

CAPSULE SST # 46

Le travail en position debout

La position debout est naturelle chez l'être humain et, en soi, ne pose aucun problème de santé. Toutefois, le fait de travailler debout peut causer des douleurs aux pieds, de l'enflure aux jambes, des varices, une fatigue musculaire généralisée, des douleurs dans le bas du dos, des raideurs articulaires de la nuque et des épaules et d'autres problèmes de santé¹.

Lorsque possible, il faut offrir un siège au travailleur pour qu'il puisse effectuer son travail assis ou debout, à sa guise. D'ailleurs, l'article 170 du Règlement sur la santé et la sécurité du travail (LRSST) prévoit que « des chaises ou des bancs doivent être mis à la disposition des travailleurs lorsque la nature du travail le permet »².

Un lieu de travail et une organisation du travail bien conçus permettront d'atténuer les risques liés à la station debout prolongée.

Idéalement, tant les tables que les sièges de travail doivent être ajustables.

Il faut analyser l'organisation du travail et voir s'il est possible de réduire le temps de travail passé à marcher ou en position debout. On peut également réorganiser le travail et l'aménagement du poste pour permettre l'accomplissement des différentes tâches ou une partie de celles-ci en position assise. L'utilisation d'un tapis antifatigue fait de matériaux absorbants comme le caoutchouc et le choix de bonnes chaussures avec des semelles coussinées viennent limiter les effets néfastes des longues heures de travail en station debout, mais ne doivent pas être les seules solutions retenues.

Selon la chercheuse Karen Messing, il est reconnu en ergonomie que la posture debout statique est malsaine, mais elle est maintenue pour des raisons culturelles.

Pour docteure Susan Stock, « [l]a posture debout sans possibilité de s'asseoir est véritablement un problème de santé publique. Ce n'est pas si difficile à changer, notamment avec les chaises assis-debout. »

Alain Dugré
pour le comité SST

Sources : Capsule SST du SEPB-579 et article d'Isabel Maher paru dans le Journal de Montréal le 26 janvier 2015.

¹ Tenir le corps droit requiert un effort musculaire considérable qui est particulièrement malsain, même si le corps reste immobile. L'apport sanguin dans les muscles tendus s'en trouve limité et est la cause de pressions musculaires dans les jambes, le dos et la nuque.

² La juge administrative du TAT, Marie-Anne Noiseux, dans une décision du 27 janvier 2017, maintenait la décision d'une inspectrice de la CSST qui établissait que l'employeur Renaud-Bray doit mettre à la disposition des libraires et des caissiers un banc ou une chaise.