

Visualiser les effets de la sédentarité au travail



Sédentarité et inactivité physique vont à long terme affecter notre morphologie. C'est que les concepteurs du mannequin Emma et de Sam ont voulu faire comprendre. Une autre façon d'alerter sur les risques pour la santé.

Sujets: [Promotion de la santé](#), [Travail sur écran](#)

©: Mis en ligne le 26.11.25 par la rédaction, prevent.be

Last change: 26.11.25

Choquer pour sensibiliser

Deux projets récents ont voulu sensibiliser les travailleurs et leurs employeurs aux effets de la sédentarité au travail. Ils se sont projetés dans le futur: le mannequin grandeur nature Emma nous transporte en 2040 et Sam est le reflet visuel d'un individu de 25 ans en 2050. Bien que ces deux projets soient sponsorisés par des entreprises commerciales, ils attirent efficacement l'attention sur la **détérioration de la santé si nous ne bougeons pas davantage au travail.**



Ne pas ressembler à Emma...

Le fabricant de bureau Fellowes s'est projeté en 2040 en concevant Emma, une travailleuse de bureau type. Le mannequin grandeur nature, réalisé en cire, représente une femme souffrant des problèmes de santé les plus récurrents chez les employés. Emma incarne les conséquences physiques et mentales d'un environnement de travail sédentaire et mal conçu.

Le mannequin Emma a été construit par une équipe d'experts sur la base d'une enquête menée auprès de plus de 3000 employés de bureau en France, en Allemagne et au Royaume-Uni en 2019. Les résultats de l'enquête révèlent que près de 50% des personnes interrogées se plaignent de symptômes directement liés à leurs conditions de travail: douleurs musculo-squelettiques (mal au dos - 39%, raideur de la nuque - 22%), fatigue oculaire (41%), maux de tête (31%).



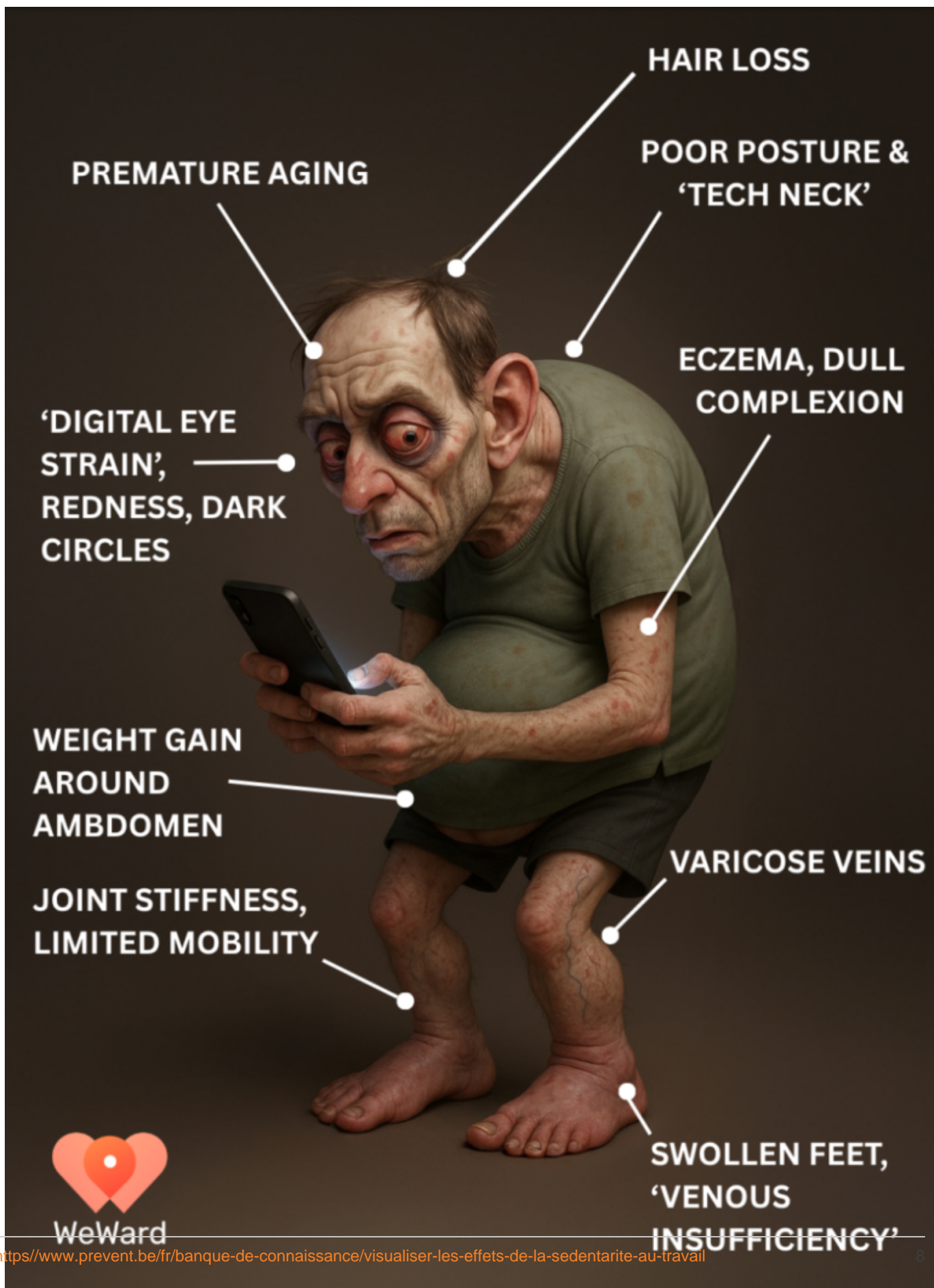
Emma, usée par les écrans et le manque d'exercice, n'est pas très en forme:

- troubles de la posture (cyphose cervicale due à une mauvaise position pendant le travail)
- embonpoint, varices, chevilles enflées (dus à une activité physique insuffisante)
- peau jaunâtre (par manque de lumière naturelle)
- eczéma sur les bras (lié au stress)
- yeux secs et rouges (liés aux longues heures de travail sur écran).



Cette première version a été imaginée avant la pandémie. En 2021, Fellowes a mené une nouvelle enquête après un an de télétravail dû à la pandémie. La moitié des participants ont affirmé que le télétravail leur cause plus de douleurs et de tension que le travail au bureau. La majorité d'entre eux ont indiqué n'avoir toujours pas avoir de poste de travail adapté à domicile, 12% travaillent depuis leur canapé et 4% depuis leur lit ou à même le sol. Cet aménagement non adapté génère des contraintes posturales ou articulaires et des troubles musculosquelettiques supplémentaires. Dans la version d'Emma adaptée au télétravail en mode confinement, ses maux se sont accentués et le manque d'interactions sociales l'a aussi poussée à négliger son apparence.

Ni à Sam, son alter ego masculin!



Nous ne marchons plus assez: les jeunes adultes marchent 15% moins souvent que les générations plus âgées. Ce constat a poussé l'application mobile française WeWard à développer Sam, le pendant masculin d'Emma, en 2025. L'application WeWard, axée sur la lutte contre la sédentarité par la marche, récompense les utilisateurs pour les pas effectués quotidiennement (elle leur permet p.ex. de gagner des bons d'achat).

Selon WeWard, Sam est une projection médicalement fondée sur la manière dont l'inactivité peut façonner notre corps et affecter notre santé: à quoi ressemblerait un individu moyen dans vingt-cinq ans (en 2050), si les tendances actuelles ne changent pas? Les chercheurs de WeWard ont combiné leurs propres données, issues des habitudes de marche quotidiennes dans 30 pays, avec des études sur les effets de la sédentarité et du temps d'écran, pour produire cette projection visuelle grâce à l'intelligence artificielle. Et l'image est sombre: fatigue, douleurs chroniques, vieillissement prématuré...

Message commercial ou sérieuse mise en garde?

On peut se poser la question de savoir s'il ne s'agit pas là de purs messages de marketing. En effet, la création d'Emma a été sponsorisée par la société de mobilier de bureau Fellowes, qui vend aussi des équipements ergonomiques, et celle de Sam par l'application WeWard. Pourtant, même si l'étude a un arrière-goût commercial, les résultats sont là et ils sont pertinents.

L'image d'Emma et de Sam est une mise en garde sérieuse. Le modèle actuel de travail est nuisible à la santé des travailleurs: des heures passées assis sans bouger, une mauvaise

posture devant un écran, une lumière artificielle agressive et une pression constante pour être productif. Il est grand temps de changer nos mauvaises habitudes!

Sources

- [Meet Emma - Your Work Colleague of the Future](#), Fellowes
- [Des chercheurs imaginent à quoi va ressembler l'employé de bureau dans 20 ans](#), Creapills
- [Voici à quoi ressembleront les employés de bureau en 2040](#), The Body Optimist
- [Matériel non adapté, sédentarité: le télétravail en mode pandémie va marquer nos corps \(Emma version 2021\)](#), novethic
- [Rencontrez les effrayants sédentaires de 2050 \(Meet the sedentary dead the future citizen of 2050\)](#), Weward
- [Voici à quoi vous ressemblerez en 2050... et ce n'est pas rassurant](#), Futura