



TRAVAIL DEBOUT

DÉFINITION

Le travail debout n'est pas en soi dangereux pour la santé. Cependant le maintien prolongé d'une posture immobile est néfaste : il entraîne une fatigue musculaire puis circulatoire. Travailler debout régulièrement et de façon prolongée peut causer des douleurs aux pieds, le gonflement des jambes, des varices, une fatigue musculaire généralisée, des douleurs dans le bas du dos, des atteintes de la nuque, des épaules, des hanches, des genoux, des pieds et d'autres problèmes de santé.

Le piétinement oblige sans cesse à rechercher un équilibre ce qui devient pénible à la longue.

La marche, plus que le piétinement, joue un rôle de pompe et aide à la circulation du sang : elle permet aussi d'entretenir les articulations et de faire travailler les muscles.

La position assis debout: dans cette position, le poids du corps est réparti sur les pieds et le bassin. Les courbures sont respectées avec peu d'effort. La position assis debout permet le passage sans effort à la position debout. Elle assure une bonne mobilité des membres supérieurs et permet d'utiliser une grande zone d'atteinte. Toutefois, le maintien prolongé dans la posture entraîne des troubles circulatoires et une fatigue musculaire des membres inférieurs.

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

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

Les travailleuses enceintes ne devraient pas travailler plus de deux heures d'affilées debout.

- Optimiser les pauses et adapter la position de repos au temps disponible :
 - lors d'un arrêt technique (attente d'une pièce, d'un client...), un appui-fesse ou un siège assis-debout suffit,
 - lors d'une pause formelle de 5 à 15 mn, un siège assis-debout ou assis convient,
 - lors d'une pause longue (15 mn à 1 h), un fauteuil (voire une chaise longue), mis à disposition dans un lieu dédié, permet une meilleure récupération.

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 :

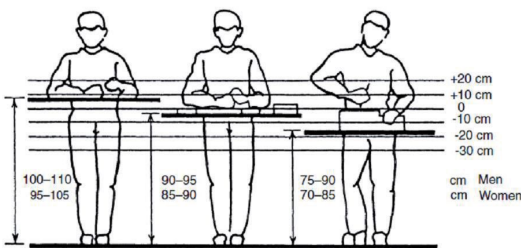
Du type d'activité (force, précision, contact avec le public ...)
De la taille de la zone d'atteinte nécessaire pour réaliser la tâche



CONSEILS

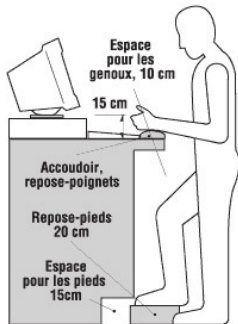
Taille de la zone d'atteinte	Type d'activité		
	Contact avec le public	Travail de force	Travail de précision
Grande	Debout	Debout	Assise-debout
Réduite	Assise	Assise-debout	Assise

- Régler la hauteur de la surface de travail en fonction des dimensions physiques, utiliser la hauteur du coude comme point de référence



Travail de précision : 5 cm au dessus du coude
 Travail léger : 5 à 10 cm sous la hauteur du coude
 Travail lourd : 20 à 40 cm sous le coude

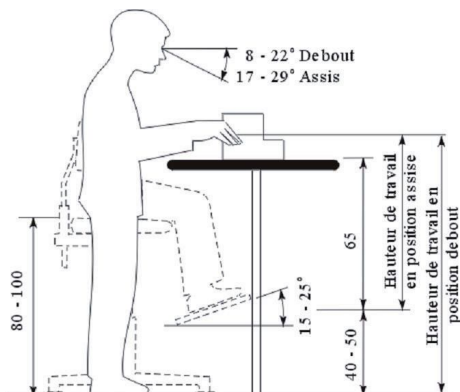
- Offrir un espace suffisant sous le plan de travail pour les membres inférieurs



Utiliser un appui pied fixe ou amovible pour transférer le poids du corps d'une jambe à l'autre.



- Concevoir un poste de travail alternant position assise et debout



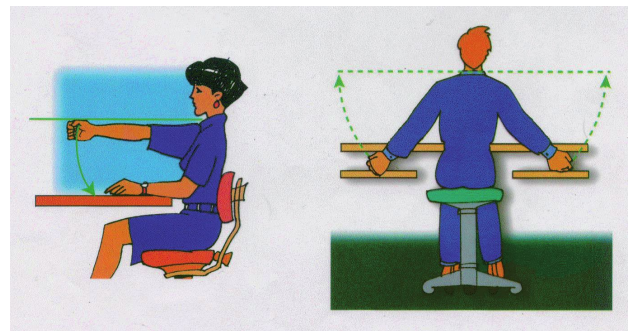
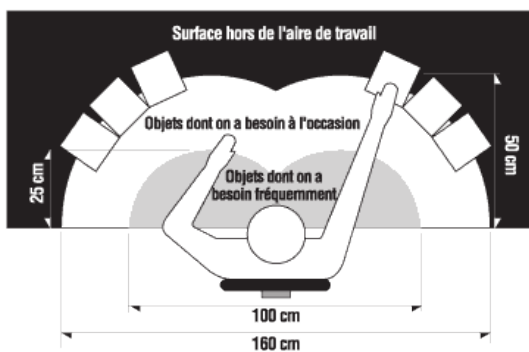
Les tables de travail et les sièges doivent être réglables pour s'adapter à la taille de l'opérateur et aux types de travail assis debout



CONSEILS

Afin de diminuer l'inconfort lié à un travail effectué debout, vous devez :

- 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



- Choisir un siège assis debout :

Un siège assis debout est un siège permettant de travailler en appui sur un plan de travail à hauteur de 800 mm et conçu pour soulager la pénibilité du travail debout continu.



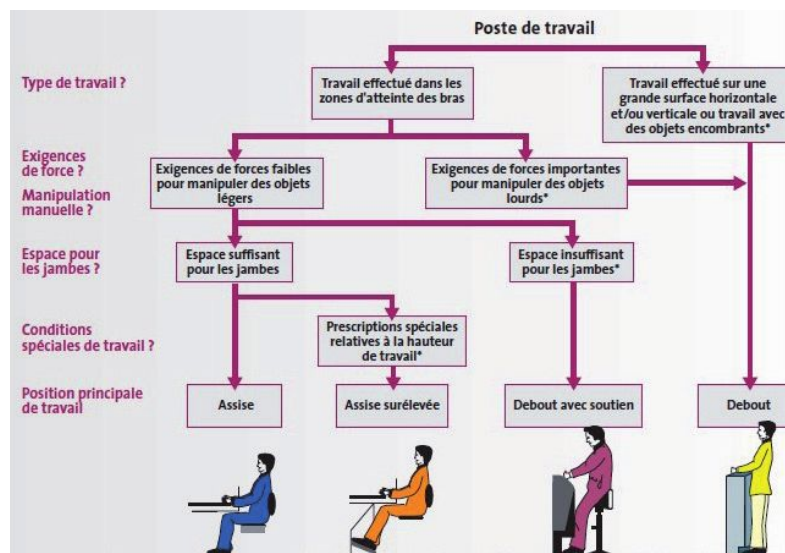
Les sièges assis debout ne doivent pas être mobiles pour des raisons de sécurité.

Le choix du siège doit privilégier des sièges stables, sans risque de basculement, ayant une surface de contact assis relativement souple avec des réglages d'ajustement de hauteur.

Ils doivent être légers, confortables et facile à ranger quand ils ne sont plus utilisés.



Méthode d'analyse relative à la détermination de la position de travail principale



ET APRÈS ?

■ Le type de sol et le travail debout

Le type de sol du lieu de travail a un effet important sur le confort des pieds. Les sols durs et rigides, comme le béton, sont les surfaces qui offrent le moins de confort.

Il est possible d'améliorer le confort en implantant un tapis antifatique.

Le tapis anti fatigue amortit les chocs, contribue à réduire les pressions au niveau des disques intervertébraux de la colonne vertébrale. Assure une activité musculaire, minimise les inconforts liés à une mauvaise circulation sanguine.

Opter pour un tapis antifatique qui ne se déforme pas avec le poids du corps. Un sol trop mou de façon prolongée, peut engendrer des problèmes articulaires.

■ Les chaussures de travail

Les chaussures de travail mal ajustées contribuent à l'inconfort des pieds, il est donc essentiel que chaque salarié choisisse les bonnes chaussures, adaptées. Les chaussures en série ne peuvent donc pas s'adapter à chaque pied !

Le pied a un rôle de stabilisateur, d'amortisseur et de propulseur. Il est donc un vecteur primordial pour le maintien de l'équilibre et le bien-être du corps.