

TRAVAIL ASSIS

DÉFINITION

Le travail assis consomme moins d'énergie que le travail debout et limite la fatigue. Cependant toutes les positions statiques prolongées sont néfastes pour la santé.

Aussi les positions assises prolongées peuvent entraîner une sensation d'inconfort, de la fatigue d'abord au niveau des membres inférieurs puis le long de la colonne vertébrale, et enfin des douleurs.

De plus la sédentarité favorise l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires, ce qui peut réduire l'espérance de vie.

RÉFÉRENCES

- Norme NF EN ISO 14738 Novembre 2008 : Sécurité des machines - Prescriptions anthropométriques relatives à la conception des postes de travail sur les machines
- INRS ED 131 fiche pratique de sécurité : prévention des risques liés aux positions de travail statiques
- INRS Travailler assis ou debout : dossier web
- L'article R4225-5 du Code du Travail



À SAVOIR

Il n'existe pas de posture idéale que l'on soit assis, debout ou assis debout. Rester dans la même position pendant une longue période est pénible : il convient donc d'aménager la situation de travail de façon à ce que le salarié puisse varier les positions en fonction de son état de fatigue.

L'article R4225-5 du Code du Travail prescrit la mise à disposition pour chaque travailleur d'un siège approprié à son poste de travail ou à proximité de celui-ci.

CONSEILS

- Alternier les postures. La proportion idéale pour le travail est la suivante :
 - 60% de travaux en position assise
 - 30% de travaux en position debout
 - 10% de déplacements
- Optimiser les pauses et adapter la position de repos au temps disponible. L'efficacité des pauses dépend plus de leur fréquence que de leur durée. Pour un travail statique, l'idéal est de 5 mn de pause par heure.

Le choix du poste de travail assis ou debout dépend :

Du type d'activité (force, précision, contact avec le public ...)
De la taille de la zone d'atteinte nécessaire pour réaliser la tâche

Ainsi la position assise permet d'effectuer un travail de précision mais limite la zone d'atteinte et l'application de force.

- La zone de travail et le siège doivent être facilement réglables pour permettre une adaptation à la variabilité anthropométrique des utilisateurs
- Un espace suffisant doit être prévu pour les mouvements du corps, particulièrement pour les jambes et les pieds. Ceci permettra de varier les positions assises et de limiter ainsi l'inconfort lié à une longue position assise.

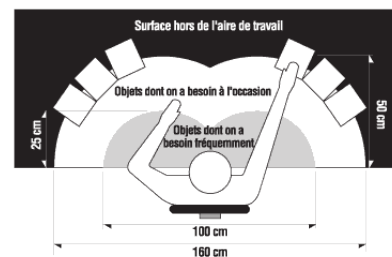


CONSEILS

Ce sont les exigences visuelles des tâches qui conditionnent la position et le mouvement de la tête et du corps.

Les normes internationales donnent des recommandations pour les zones de travail horizontales et verticales prenant en compte les mouvements des yeux de la tête et du tronc :

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

Le siège de bureau doit posséder plusieurs critères de base pour s'adapter à la majorité des salariés :

- Un revêtement non glissant et anti-transpirant
- Un piétement avec 5 points d'appui au sol pour assurer une bonne stabilité
- Des roulettes adaptées au type de sol pour permettre de se déplacer facilement (roulettes dures sur un sol moquette, roulettes molles sur un sol dur)
- Une assise obligatoirement réglable en hauteur
- Le dossier doit soutenir la région lombaire et comporter un dispositif simple de réglage de son inclinaison
- Le dossier réglable en hauteur permet de s'adapter aux différentes morphologies

Options pouvant améliorer le confort :

- Une assise réglable en profondeur permet d'offrir un soutien correspondant aux 2/3 de la cuisse quelle que soit la taille de l'utilisateur, pour favoriser la circulation sanguine et la mobilité du fémur
- Le réglage de la tension de basculement du dossier en fonction du poids de l'utilisateur pour permettre un mouvement libre et sans effort du dos
- Le réglage du soutien lombaire permet une adaptation à la cambrure de l'utilisateur. Eviter les dossiers (et assises) en résille
- Un appui-tête permet de détendre les muscles de la nuque et de maintenir le cou et la tête.
- Les accoudoirs réglables en hauteur et en profondeur soulagent les muscles des épaules et des membres supérieurs.
- Il est préférable d'acheter un siège de bureau sans accoudoirs qu'un siège avec des accoudoirs non réglables en hauteur.
- Utiliser un repose-pied si les pieds ne touchent pas le sol ce qui permet également d'alterner les postures des membres inférieurs



ET APRÈS ?

Pratiquer les micros pauses actives permet d'anticiper et de prévenir la fatigue et les douleurs, il est essentiel de ne pas attendre l'installation de la douleur. Les micro-pauses ont malgré tout leurs limites, elles sont un complément aux pauses normales qui doivent être prises, et ne les remplacent pas.

Une micro-pause, est une période active au cours de laquelle un exercice simple est exécuté, discret et efficace. Chaque pause dure entre 20 secondes et 1 minute, si possible toutes les 20 à 30 minutes en cas de besoin.

Pour la fatigue musculaire : l'exercice est choisi en fonction de la région sous tension, cou / haut du dos, bas du dos, membres supérieurs, membres inférieurs.

Il peut consister simplement à faire des étirements longs et progressifs, comme, laisser tomber ses bras le long du corps, afin de les détendre, étirer le cou en penchant la tête à droite à gauche, masser les mains, faire bouger les poignets, détendre les jambes.

Pour la fatigue mentale : l'exercice est excellent pour éliminer le stress et augmenter la concentration.

L'exercice de relaxation est simple :

Inspirez en 4 temps, bloquez votre respiration pendant 4 temps,
Expirez lentement sur 8 temps.
Répétez deux à trois fois.

Le travail assis est associé à la sédentarité, encouragez les salariés à pratiquer une activité physique régulière ce qui réduit les risques de maladies cardiovasculaires.