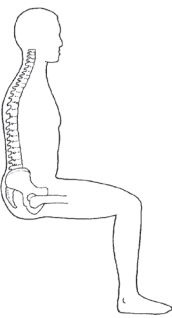



# Travailler assis ou debout?

Plusieurs personnes se demandent s'il est préférable de travailler debout ou de travailler assis. Certains privilégient la posture assise pour son confort, alors que d'autres se sentent plus efficaces lorsqu'ils travaillent debout. Doit-on travailler debout ou assis ? Dans quelles circonstances ? La réponse n'est pas simple et mérite quelques précisions.



Cette fiche technique vise à vous aider à décider si un poste de travail doit être aménagé pour que l'on puisse y travailler assis ou debout.

	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<b>ASSIS</b> 	Travailler assis offre l'avantage de nombreuses surfaces d'appui ; le poids du corps se répartit entre les pieds, les fesses, les cuisses, le dos (s'il y a un dossier) et les bras (s'il y a des appuis-bras). Maintenir la posture assise demande donc peu de travail musculaire et génère peu de fatigue. C'est d'ailleurs pourquoi on s'assoit spontanément lorsqu'on veut récupérer. La posture assise est aussi particulièrement bien adaptée au travail de précision qui nécessite souvent de stabiliser certaines portions du corps.	Être assis présente aussi quelques inconvénients. Lorsqu'on s'assoit, le bassin bascule et la courbure naturelle du bas du dos est moins prononcée. Bien que le dossier puisse soutenir la région lombaire, la pression à l'intérieur des disques intervertébraux augmente et certains ligaments sont étirés. Il peut en résulter un certain inconfort. De plus, la posture assise se prête mal aux efforts, à la manipulation d'objets encombrants et peut limiter l'accès à ce qui est haut ou loin.
<b>DEBOUT</b> 	Il est plus facile de faire des efforts en position debout, car on peut faire travailler l'ensemble des muscles et utiliser en sa faveur le poids du corps, pour pousser par exemple. De plus, les déplacements sont facilités et la zone d'accès est plus grande ; on peut atteindre des objets plus loin et plus haut qu'en position assise. Finalement, la pression dans les disques intervertébraux est plus faible qu'en posture assise puisqu'on maintient la courbure naturelle du bas du dos.	La posture debout ne possède pas que des avantages. Elle nécessite une activité musculaire soutenue pour lutter contre la gravité et pour conserver l'équilibre, ce qui entraîne une plus grande dépense d'énergie qu'en posture assise. De plus, lorsqu'il n'y a pas de déplacement, la posture debout pose un défi pour la circulation sanguine. En effet, le sang a tendance, par gravité, à rester dans les jambes, ce qui provoque l'enflure des membres inférieurs et augmente le risque d'apparition de varices.

**La comparaison des postures assise et debout se complique du fait qu'il existe bien des manières d'être assis ou debout.**

**N'importe quelle posture, qu'elle soit assise ou debout, peut amener de l'inconfort si elle est maintenue sur une longue période.**

**La posture idéale n'existe pas.**

Il existe aussi des postures intermédiaires qui combinent des caractéristiques des postures assise et debout. Ainsi, on peut être debout tout en s'appuyant les fesses, sur le bord d'une table par exemple, et, dans ce cas, une partie du poids du corps n'est plus supportée par les jambes. Certains types de sièges, que l'on appelle souvent des sièges assis-debout, facilitent ces postures intermédiaires où la courbure naturelle du dos est préservée et où il est facile et rapide de passer en position debout.

## **MOINS ON BOUGE, PLUS C'EST PÉNIBLE**

Il est exact d'affirmer qu'en général la posture assise est moins exigeante que la posture debout, mais cela ne suffit pas pour établir laquelle parmi différentes situations est la moins pénible. Il faut aussi considérer la mobilité. En effet, la pénibilité croît avec l'immobilité. L'impossibilité de bouger accroît l'inconfort de n'importe quelle posture. C'est pourquoi être debout immobile est beaucoup plus pénible qu'être debout avec la possibilité de se déplacer. Dans le même esprit, on pourrait préférer être debout avec déplacements plutôt qu'assis sans possibilité de bouger. C'est aussi l'impossibilité de se déplacer qui explique souvent une partie de la pénibilité associée à l'utilisation d'une pédale en position debout. Les mêmes muscles devant fournir un travail soutenu, sans possibilité d'alterner d'une jambe à l'autre, la fatigue s'installe beaucoup plus rapidement. Il faut toujours tenter de préserver la possibilité de bouger et de changer de posture.

On constate donc qu'il n'existe pas de posture idéale convenant à toutes les circonstances. Pour décider quelle posture on doit privilégier à un poste donné, il faut tenir compte des conditions d'exécution et de la nature du travail. C'est ce que vous pouvez faire avec l'arbre de décision suivant.

### **MODE D'EMPLOI DE L'ARBRE DE DÉCISION :**

- Ayez à l'esprit un poste pour lequel vous vous demandez s'il devrait être aménagé pour que l'on y travaille assis ou debout.
- Commencez par la première case, en haut à gauche, et suivez les flèches correspondant à vos réponses (oui ou non) jusqu'à ce que vous arriviez à une case carrée qui vous indiquera le type d'aménagement à privilégier.
- Si, en chemin, vous avez répondu oui à une question à l'intérieur d'un cercle, notez ce que vous devrez modifier pour être en mesure d'obtenir le meilleur aménagement possible.

**Il est toujours préférable d'aménager le poste de travail de façon à faire disparaître les contraintes plutôt que d'essayer de s'ajuster à celles-ci.**

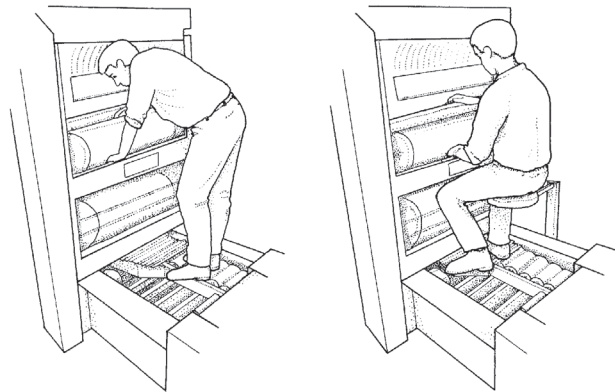
**La réglementation québécoise stipule que des chaises ou des bancs doivent être mis à la disposition des travailleurs lorsque la nature de leur travail le permet.**

**Il est fréquent de constater qu'un travail est exécuté debout alors qu'il pourrait aussi bien être effectué assis.**

L'arbre de décision à la page précédente se veut un outil pour faciliter la réflexion et la prise de décision à l'égard d'un aspect bien précis de l'aménagement d'un poste de travail : comment décider si l'on doit aménager un poste pour que l'on puisse y travailler assis ou debout. Cependant, répondre à cette question ne règle pas nécessairement tous les problèmes d'aménagement. Un schéma, aussi complet soit-il, ne peut refléter toute la diversité et la complexité des situations que l'on peut rencontrer. On peut avoir à considérer, par exemple, la nature et la durée du travail, le degré de précision requis, la hauteur des plans de travail, les caractéristiques des individus, le type d'éclairage, la nature du revêtement de plancher, etc. D'un autre côté, quand un problème d'aménagement persiste, il est toujours possible de redéfinir les données du problème, par exemple en envisageant de réorganiser autrement le travail.

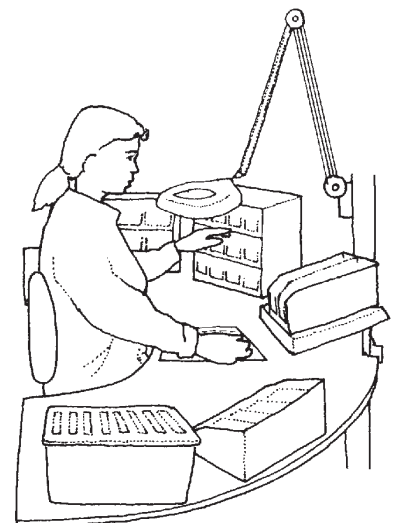
## FOURNIR UN SIÈGE

L'illustration de gauche montre la posture imposée au travailleur pendant une étape de l'entretien d'une presse. Il s'agit d'un travail de précision effectué pendant de longues minutes sur un plan de travail trop bas. Malgré la pénibilité évidente de la posture, le travail se faisait debout parce qu'on ne pouvait pas, facilement, déposer un siège sur une surface inégale. Il a fallu faire preuve de créativité avant d'en arriver à bricoler un siège, amovible et suspendu au bout d'une tige de métal. Le travailleur peut ainsi s'asseoir pour effectuer son travail, ce qui soulage son dos et ses jambes.



## RAPPROCHER LES COMPOSANTES

Dans des tâches d'assemblage, on trouve parfois, au même poste, des dizaines et des dizaines de pièces différentes réparties sur une grande surface. Ce sont souvent des postes où l'on travaille debout parce que certaines composantes sont hors d'atteinte. La plupart du temps ces postes peuvent être aménagés pour que le travail s'y fasse en posture assise (illustration ci-contre); il suffit de rapprocher les pièces pour qu'on puisse les prendre sans avoir besoin de se lever. On trouve sur le marché – ou encore on peut bricoler – de nombreux dispositifs de présentation adaptables à toutes sortes de situations.

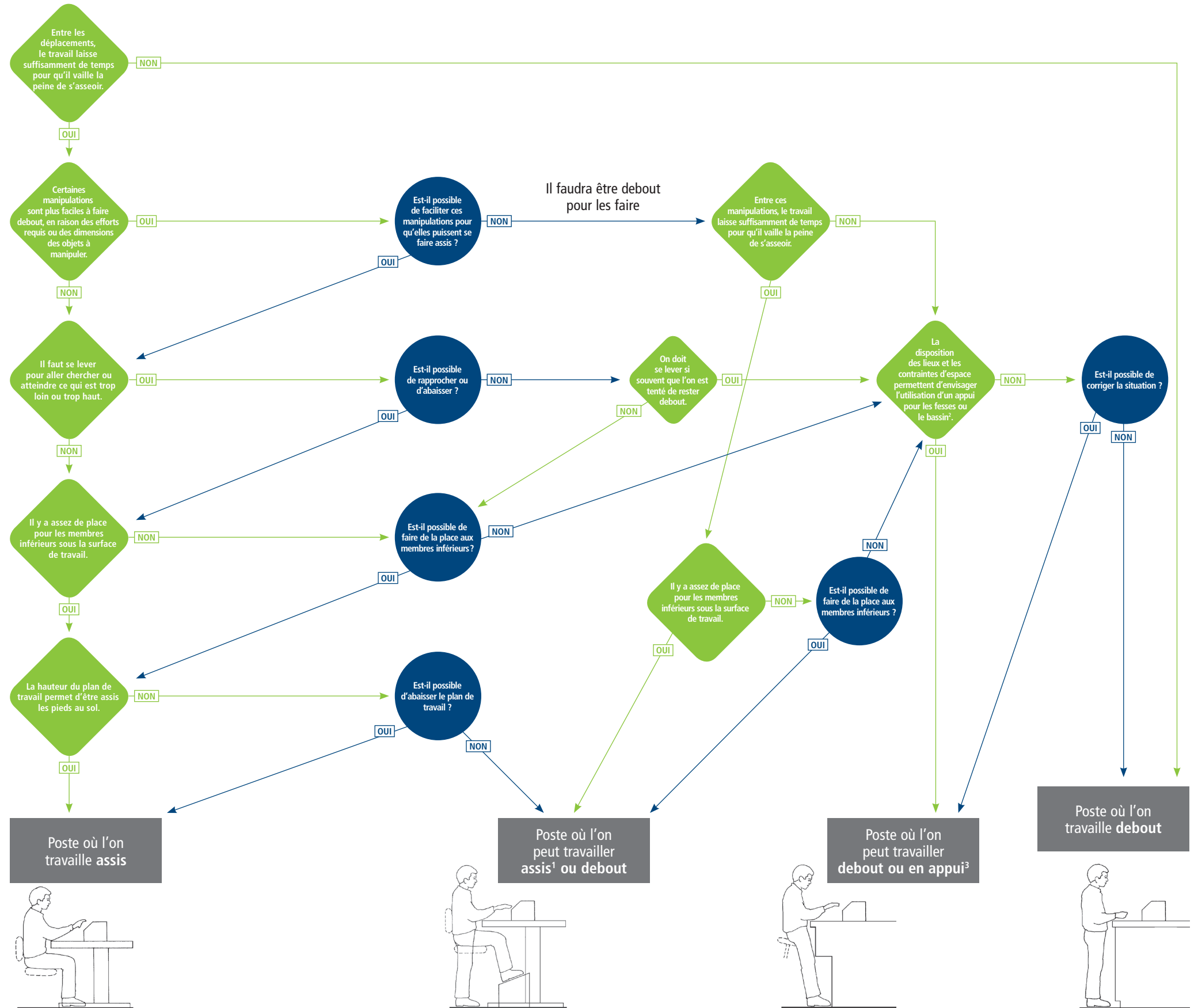


# ARBRE DE DÉCISION

Comment décider si on doit aménager un poste pour que l'on puisse y travailler assis, debout, ou ...

## Notes

1. Selon la hauteur du plan de travail, on peut s'asseoir sur une chaise conventionnelle ou une chaise-tabouret. Un appui-pieds de dimensions suffisantes est nécessaire si l'on ne peut s'asseoir les pieds au sol.
2. Certains types d'appuis, les appuis-fesses notamment, peuvent nécessiter un certain dégagement pour les membres inférieurs sous le plan de travail.
3. Il existe plusieurs types de sièges qui fournissent un tel appui; on les appelle souvent sièges assis-debout. Ils sont encore relativement peu répandus et peu étudiés. Ils n'ont pas tous les mêmes caractéristiques et ne répondent pas nécessairement aux mêmes besoins.

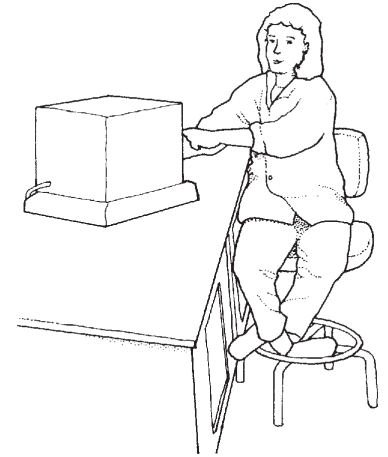




## FAIRE DE LA PLACE AUX MEMBRES INFÉRIEURS

Dans de nombreuses situations, il n'y a pas suffisamment d'espace sous le plan de travail pour qu'on puisse y glisser les jambes. On doit alors travailler debout, ou comme sur l'illustration de droite, travailler sur le côté, à bout de bras et le dos en torsion. La solution est pourtant simple : aménager un espace sous le plan de travail. On y parvient en enlevant une tablette ou un tiroir, en déplaçant des canalisations, en reculant un panneau de protection, en relocalisant un moteur ou un autre équipement.

Un problème similaire se présente chaque fois que la surface de travail – la table ou le convoyeur – est trop épaisse, comme sur l'image de gauche. Il est alors impossible de s'asseoir confortablement à bonne portée du travail. On peut corriger cette situation en amincissant la surface de travail.



## ABAISSER LE PLAN DE TRAVAIL

De nombreuses tables de travail sont conçues pour qu'on y travaille debout. Comme, la plupart du temps, aucune raison ne justifie de travailler debout à ces postes, l'employeur a fourni des sièges appropriés : des chaises-tabourets. Mais être assis sur un tel siège n'est pas sans créer des inconforts souvent associés à la nécessité de soutenir les jambes. Les travailleurs se bricolent souvent des appuis-pieds de fortune ou encore s'appuient les pieds sur une tablette ou une barre sous la table. Pourquoi ne pas abaisser la table et utiliser une chaise conventionnelle ? On économiserait sur le mobilier, tout en accroissant la mobilité et le confort des membres inférieurs.

