TEA**

**Sdib**  
imaginer concevoir & maintenir  
vos espaces de travail

**MUTUALITÉ FRANÇAISE**  
LORRAINE  
SERVICES DE SOINS  
ET D'ACCOMPAGNEMENT  
MUTUALISTES

Membre de  
**vyv**  
care

**mgen**  
★  
GROUPE **vyv**