

Travail en position debout

Travail en position debout - Information de base

Sur cette page

[Le travail en position debout peut-il causer des problèmes de santé?](#)

[En quoi le travail en position debout peut-il constituer un problème?](#)

[Quels sont certains des dangers de cette position pour la santé?](#)

[Quelles sont quelques recommandations pour améliorer la conception du lieu de travail?](#)

[De quelle façon la conception du travail peut-elle atténuer les effets du travail en position debout?](#)

[Comment les pratiques de travail limitent les effets néfastes d'un travail effectué debout?](#)

[Quel est un exemple d'un poste de travail conçu pour une personne qui travaille debout?](#)

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

[Que devraient éviter les travailleurs qui doivent demeurer debout?](#)

[Quels sont quelques conseils concernant les chaussures?](#)

[Quelles sont quelques recommandations concernant les planchers des lieux de travail?](#)

Le travail en position debout peut-il 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, travailleurs du commerce de détail, les opérateurs de machinerie, les travailleurs à la chaîne et les personnes qui doivent travailler debout pendant de longues périodes.

En quoi le travail en position debout peut-il constituer un problème?

Pendant l'exécution d'un travail, l'aménagement du poste de travail et les diverses tâches du travailleur influent sur la position de son corps. La configuration du poste de travail, les outils ainsi que le travailleur doit utiliser ou observer dictent, et généralement restreignent, les positions qu'il peut prendre tout en travaillant debout. Il s'ensuit que le travailleur peut moins facilement changer de position et que les quelques positions qu'il peut encore adopter sont souvent plus rigides. Ces restrictions limitent les déplacements du travailleur et les possibilités d'alterner les muscles utilisés. Cette absence de polyvalence dans le choix des positions à adopter est un facteur contribuant à des problèmes de santé.

Ces conditions surviennent habituellement lorsque le travail est conçu sans qu'on ait tenu compte des caractéristiques du corps humain.

Quels sont certains des dangers de cette position pour la santé?

Tenir le corps droit requiert un effort musculaire considérable. La position debout réduit largement l'afflux sanguin aux muscles soumis à la charge. Un afflux sanguin insuffisant accélère l'apparition de la sensation de fatigue et entraîne des douleurs dans les muscles des jambes, du dos et du cou (les muscles qui permettent de maintenir le corps droit).

Le travailleur souffre non seulement d'une fatigue musculaire, mais également d'autres formes d'inconfort. Une période prolongée en station debout, sans pause pour se dégourdir les jambes, entraîne une accumulation locale de sang dans les jambes et les pieds. Cette peut s'aggraver au fil du temps et se transformer en varices, inflammation et un problème chronique et douloureux. Cette position, maintenue trop longtemps, peut également entraîner un blocage temporaire des articulations de la colonne vertébrale, des hanches, des genoux et des pieds, blocage qui peut donner lieu à des maladies articulaires attribuables à une dégénérescence des tendons et ligaments (les structures qui relient les muscles aux os).

Quelles sont 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 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 tendu. 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. Pour plus de détails à ces sujets, consultez les documents Réponses SST connexes.

- [Confort et sécurité des pieds au travail](#)
- [Prévention contre les chutes - Comment éviter de glisser, de trébucher et de tomber](#)
- [Tapis anti-fatigue](#)

De quelle façon la conception du travail peut-elle atténuer les effets du travail en position 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.

Comment les pratiques de travail limitent les effets néfastes d'un travail effectué debout?

Un lieu de travail bien pensé combiné à un travail bien conçu permettent au travailleur de maintenir une position équilibrée sans imposer de stress au corps. Même si l'exécution de la tâche comme telle dépend du travailleur (ainsi que de son maintien, de ses mouvements ou de sa façon de soulever les objets), les pratiques employées peuvent rendre le travail soit plus sécuritaire, soit plus dangereux. Une formation et des directives adéquates contribuent à assurer la sécurité du travailleur.

Il est important que le travailleur soit informé des dangers du travail pour sa santé. De fait, c'est un règlement légal. Le travailleur doit déterminer quels mouvements et quelles positions contribuent à la sensation d'inconfort et comprendre que les conditions qui en sont responsables peuvent, à long terme, mener à des blessures chroniques. L'éducation et la formation des travailleurs devraient également comprendre des renseignements sur la façon d'adapter les postes de travail aux besoins particuliers de la personne.

Le travailleur doit savoir que les périodes de repos constituent un élément important de son travail. Elles doivent servir à relaxer les muscles fatigués, à bouger les muscles tendus, à marcher lorsque le travail doit être effectué dans une position fixe, etc. Il faut également encourager le travailleur à signaler tout inconfort au travail. On peut ainsi en corriger quelques aspects.

Tous ces éléments – l'éducation, la formation et la supervision, jumelés à une contribution active du travailleur – permettent d'établir de saines pratiques de travail. Il faut se rappeler qu'un travail et un lieu de travail bien pensés sont essentiels à une activité professionnelle saine et sécuritaire. Sinon, les bonnes pratiques de travail sont inefficaces.

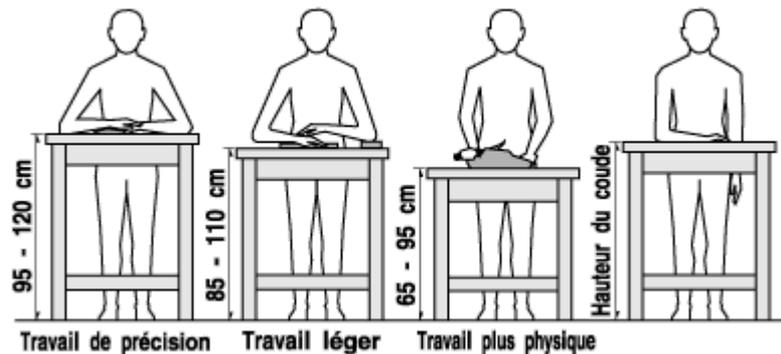
Quel est un exemple d'un poste de travail conçu pour une personne qui travaille debout?

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 :

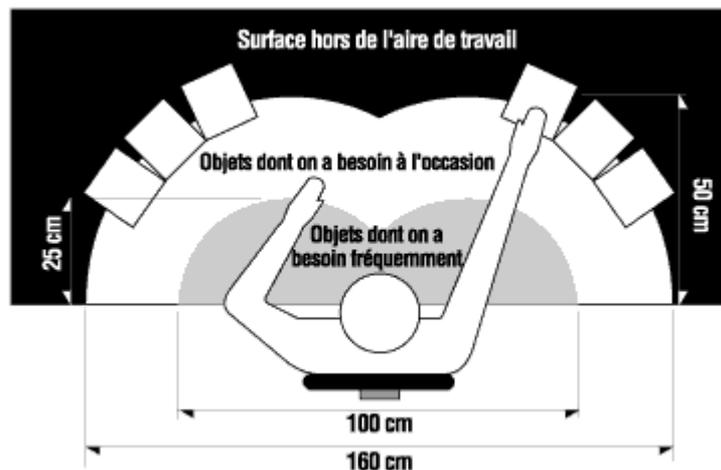
- Le travail de précision, comme la rédaction ou l'assemblage de pièces électroniques : environ 5 cm au-dessus du coude (un soutien du coude est nécessaire).

- 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.

- 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.

Quels sont quelques conseils concernant 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.
- 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 qui manquent de soutien de la voûte plantaire ou d'amorti. Un petit talon peut réduire la pression exercée sur le tendon d'Achille et permettre au travailleur d'être plus à l'aise lors de la marche ou du maintien de la position debout.
- Ne PAS porter de chaussures à talon haut. Dans certaines situations, un petit talon peut être utile pour la traction ou pour éviter les glissades (par exemple, empêcher les glissades sur les échelles).

Quelles sont quelques recommandations concernant les planchers des lieux de travail?

- Tenir les lieux de travail propres.
- Éviter de demeurer en position debout sur des planchers de métal ou de ciment. Pour un travail qui doit être effectué debout, on recommande des surfaces en bois, en liège ou recouvertes de caoutchouc.

- S'assurer que les planchers sont droits et ne sont pas glissants.
 - Couvrir les planchers de ciment ou de métal avec des tapis. Ne pas introduire de nouveaux dangers en utilisant des tapis. S'assurer que les rebords des tapis sont en biseau pour éviter que les travailleurs ne trébuchent.
 - Ne pas utiliser de tapis épais en caoutchouc-mousse. Une surface trop molle cause une certaine fatigue et augmente le risque de chutes.
-

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-11-30

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.