

## Le travail en position debout

### Est-ce qu'un travail en position debout peut causer des problèmes de santé?

La position debout est naturelle chez l'être humain et, en soi, ne pose aucun problème de santé particulier. Toutefois, le fait de travailler debout régulièrement peut causer des douleurs aux pieds, l'enflure des 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 santé. Ce sont des troubles que l'on observe fréquemment chez les vendeurs, les opérateurs de machinerie, les travailleurs à la chaîne et les personnes qui doivent travailler debout pendant de longues périodes.

### Quelques recommandations pour améliorer la conception du lieu de travail.

Dans un lieu de travail bien aménagé, le travailleur a la possibilité de choisir parmi diverses positions et d'en changer fréquemment.

Les tables de travail et les sièges doivent être réglables. Il est particulièrement important de régler la hauteur du poste de travail, afin qu'il convienne à la taille du travailleur et à la tâche à effectuer. Un bon réglage permet au travailleur d'exécuter ses tâches dans des positions bien équilibrées. S'il n'est pas possible de régler le poste de travail, il faudrait installer des plates-formes pour les travailleurs de petite taille ou un socle pour surélever le poste de travail des travailleurs de grande taille. L'organisation de l'espace de travail constitue un autre aspect important. Le travailleur doit avoir suffisamment d'espace pour se déplacer et changer de position. Les appui-pieds fixes ou amovibles permettent au travailleur de transférer le poids de son corps d'une jambe à une autre. Un soutien du coude pour le travail de précision aide à réduire la tension dans le haut des bras et le cou. Les manettes de

## CAPSULE SST # 15

commande et les outils doivent être à la portée du travailleur pour éviter tout mouvement de torsion ou de flexion.

**Lorsque c'est possible, il faut offrir un siège au travailleur pour qu'il puisse effectuer son travail assis ou debout, à sa guise.**

Le siège doit être réglé à une hauteur qui convient au type de travail à effectuer. Pour le travail qui ne peut être fait que debout, il faut tout de même offrir un siège au travailleur pour qu'il ait la possibilité de s'asseoir à l'occasion. Les sièges permettent au travailleur de choisir parmi toute une variété de positions.

**Les avantages d'un plus grand nombre de positions et d'une mobilité accrue sont doubles.**

En effet, il y a un plus grand nombre de muscles au travail, ce qui permet répartir les charges sur différentes parties du corps. Ainsi, chaque muscle et chaque articulation qui contribue à maintenir une position droite est moins tendue. Aussi un changement de position améliore l'apport en sang vers les muscles en activité. Ces deux effets combinés réduisent la sensation de fatigue généralisée.

**La qualité des chaussures** et le type de revêtement de sol sont également des facteurs importants qui contribuent au confort d'une position de travail debout.



### Comment la conception du travail réduit les effets néfastes d'un travail effectué debout

Les principes de base d'une bonne conception d'un travail effectué debout sont les suivants :

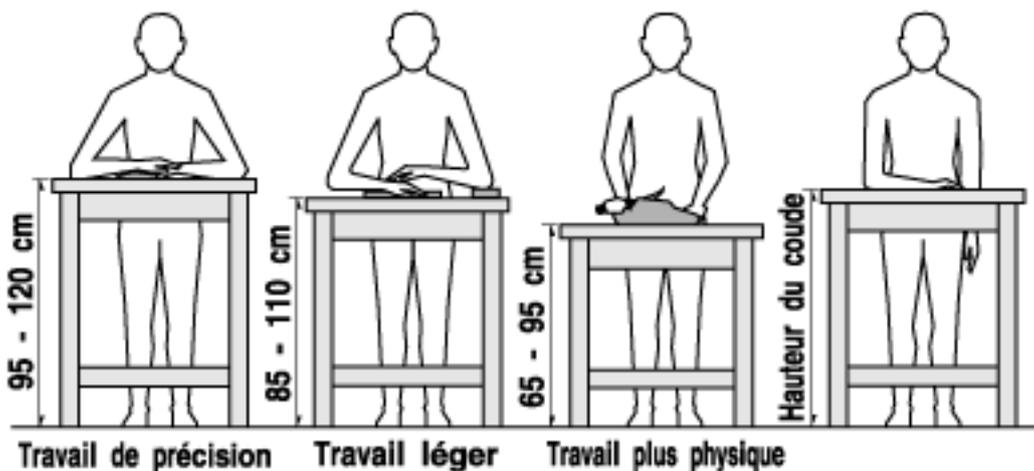
- Changer de position fréquemment de façon à ne conserver une même position que pendant un court laps de temps.
- Éviter les mouvements de flexion, d'étirement et de torsion excessifs.
- Établir un rythme de travail adéquat.
- Accorder aux travailleurs des périodes de repos convenables; certains exercices se révèlent également utiles.
- Donner des instructions sur les bonnes pratiques de travail et sur l'utilité des pauses.
- Prévoir une période d'adaptation pour les travailleurs qui retournent au travail après une absence, des vacances ou un congé de maladie, afin qu'ils reprennent graduellement le rythme de travail régulier.

#### La personne qui travaille debout

La conception du lieu de travail doit convenir à divers types physiques, ainsi qu'aux tâches à exécuter.

Il faut régler la hauteur de la surface de travail en fonction de ces différentes tâches :

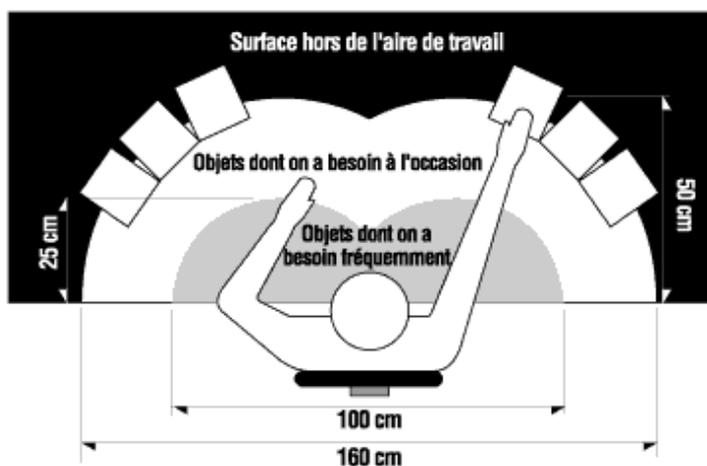
- Le travail de précision, comme la rédaction ou l'assemblage de pièces électroniques : 5 cm au-dessus du coude (un soutien du coude est nécessaire).
- Le travail léger, comme le travail à la chaîne ou un travail mécanique : environ 5 à 10 cm sous la hauteur du coude.
- Le travail plus physique, qui demande l'application de forces vers le bas : de 20 à 40 cm au-dessous du coude.



## Que peuvent faire les travailleurs pour diminuer l'inconfort lié à un travail effectué debout ?

Régler la hauteur de la surface de travail en fonction des dimensions physiques. Utiliser la hauteur du coude comme point de référence.

Organiser le travail de façon à ce que l'on puisse atteindre facilement les objets dont on a le plus fréquemment besoin.



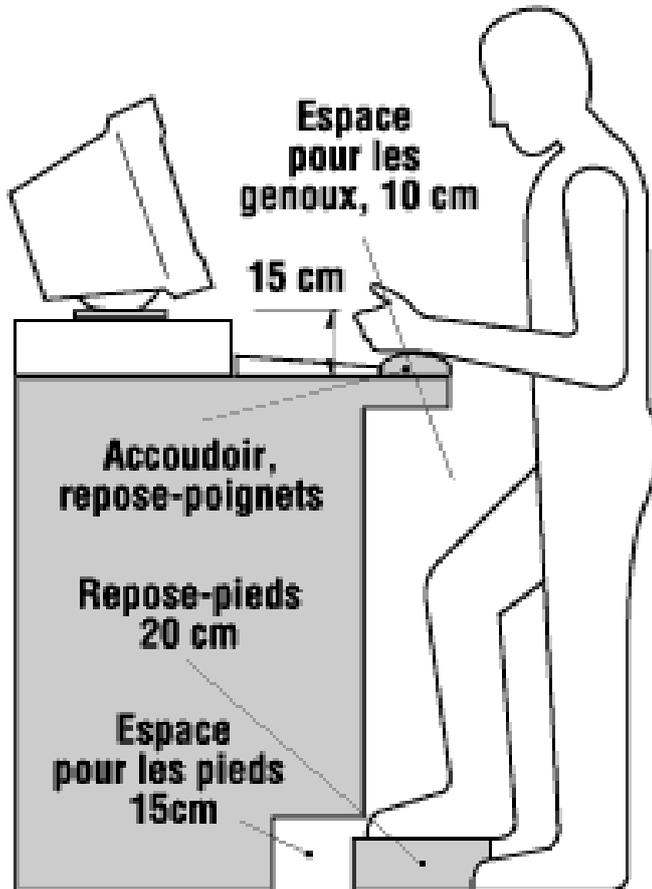
Toujours faire face à l'objet sur lequel on travaille.

Demeurer près de la surface de travail.

Régler l'espace de travail de façon à avoir suffisamment de place pour changer de position.

## CAPSULE SST # 15

Utiliser un appui-pieds fixe ou amovible pour transférer le poids du corps d'une jambe à l'autre. Utiliser un siège si possible pendant le travail, ou au moins lorsque le rythme de travail permet quelques pauses.



### Que devraient éviter les travailleurs qui doivent demeurer debout?

Éviter d'atteindre un objet qui se trouve derrière les épaules. On recommande de changer la position des pieds de façon à faire face à l'objet.

Éviter les étirements excessifs qui entraînent une sensation d'inconfort.

Éviter d'atteindre un objet qui se trouve au-dessus des épaules

## Quelques conseils sur les chaussures

Votre confort dépend de la qualité de vos chaussures.

Porter des chaussures qui ne modifient pas la forme du pied.



Choisir des chaussures qui maintiennent bien le talon en place. Si la partie arrière de la chaussure est trop large ou trop souple, le pied glissera, ce qui risque d'entraîner une certaine instabilité et des douleurs.

Porter des chaussures qui permettent de bouger les orteils. Des chaussures trop étroites (en hauteur comme en largeur) causent des douleurs et une sensation de fatigue.



S'assurer que la chaussure supporte l'arche du pied. Un manque de soutien peut causer un affaissement de l'arche et l'aplatissement du pied.

Porter des chaussures lacées.

Resserrer les lacets une fois le pied maintenu fermement à l'intérieur de la chaussure. On évitera ainsi que le pied ne glisse à l'intérieur de la chaussure.

Placer une bande matelassée sous la languette, si les os à la surface de son pied sont sensibles.

Utiliser une semelle absorbant les chocs pour travailler sur un plancher de ciment ou de métal.

## CAPSULE SST # 15

**Choisir des chaussures en fonction des dangers que présente le lieu de travail.**

Choisir des chaussures sécuritaires, au besoin, approuvées par le Groupe CSA et conçues pour les dangers potentiels sur le lieu de travail. Le document *Réponses SST* intitulé [Chaussures de protection](#) contient des renseignements supplémentaires à ce sujet.

**Choisir des chaussures qui sont confortables. Essayer les chaussures avant de les utiliser.**

Ne pas porter de chaussures plates.

Ne pas porter de chaussures dont le talon mesure plus de 5 cm (2 po) de hauteur.