Position debout continue - cons?quences, conseils et rem?des

Plus de la moiti? de tous les employ?s en Allemagne travaille actuellement debout aussi bien dans le secteur tertiaire que dans la recherche et la production. Les cons?quences en sont des probl?mes de sant? ?tant donn? que l'?tre humain n'est pas fait pour la position debout prolong?e sans changement. L'exercice physique et des postes de travail am?nag?s de fa?on ergonomique avec des assis-debout peuvent emp?cher des troubles de sant?.

La vue d'ensemble de notre contribution

1. **Les cons?quences du travail debout**
2. **Comment contrecarrer les cons?quences ?**
    1. **Sols et ?quipement**
    2. **Sport et exercice physique**
    3. **Changement entre la position assise, la position debout et le mouvement**
    4. **Assis-debout**
3. **Digression : Assis-debout**
    1. **Qu'est-ce qu'un assis-debout ?**
    2. **Qu'est-ce qu'un assis-debout apporte ?**
    3. **Que devrait offrir un assis-debout ?**
    4. **FAQ relative ? l'assis-debout**
4. **Bilan**
5. **Notre livre blanc sur le th?me du travail debout**

1. Les cons?quences du travail debout

Le corps humain est con?u pour, en alternance, ?tre debout, ?tre assis, ?tre allong?, marcher et se d?placer d'autres mani?res. S'il doit rester uniquement debout pendant plusieurs heures par jour, cette charge unilat?rale n'est pas naturelle. Il existe quelques probl?mes de sant? que le travail en position debout peut entra?ner. Ce sont par exemple des affections veineuses pouvant aller jusqu'? causer des varices. Cela est d? au fait que, toute la journ?e, les veines doivent pomper le sang des jambes en direction du c?ur avec beaucoup de pression. Si la personne est debout sans bouger pendant des heures, le sang exerce une pression ?lev?e sur les parois vasculaires et sur les valves veineuses qui peuvent se dilater de fa?on pathologique. Les probl?mes de circulation sanguine et les varices en sont la cons?quence.

De nombreuses personnes qui travaillent ? un poste debout et qui ne disposent pas de moyens auxiliaires, comme un assis-debout, se plaignent aussi de douleurs dorsales et cervicales. Cela vient principalement du

fait que la colonne vert?brale a trop peu d'exercice et que les disques intervert?braux souffrent. Le fait que le corps doit rester tout le temps dans la position debout et maintenir l'?quilibre entra?ne des tensions musculaires et des crampes. Les articulations, notamment celles du genou, pr?sentent rapidement des signes d'usure. De plus, la vo?te plantaire peut s'affaisser en raison de la position debout dans des chaussures non adapt?es ou sur des surfaces dures et le pied plat en est la cons?quence. Vous trouverez des informations d?taill?es sur les cons?quences sur la sant? du travail debout ici.

2. Comment contrecarrer les cons?quences ?

Il est en effet possible avec des moyens relativement simples d'emp?cher que le travail ? un poste debout entra?ne des cons?quences d?sagr?ables. La difficult? r?side dans le fait de s'obliger ? int?grer ces moyens simples dans le travail quotidien tr?s rythm?.

a. Sols et ?quipement

Un sol dur en b?ton est un poison pour le squelette et les muscles. Des tapis ?lastiques ?tal?s sur le sol du poste de travail debout garantissent que le pied soit pos? diff?remment et soit d?roul?. Le sol plus souple incite la personne debout ? rester toujours un peu en mouvement sans s'en rendre compte et d?j? cela fait des merveilles. Les jambes sont moins fatigu?es et moins lourdes et gr?ce aux propri?t?s isolantes des tapis anti-fatigue, les employ?s ont moins souvent les pieds froids.

De plus il devrait y avoir assez de place pour pouvoir faire quelques pas entre deux ou pratiquer des ?tirements. Le cas id?al, c'est quand l'employeur met aussi ? disposition des si?ges ou des assis-debout destin?s ? faire de petites pauses.

b. Sport et exercice physique

L'id?al c'est quand les employ?s qui travaillent principalement ou compl?tement debout font du sport pendant leur temps libre pour contrecarrer Ia sollicitation unilat?rale pendant le temps de travail. Le Pilates ou la gymnastique qui mettent tout le corps en mouvement et exigent des ?tirements fr?quents sont parfaitement adapt?s. Mais la marche rapide, le footing et la natation sont aussi d'une grande aide. Pendant la pause d?jeuner, il est bien pr?f?rer une promenade ? la position assise : les jambes sont ?galement au repos dans la position assise et la circulation du sang n'est pas stimul?e.

Les experts conseillent d'int?grer de petits mouvements pendant le travail, par exemple se mettre un instant sur la pointe des pieds ou s'appuyer en alternance sur une jambe ou l'autre tout en pla?ant toujours un pied vers l'avant. Celui qui a un peu de temps entre deux peut en outre faire glisser son dos le long du mur jusqu'? ce que ses genoux soient ? angle droit. Maintenir cette position exige de la force, mais fait du bien au corps apr?s une longue station debout. Vous trouverez d'autres informations sur les exercices pendant le travail debout.

c. Changement entre la position assise, la position debout et le mouvement

Pour le corps humain, c'est l'id?al d'alterner entre la position debout, la position assise ou la marche et la position allong?e. Les muscles et les articulations doivent ?tre sollicit?s r?guli?rement. Des postes de travail ergonomiques qui permettent un changement fr?quent peuvent aider ? prot?ger la sant? des collaborateurs et ? r?duire leurs jours d'absence. ?tant donn? que cela n'est pas facilement possible ? certains postes, les collaborateurs devraient profiter autant que possible de leurs temps de pause pour faire de l'exercice.

d. Assis-debout

S'il existe peu de possibilit?s pour varier le travail debout par des changements de position, les assis-debout sont la solution de premier choix. Ils ne modifient que tr?s peu la posture du corps et permettent tous les mouvements que le collaborateur ex?cute dans la position debout. En outre, les assis-debout d?lestent l'ensemble de l'appareil locomoteur ?vitant ainsi les s?quelles ? long terme et les maladies chroniques.

Die Welt der besten Stehhilfen f?r die Steharbeit

3. Digression : assis-debout

a. Qu'est-ce qu'un assis-debout ?

L'assis-debout fait partie de la gamme des si?ges de travail. Il sert ? soutenir les personnes pendant le travail debout. Contrairement aux si?ges de travail classiques, les dimensions (largeur et profondeur) de l'assise des assis-debout sont plus petites. De plus, la hauteur d'assise est la plupart du temps plus ?lev?e que celle des si?ges de travail normaux. Le faible poids et les petites dimensions ext?rieures sont d'autres caract?ristiques sp?cifiques. On trouve aussi souvent des versions pliables.

Un bon assis-debout permet aussi au collaborateur au poste de travail debout de s'appuyer sans que ses pieds perdent contact avec le sol. Il le soutient lors de son travail sans entraver ses mouvements. De forme ergonomique et peu encombrant, il se transporte facilement et s'adapte en hauteur. Un r?glage en hauteur et en continu de 65 ? 80 cm est une solution optimale. Il est important que l'assis-debout pr?sente une tr?s bonne stabilit? et garantisse la libert? de mouvement du collaborateur. La plupart des personnes auxquelles un assis-debout peut apporter un soutien travaille dans une position de travail l?g?rement pench?e vers l'avant. Pour elles, une surface d'appui inclin?e d'env. 15 % est id?ale, celle-ci absorbant quelque 60 % du poids du corps favorisant ainsi la circulation du sang dans les jambes. L'assise est large et pr?sente un bord avant arrondi pour ?viter tout point de pression. Un bon assis-debout dispose d'une garantie et des certificats GS (s?curit? prouv?e) requis.

En g?n?ral, l'assis-debout doit ?tre adapt? ? chaque poste de travail : pour prot?ger des projections d'?tincelles

ou de substances huileuses, la mati?re de son rev?tement dans l'industrie est particuli?rement solide. Des mati?res ?lectrostatiques sont utilis?es dans les espaces ESD. Pour le laboratoire, des assis-debout sont fabriqu?s sans joints dans lesquels des bact?ries ou des substances contamin?es peuvent se d?poser. Pour le bureau ou dans le domaine des services, le confort et le design jouent un r?le primordial.

b. Qu'est-ce qu'un assis-debout apporte ?

Le travail n'est pas limit? par l'utilisation d'un assis-debout mais le poids du corps est r?parti diff?remment et ne p?se plus uniquement sur les pieds. L'assis-debout permet que les mouvements des collaborateurs soulagent leur dos, que la position des jambes et des pieds change et soit optimale, par rapport ? la position debout. La circulation du sang est ainsi stimul?e. L'angle l?g?rement modifi? garantit donc que les muscles et articulations bougent un peu diff?remment qu'en position debout sans assis-debout et la sollicitation n'est plus aussi unilat?rale qu'avant. L'assis-debout bien adapt? peut pr?venir des douleurs ? court et ? long terme ce qui r?duit par l? m?me les jours de maladie des collaborateurs.

c. Que devrait offrir un assis-debout ?

Un assis-debout adapt? est r?glable en hauteur et s'adapte aux exigences du poste de travail. Il se transporte facilement de A ? B et comme il se r?gle avec une poign?e, plusieurs collaborateurs peuvent utiliser l'assis-debout les uns apr?s les autres. Les nombreux mod?les sont aussi vari?s que les postes de travail debout eux-m?mes. M?me si la posture n'est chang?e que de fa?on minimale, ce changement de position d? ? l'assis-debout suffit d?j? ? pr?venir des douleurs et ? ?viter des s?quelles ? long terme. Certains mod?les n'offrent un soutien qu'en portant son propre poids, d'autres permettent un m?lange de la position debout, de la position assise et d'un balancement. Le choix d'un assis-debout adapt? au poste de travail d?pend enti?rement des t?ches qui y sont ex?cut?es.

Les assis-debout sont par exemple souvent utilis?s dans des salles blanches de laboratoires. Ils doivent ici r?pondre ? certains standards pour ?viter toute contamination. D'autres mod?les par contre sont sp?cialement con?us pour la production : ils sont solides, r?sistants et faciles ? nettoyer. Il existe des assis-debout adapt?s ? toutes les branches et domaines possibles..

d. FAQ relative ? l'assis-debout

O? un assis-debout peut-il ?tre utilis? ?

Partout l? o? le travail debout est demand? et o? les collaborateurs en souffrent. Dans la production par exemple, un assis-debout inclin? vers l'avant convient tr?s bien : il r?duit la distance au poste de travail. Les assis-debout sur lesquels les employ?s peuvent ?tre assis tr?s en hauteur quand ils ne sont pas en contact client?le, conviennent parfaitement derri?re des comptoirs ou des comptoirs de vente : ils sont toujours bien en vue et peuvent ?tre abord?s mais reposent leurs muscles, leurs articulations et leur ossature.

L'assis-debout n'est-il pas un obstacle ?

Un assis-debout n'est pas un si?ge de bureau qui est confortable mais qui prend aussi beaucoup de place. L'assis-debout est nettement plus ?troit et a aussi une assise et un dossier nettement plus petits. ?tant donn? que la plupart du temps l'assis-debout n'a pas de dossier et surtout pas d'accoudoirs, il ne prend que peu de place et peut ?tre pouss? dans un coin quand on en n'a pas besoin.

Des assis-debout diff?rents sont-ils requis pour diff?rents collaborateurs ?

De nombreuses personnes dont la corpulence est bien diff?rente sont employ?es dans de grandes entreprises : elles sont de tailles et de poids diff?rents, ont des jambes longues ou courtes. N?anmoins, il est important de trouver pour chacun le mod?le d'assis-debout correspondant. ?tant donn? que les supports pratiques sont r?glables en hauteur, un seul mod?le d'assis-debout suffit pour tous les collaborateurs.

4. Bilan

Le travail debout peut solliciter le corps humain de mani?re excessive et causer des maladies chroniques. L'employeur peut am?liorer les conditions pour ses employ?s en leur donnant la possibilit? de changer entre les positions debout, assise et les mouvements. Les postes de travail ergonomiques sont ?galement une aide pr?cieuse. Ils peuvent ?tre ?quip?s de tapis anti-fatigue, de fauteuils pour les pauses, d'espace suffisant pour les mouvements et d'assis-debout. Ces derniers existent dans diff?rentes formes convenant ainsi ? tous les postes de travail debout possibles. Ils sont r?glables en hauteur et peuvent ?tre utilis?s par diff?rentes personnes.

5. Notre livre blanc sur le th?me du travail debout

Vous trouverez plus d'informations sur le travail debout, les complications qu'il peut entra?ner et les solutions possibles dans notre travail debout infographique.