

Altersécurité infos



Lettre mensuelle d'information
et d'analyse de Point Org Sécurité

www.altersecurite.org
N° 219 - février 2026

Pourquoi Altersécurité infos ?



La santé et la sécurité au travail sont devenues des sujets de préoccupation pour le grand public. Dans ce contexte, les membres de Point Org Sécurité estiment nécessaire d'ouvrir un dialogue durable avec les employeurs et les travailleurs qu'ils assistent et conseillent au quotidien.

Cette démarche repose sur la conviction que la prévention des risques professionnels doit certes s'appuyer sur de solides normes et compétences techniques mais qu'elle est aussi une culture vivante se nourrissant de débats, d'échanges et de retours d'expériences entre chercheurs, experts et acteurs de terrain.

Altersécurité infos se veut un reflet et de ce foisonnement. Au carrefour de disciplines de tous horizons, ce vecteur d'idées entend rendre compte mensuellement des mutations qui transforment nos façons de travailler.

De la sorte, il s'agit bien sûr d'anticiper les changements, de mettre à jour nos savoirs et de questionner nos pratiques pour contribuer, ensemble, à l'amélioration continue des conditions de travail. ■

Point Org Sécurité,
membre du réseau



Éditorial

LE POIDS CROISSANT DES RISQUES CHRONIQUES ET ORGANISATIONNELS

La Caisse nationale de l'Assurance Maladie (Cnam) a publié, en janvier dernier, sa synthèse des données de sinistralité pour l'année 2024. Les chiffres confirment une dynamique désormais bien installée : une légère décline des accidents du travail, une stabilité des accidents de trajet et, en revanche, une hausse marquée des maladies professionnelles.

Baisse modérée des accidents

En 2024, 549 614 accidents du travail ont été reconnus, soit une diminution de 1,1 % par rapport à 2023. Les activités de la santé, du nettoyage et du travail temporaire concentrent à elles seules 29 % des accidents du travail. Elles sont suivies par l'alimentation (17 %), le transport (16 %) et le BTP (14 %). Du point de vue des causes, les manutentions manuelles demeurent le premier facteur de risque, représentant environ la moitié des accidents. Les chutes de plain-pied ou de hauteur arrivent ensuite, avec près de 30 % des cas.

La mortalité professionnelle reste à un niveau élevé. En 2024, 764 accidents du travail mortels ont été reconnus. Près de six décès sur dix sont consécutifs à des malaises, tandis que 13 % résultent d'accidents routiers. Les secteurs du transport et du BTP demeurent particulièrement exposés, représentant respectivement 24 % et 20 % des décès.

Les accidents de trajet atteignent 94 654 cas en 2024, en légère hausse de 0,7 %. Ils ont entraîné 318 décès, dont 70 % sont d'origine routière. La perte de contrôle d'un moyen de transport demeure la cause principale, à l'origine de 56 % des accidents de trajet, tandis que les chutes en représentent 26 %. Les mobilités dites « douces » enregistrent une légère baisse, les accidents impliquant un vélo ou une trottinette représentant 7,6 % des cas, contre 9,2 % l'année précédente.

Hausse des maladies professionnelles

Le fait marquant de l'année 2024 est la progression des maladies professionnelles. Leur nombre atteint 50 598 cas reconnus, soit une hausse de 6,7 % par rapport à 2023 et un niveau inédit depuis dix ans.

Les troubles musculosquelettiques (TMS) restent de loin la première pathologie reconnue, avec 44 723 cas, en augmentation de 6,6 %. Les affections psychiques liées au travail s'élèvent à 1 805 cas, en hausse de 9 % sur un an. Leur nombre a plus que doublé depuis 2020. De surcroît, au-delà des seules maladies professionnelles, près de 29 000 accidents du travail reconnus en 2024 ont lien avec des affections psychiques ou des risques psychosociaux, soit plus de 5 % des accidents du travail.

Ne pas se focaliser sur les seuls accidents visibles

La hausse des maladies professionnelles, portée par les TMS et les affections psychiques, confirme l'importance croissante des risques chroniques et organisationnels dont les effets ne se manifestent qu'après une exposition durable.

Pour les acteurs de la prévention, l'enjeu est donc de ne pas se focaliser sur la seule réduction des accidents « visibles » mais de maîtriser aussi les facteurs de risques durables, dont l'impact humain et financier ne cesse de croître. Cette évolution est ainsi une incitation à agir davantage sur les facteurs de pénibilité et à prévenir les risques de façon globale avec une volonté affirmée d'améliorer la qualité de vie et les conditions de travail. ■

Pour aller plus loin : L'Essentiel 2024 - Santé et sécurité au travail, Assurance Maladie - Risques professionnels, janvier 2026.

SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

Un “risque invisible” à mieux prévenir



Contrairement à une idée reçue, travailler assis bien calé dans un fauteuil confortable n'est pas du tout sans risque. Les données scientifiques s'accumulent et convergent : l'inactivité physique et la sédentarité constituent un « tsunami sociétal », selon les termes du cardiologue François Carré. Pour caractériser les effets de ce fléau, les Britanniques ont forgé une formule choc, « sitting is the new smoking », qui assimile la nocivité de la posture assise à celle du tabagisme. Mais comme le souligne une récente étude, les travailleurs français sont, hélas, loin d'être épargnés par ce risque invisible mais ravageur.

71 % des travailleurs français estiment que leur routine professionnelle contribue à un mode de vie trop statique. C'est l'un des enseignements du « Baromètre Santé au travail 2026 », réalisé par l'institut YouGov pour Wellpass afin de sensibiliser les entreprises au danger de la sédentarité.

Un essor sans précédent de la sédentarité

Ce chiffre fait écho à une transformation profonde du travail contemporain. Non seulement, un nombre croissant d'actifs travaillent dans le tertiaire, mais de nombreux métiers autrefois réputés physiques, notamment dans l'industrie, se pratiquent désormais par la médiation d'écrans d'ordinateurs, de tablettes voire de smartphones. Si bien que les postures sédentaires sont de plus en plus courantes dans tous les secteurs professionnels. Et lorsque les tâches sont accomplies en posture assise, elles le sont générale-

ment très longuement. « Les professionnels dont le métier impose majoritairement ces postures sédentaires y sont confrontés, en moyenne, pendant plus de 6 heures par jour », précise Laurent Kerangueven, expert à l'INRS.

Et l'essor du télétravail n'a évidemment rien arrangé puisque, plusieurs jours par semaine, certains salariés n'ont même plus à quitter leur domicile. Seuls quelques mètres séparent leur chambre à coucher de leur poste de travail. Cette sédentarité « intégrée » à la structure du travail est ainsi devenue progressivement un risque chronique.

Des effets délétères sur la santé

Or, l'impact négatif des postures sédentaires prolongées sur la santé des travailleurs est désormais bien documenté. « Les personnes les plus exposées aux postures sédentaires, en comparaison de celles qui l'étaient le moins, présentent une augmentation du taux de mortalité toutes

causes confondues et, notamment, du taux de mortalité cardiovasculaire. Des études épidémiologiques mettent en évidence des liens entre l'exposition aux postures sédentaires et la survenue de certaines formes de cancer. Par ailleurs, il a été décrit un risque accru de développer de l'obésité, un diabète de type 2 ou des pathologies cardiovasculaires avec l'augmentation du temps d'exposition aux postures sédentaires », avertit l'INRS.

Et ce n'est pas tout : plusieurs études ont en effet révélé une association entre postures sédentaires et troubles musculo-squelettiques (TMS), notamment des lombalgies ou encore des effets néfastes sur la santé mentale. L'étude YouGov pour Wellpass rappelle ainsi que le mouvement régule le cortisol, l'hormone du stress, si bien que l'immobilité favorise l'accumulation de stress. La fatigue mentale déclarée, dans cette étude, par plus d'un salarié sur deux en France ne peut être dissociée d'un corps insuffisamment mobilisé car « l'activité physique régulière améliore la récupération cognitive, réduit le stress et favorise la qualité du sommeil ».

Un risque professionnel à évaluer et prévenir

Dès lors, la sédentarité devient un problème de santé publique mais aussi un risque professionnel dont la prévention ne peut reposer sur le seul engagement

individuel. Certes, il incombe à chacun de prendre soin de sa santé en faisant du sport - d'ailleurs, selon l'étude Wellpass, 67 % des salariés français pratiquent un sport en dehors du travail -, mais cela ne suffit pas à résoudre le problème. Comme le souligne l'INRS « *en termes de santé, les bénéfices associés à la pratique d'une activité physique de loisirs régulière ne suffisent pas à compenser les effets délétères liés aux postures sédentaires au travail* ».

La prévention de la sédentarité suppose un changement d'approche. Encourager les salariés à pratiquer un sport en dehors du travail ne suffit pas. Il convient donc d'envisager la sédentarité comme un authentique risque professionnel devant faire l'objet d'une évaluation (retranscrite dans le document unique d'évaluation des risques) et de mesures de prévention collectives.

Agir sur l'organisation du travail

Pour protéger les salariés des risques associés à la sédentarité, il faut avant tout agir sur l'organisation du travail de façon à rompre régulièrement les postures sédentaires (idéalement toutes les 30 minutes) et à limiter leur durée totale à six heures par jours maximum.

Lorsque l'organisation le permet, l'employeur peut structurer le travail de manière à alterner les activités réalisées en position assise avec d'autres tâches impliquant de se lever ou de se déplacer.

L'INRS préconise également de sensibiliser les salariés à la possibilité d'effectuer certaines actions en posture debout, par exemple lors de réunions brèves. Il est aussi recommandé d'encourager les déplacements internes : aller échanger directement avec un collègue présent sur le même site plutôt que recourir systématiquement au téléphone ou au courriel contribue à rompre l'immobilité. Il importe par ailleurs de prévoir des pauses régulières, en particulier pour les salariés travaillant sur écran.

Bien aménager les espaces de travail

L'aménagement des locaux constitue également un levier efficace pour favoriser ces changements de comportement. Installer les imprimantes ou les photocopieuses à distance des postes de travail permet, par exemple, de multiplier les

déplacements courts au fil de la journée. De la même manière, les espaces de convivialité peuvent être conçus de façon à offrir le choix entre position assise et position debout. Ce principe d'alternance peut aussi être intégré directement aux postes de travail, grâce à des bureaux réglables en hauteur ou à l'installation de tables hautes dans certaines salles de réunion.

Promouvoir un management "orienté santé"

Pour les experts de Wellness, la lutte contre la sédentarité est aussi une question de culture managériale. En effet, lorsque les managers valorisent les pauses, respectent les temps de récupération et encouragent le mouvement, ils contribuent à légitimer ces pratiques. À l'inverse, une culture de la présence

continue et de l'hyperconnexion renforce l'immobilité. Il ne s'agit pas seulement de corriger des postures, mais de repenser l'équilibre entre activité, récupération et interaction.

La lutte contre la sédentarité illustre ainsi combien la prévention des « risques invisibles » passe nécessairement par la prise en compte de facteurs immatériels, organisationnels, managériaux et culturels envisagés de façon globale et interdépendante. Elle souligne aussi qu'en matière de santé, le rôle de l'entreprise tend progressivement à aller au-delà de la seule prévention des risques pour devenir également un « partenaire santé » de ses salariés. ■

Pour aller plus loin : "Baromètre Santé au travail 2026" réalisé par YouGov pour Wellness, janvier 2026

Les "pauses dynamiques", antidote à la sédentarité

Face à l'augmentation des postures assises prolongées, l'étude de Wellness suggère aux entreprises d'adopter et promouvoir les pauses dynamiques.

Une pause dynamique consiste à interrompre brièvement l'activité professionnelle – généralement pendant deux à cinq minutes – afin de rompre l'immobilité. Il peut s'agir de se lever, marcher quelques pas, réaliser des étirements légers, mobiliser les épaules ou le dos, changer de posture ou tenir une courte réunion debout. L'objectif n'est ni sportif ni intensif : il s'agit avant tout de relancer le mouvement et d'éviter le maintien prolongé d'une posture statique.

Les bénéfices sont multiples. Sur le plan physique, ces micro-interruptions favorisent la circulation sanguine, limitent les tensions musculaires et contribuent à prévenir les troubles musculo-squelettiques. Elles participent également à la réduction du risque cardiovasculaire associé à la sédentarité prolongée. Sur le plan cognitif, elles améliorent la vigilance, la concentration et la récupération mentale. En rompant la monotonie posturale, elles réduisent la fatigue et soutiennent la performance sur la durée.

Contrairement à une idée reçue, la pratique d'un sport en dehors du travail ne compense pas les effets d'une immobilité prolongée en journée. Les pauses dynamiques relèvent pleinement de la prévention des risques professionnels.

Leur mise en place ne doit toutefois pas se limiter à une recommandation ponctuelle. Elle s'inscrit dans une politique globale de prévention, intégrée à l'organisation du travail et soutenue par le management. Encourager les réunions debout, instaurer des rappels réguliers de mobilité, aménager des espaces favorisant l'alternance des postures ou valoriser ces pratiques dans la culture d'entreprise sont autant de signaux forts.

Promouvoir les pauses dynamiques, c'est reconnaître que la santé physique et la performance durable reposent aussi sur la capacité collective à réintroduire le mouvement dans le quotidien professionnel. ■

PUBLICITÉ

PREVENSCOPE >>>

La Prévention des Risques en Entreprise



32
pages



**Tous les deux mois,
une vision à 360 °
de la prévention des risques
au service des TPE-PME.**

PREVENSCOPE est une revue bimestrielle de 32 pages dédiée à la prévention des risques professionnels. Grâce à des informations qualifiées, des conseils pratiques et des analyses juridiques, elle s'affirme comme un outil accessible et opérationnel particulièrement utile aux TPE-PME. Elle contribue ainsi aux démarches de promotion de la santé et la sécurité au travail mises en œuvre par le groupe Pôle Prévention au service de ses clients avec une conviction forte : culture de prévention et esprit d'entreprise vont de pair !

**Offre découverte pour
les lecteurs d'Altersécurité :**

Recevez les 2 derniers numéros
de **PREVENSCOPE** au format PDF
en les demandant par mail à :
contact@poleprevention.com

Altersécurité infos

Lettre mensuelle d'information
et d'analyse de Point Org Sécurité

Directeur de publication : Emmanuel Pochet

Courriel : info@point-org.org - www.altersecurite.org

JEUNES TRAVAILLEURS

Des conditions de travail spécifiques

Selon une récente étude de la Dares sur les conditions de travail, les jeunes salariés de moins de 30 ans (soit 3,8 millions d'actifs et 15 % des salariés) cumulent des expositions spécifiques aux risques professionnels, au-delà des seules questions de chômage ou de précarité.

Insécurité professionnelle et contraintes physiques

Trois dimensions ressortent nettement en défaveur des jeunes : l'insécurité professionnelle, les contraintes physiques et le manque d'autonomie. L'écart le plus marqué concerne l'insécurité professionnelle : le score moyen des moins de 30 ans dépasse de 0,9 point celui des 30-49 ans. Cette insécurité renvoie notamment à des contrats plus précaires et à une plus forte incertitude sur l'avenir professionnel.

Sur le terrain de la pénibilité physique, les jeunes déclarent davantage de gestes douloureux, de stations debout prolongées, de ports de charges lourdes ou de contacts avec des produits dangereux. L'effet catégorie socio-professionnelle est ici déterminant : le score de contraintes physiques atteint 6,2 chez les jeunes ouvriers, contre 4,0 pour les employés et seulement 0,8 pour les cadres.

Le manque d'autonomie constitue le troisième point de vigilance. Les jeunes appliquent plus strictement des consignes, disposent de marges de manœuvre réduites et subissent davantage de contrôles et de rythmes contraints par des délais très courts. Là encore, ces écarts persistent à diplôme et catégorie équivalents.



Pour une prévention précoce

À l'inverse, les jeunes apparaissent moins exposés à certains risques psychosociaux comme les conflits de valeurs, les rapports sociaux dégradés ou l'absence de reconnaissance. Pour les auteurs, cette situation plus favorable s'explique en grande partie par leur moindre ancienneté, qui les place encore dans des trajectoires d'intégration et de mobilité.

Pour les professionnels de la prévention et les employeurs, ces résultats invitent à agir précocement sur les risques frappant plus fortement les jeunes salariés afin que la pénibilité des premières années ne compromette durablement la santé et la trajectoire professionnelle de nouvelles générations appelées à effectuer des carrières plus longues que celles de leurs aînés. ■

Pour aller plus loin : L'étude "Quelles sont les spécificités des conditions de travail des jeunes salariés ?" est librement téléchargeable sur le site de la Dares : www.dares.travail-emploi.gouv.fr

Altersécurité infos

Lettre mensuelle d'information
et d'analyse de **Point Org Sécurité**

Point Org Sécurité, 92-98 boulevard Victor Hugo,
92110 Clichy. Tél. : 0146 02 44 01

Retrouvez-nous sur Internet :

Assistance à l'évaluation des risques professionnels :
www.point-org.org

Formation Sauveteur Secouriste du Travail :
Découvrez-la [ici](#) !

La collection complète d'Altersécurité :
www.altersecurite.org