

Ecrit par le 16 février 2026

## 5e édition des Rencontres Santé-Travail : trois rendez-vous en Vaucluse



Portées par le réseau **Présanse** (Prévention et Santé au travail), les Rencontres Santé-Travail reviennent pour une 5<sup>e</sup> édition. Ces rendez-vous, organisés sur le thème 'La prévention des risques, un sport d'équipe', auront lieu du lundi 18 au vendredi 22 mars en Provence-Alpes-Côte d'Azur et Corse. Trois d'entre eux auront lieu en Vaucluse.

Quatre rencontres santé-travail auront lieu le mardi 19 mars en Vaucluse. La première sur le thème de la sédentarité, est organisée par l'[AIST 84](#) dans son centre à Avignon de 9h A 11h. Le cardiologue François Carré donnera une conférence sur l'importance de l'activité physique et donnera des clés pour démarrer la journée en mouvement et pour éviter la sédentarité au bureau.

[Cliquez ici pour vous inscrire.](#)

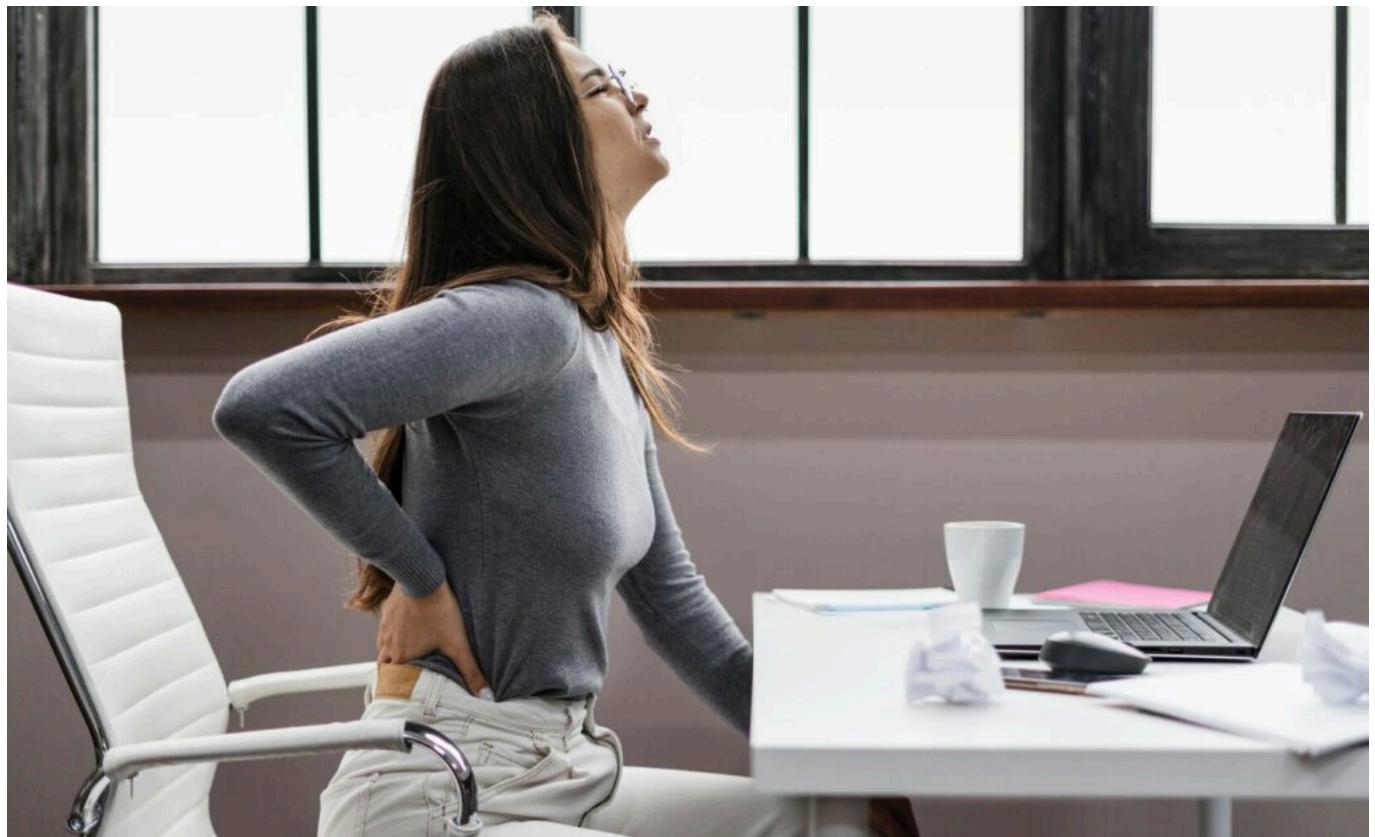
Deux ateliers collaboratifs sur le thème 'Travail sur écran et sédentarité au travail : la clé c'est bouger !' seront organisés par [SAT Durance Luberon](#) dans ces différents centres durant cette semaine dédiée à la santé au travail : le mardi 19 mars à 8h30 à Cavaillon, le jeudi 21 mars à 13h30 à Apt. L'atelier sera

Ecrit par le 16 février 2026

également proposé à Pertuis, après les Rencontres Santé-Travail, le 29 mars à 8h30. Ces ateliers fourniront aux participants des connaissances pratiques et des outils pour maintenir un équilibre sain entre leur travail sur écran et leur bien-être général.

V.A.

## Santé au travail : votre chaise de bureau vous tue !



**Le service de prévention et de santé au travail [AIST 84](#) organise un événement autour de la lutte contre la sédentarité le mardi 19 mars à Avignon.**

La sédentarité est aujourd’hui le premier ennemi de santé publique. Elle tuerait même plus que le tabac

Ecrit par le 16 février 2026

selon certaines études scientifiques. Elle touche notamment les personnes ayant un travail pour lequel il est nécessaire d'être assis à un bureau, devant un ordinateur. Pour lutter contre ce fléau, l'AIST 84 organise une matinée autour de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité.

L'événement débutera avec une conférence animée par François Carré, cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes, avec l'appui d'Yves Charmet et Bruno Rosier, médecins du travail à l'AIST 84. Ensemble, ils évoqueront pourquoi la chaise sur laquelle vous êtes assis est en train de vous tuer alors qu'elle n'est pas électrique. Ensuite, des exercices d'éveil musculaire seront présentés pour démarrer la journée en mouvement, ainsi que du matériel pour travailler tout en bougeant.

**L'inscription est gratuite mais obligatoire.**

***Mardi 19 mars. De 9h à 11h. Aist 84 - Avignon-Garance. 40 rue François Premier. Avignon.***

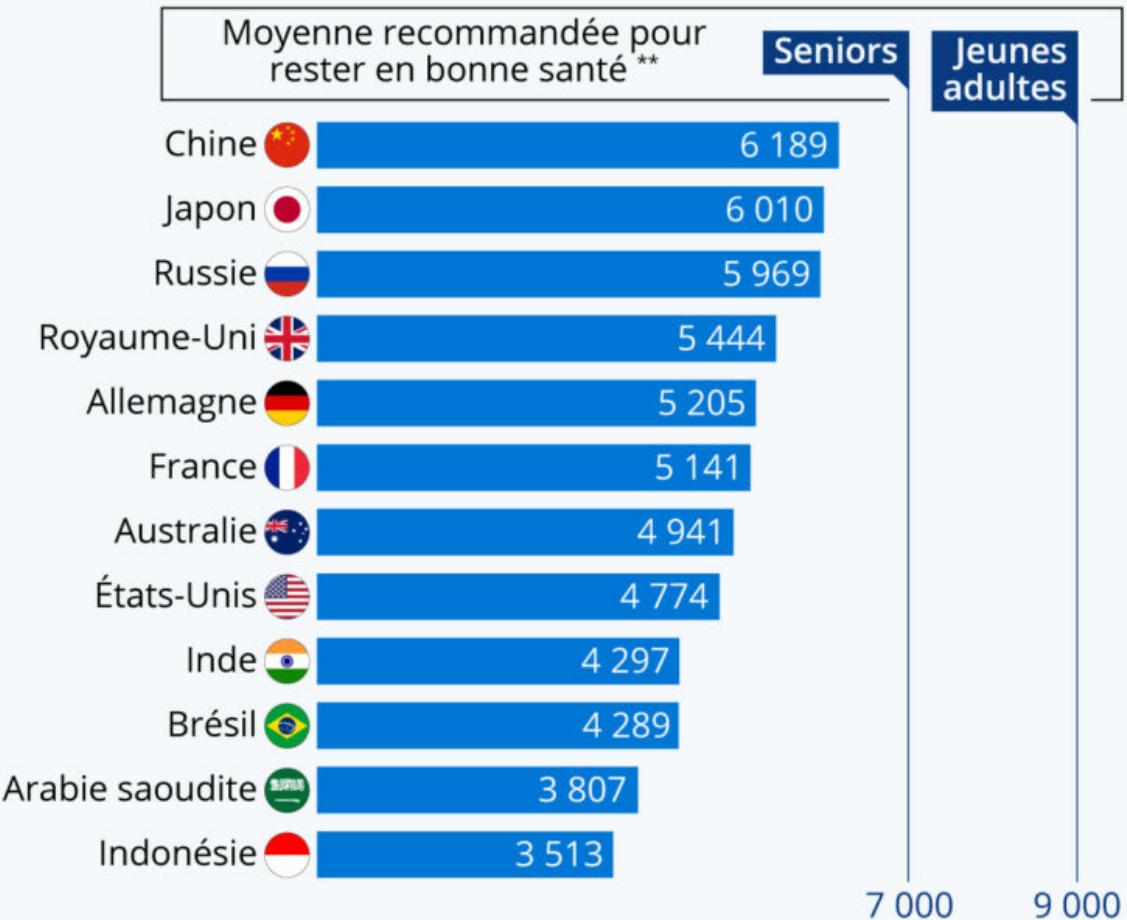
V.A.

## Homo sapiens ne bouge plus assez

Ecrit par le 16 février 2026

# Homo sapiens ne bouge plus assez

Nombre moyen de pas réalisés par jour par les habitants d'une sélection de pays \*



\* Estimation de la dernière étude internationale utilisant les données des smartphones pour estimer le niveau d'activité des populations.

\*\* Basée sur les résultats d'une méta-analyse de 15 études portant sur près de 50 000 personnes de quatre continents publiée en mars 2022.

Sources : Université de Stanford, The Lancet



Ecrit par le 16 février 2026

L'OMS [estime](#) que le surpoids touche de nos jours près de 40 % de la population mondiale adulte et que le nombre de cas d'obésité a presque triplé depuis le milieu des années 1970. Cette évolution est principalement la conséquence de la hausse de la consommation d'aliments caloriques riches en lipides, couplée à la baisse généralisée de l'activité physique, en lien notamment avec la nature de plus en plus sédentaire des modes de vie. Grand nomade à ses débuts sur Terre, il semble aujourd'hui qu'Homo sapiens ne se déplace plus assez.

Une [méta-analyse](#) de 15 études portant sur près de 50 000 personnes de quatre continents offre de nouvelles informations sur le nombre optimal de pas de marche quotidiens à effectuer pour garder la santé. « Le mantra souvent répété des 10 000 pas par jour est né d'une campagne vieille de plusieurs décennies, sans aucune science pour étayer l'impact réel sur la santé », expliquent les chercheurs à l'origine de cette analyse. D'après leurs travaux, le bénéfice en matière de réduction du risque de mortalité se situerait plutôt autour de 6 000 à 8 000 pas par jour pour les seniors et de 8 000 à 10 000 pour les adultes plus jeunes. Un niveau d'[activité physique](#) qui semble toutefois loin d'être atteint par le plus grand nombre, comme le suggère une autre étude.

Grâce à une application mobile, des chercheurs de l'[université de Stanford](#) ont pu suivre le nombre de pas réalisés par plus de 700 000 hommes et femmes dans 111 pays durant 95 jours. Cette analyse mondiale réalisée il y a quelques années a révélé que le nombre moyen de pas effectués au quotidien est d'environ 5 000 (4 961 pour être précis). C'est à Hong Kong que les individus marchent le plus (6 880 pas par jour), suivi de la Chine avec 6 189 pas quotidiens. Notre graphique montre que les Français se situent légèrement au dessus de la moyenne mondiale avec 5 141 pas par jour, tandis que les Indonésiens sont ceux qui se déplacent le moins à pied parmi la centaine de populations étudiées (3 513 pas par jour).

De Tristan Gaudiaut pour [Statista](#)