

Fiche d'information de l'ACPPU sur la santé et la sécurité



Le travail en position statique

NUMÉRO 11

Le corps humain est conçu pour bouger et a besoin de ce mouvement pour se maintenir en forme et garder sa souplesse. Il supporte très mal l'immobilité prolongée qui entraîne douleurs et fatigue et qui l'expose à des blessures de longue durée.

Les professionnels de l'enseignement universitaire ou collégial doivent souvent travailler dans des conditions qui les contraignent à demeurer debout ou assis dans des postures statiques pendant de longues périodes. Donner des cours, écrire, travailler à l'ordinateur ou dans les laboratoires et effectuer des travaux de recherche sont autant d'exemples de tâches qui sont souvent exécutées en position statique.

La présente fiche d'information vise à cerner les sujets de préoccupation clés, à déterminer de meilleurs ou d'autres modes de fonctionnement corporel et à proposer des exercices de base simples pour détendre les muscles fatigués et endoloris.

*Le corps humain est conçu pour bouger et a besoin de ce mouvement...
Il supporte très mal l'immobilité prolongée qui entraîne douleurs et fatigue
et qui l'expose à des blessures de longue durée.*

Selon le ministère du Travail de l'Ontario, les troubles musculosquelettiques (TMS) représentent dans cette province 42 % des demandes d'indemnisation auxquelles est associé un arrêt de travail et 42 % des coûts liés à ces indemnisations, ainsi que 50 % des jours d'arrêt de travail¹. Cette situation est attribuable directement à la sédentarité du milieu de travail moderne.

Il est recommandé de consulter le comité mixte de santé et de sécurité de votre établissement au sujet des politiques régissant cette question et d'informer ce comité de tous les problèmes ergonomiques liés au travail. La pleine efficacité des modèles de prévention tient aux suggestions et à la participation des travailleurs.

Types de positions statiques

De nos jours, les personnes qui travaillent dans un bureau, une salle de classe ou bien un lieu aménagé pour faire des recherches sont le plus susceptibles d'exécuter leurs tâches en position debout ou assise. Le maintien prolongé de ces postures accentue les sensations d'inconfort et les douleurs, et risque même de causer des lésions des tissus et des nerfs.

Incidence et conséquences

Le travail statique se répercute sur trois segments corporels principaux : le cou et les épaules, le bas du dos et les jambes, et les pieds. Le travail en position debout ou assise peut affecter toutes ces zones.

Libellé des conventions collectives

Encouragez votre association de personnel académique à négocier dans les conventions collectives des dispositions claires sur les pratiques ergonomiques afin de rendre votre milieu de travail sécuritaire au plus haut point.

Les professionnels de l'ACPPU en matière de négociation collective et de santé et de sécurité peuvent aider votre association à élaborer les dispositions adaptées à vos besoins.

Information :

Laura Lozanski

Agente de santé et de sécurité
ACPPU

Téléphone : (613) 820-2270

Télécopieur : (613) 820-7244

Courriel : lozanski@caut.ca

Publié par

l'Association canadienne
des professeures et professeurs
d'université

2675, prom. Queensview
Ottawa (Ontario) K2B 8K2
www.caut.ca



ACPPU

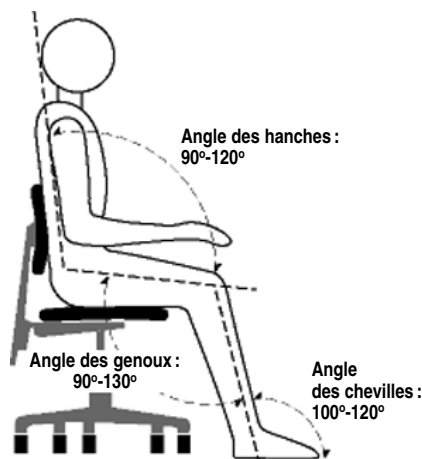
JUILLET 2006

Position debout

- blocage des articulations de la colonne vertébrale, des hanches, des genoux et des pieds
- douleurs aux pieds, jambes ankylosées et douleurs dans le bas du dos
- fasciite plantaire, pieds plats et épines calcanéennes
- fatigue posturale, courbure lombaire
- raideurs articulaires de la nuque et des épaules
- trouble de la circulation sanguine dans les jambes et les pieds
- varices
- accélération des maladies articulaires attribuables à une dégénérescence des tendons et ligaments

Position assise

- accentuation de la courbe de la colonne vertébrale
- douleurs chroniques au cou et au dos
- stress de contact sur le haut ou le bas des cuisses
- adoption de postures fixes ou contraintes
- enflure, douleur, sensations d'engourdissement et de picotement aux jambes et aux pieds
- thrombose veineuse profonde (TVP)
- douleurs aux bras et aux mains et fatigue musculaire



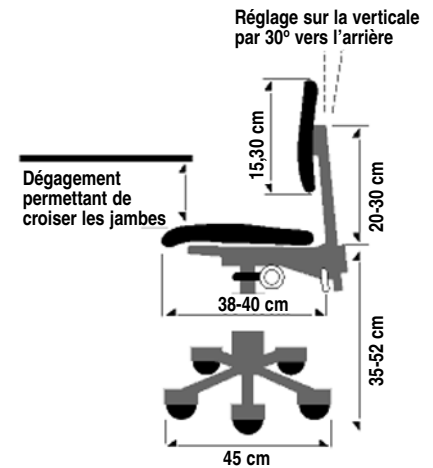
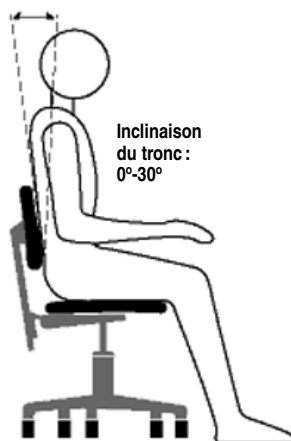
Mesures de sécurité au travail

Il faut veiller à tout prix à ce que le milieu de travail et le fonctionnement de votre corps soient en parfaite harmonie et à l'abri du danger. Votre espace de travail doit être aménagé en fonction de vos besoins, et non pas le contraire. La mise en place des meilleurs pratiques et matériel ergonomiques contribuera à réduire les risques de développer des troubles musculosquelettiques (TMS).

Il est important de changer de position fréquemment et d'alterner entre la position assise et la position debout afin de permettre au corps de bouger librement. Si vous travaillez en position assise, optez occasionnellement pour une table de travail sur-élevée. Si vous travaillez en position debout, placez un pied sur une surface élevée de sorte à réduire la pression exercée sur le cou, la colonne vertébrale, les hanches et les pieds, ou bien alternez entre la position debout et la position assise.

Chaises recommandées pour travail en position assise

- Dossier à hauteur et à angle réglables, soutien lombaire et pelvien rembourré, mécanisme anti-inclinaison



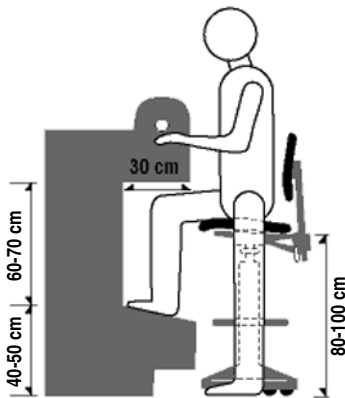
- Chaises à hauteur, inclinaison et glissement réglables, largeur et profondeur adéquates, siège recouvert d'un tissu imper-respirant et anti-dérapant, siège dont la partie avant est courbée vers le sol
- Appuie-bras amovibles à hauteur, largeur et inclinaison réglables, légèrement rembourrés
- Base : 5 pieds, roues ou roulettes adaptées au revêtement du sol, mécanisme pivotant
- Utilisation intermittente recommandée d'une chaise à basculement frontal (5 à 10 degrés) ou d'une chaise à appuie-genoux

Postes convenant au travail en position assise

- Bureau ou table réglables
- Libre mouvement des jambes
- Liberté de mouvement vers les écrans, les commandes et autres dispositifs de contrôle sans torsion ni flexion de la tête, du cou et de la colonne vertébrale (poste de travail semi-circulaire)
- Appuie-pieds permettant le changement de posture
- Pieds et jambes non ballants
- Bon éclairage sans reflets

Travail en position debout

- Utilisez un tapis anti-fatigue approprié au revêtement de sol.
- Alternez entre la position debout et la position assise.
- Réglez le poste de travail à la bonne hauteur et laissez suffisamment d'espace aux orteils pour éviter les mouvements de flexion.
- Utilisez une chaise ou un tabouret.
- Placez les pieds sur des surfaces élevées (appui-pieds).
- Marchez périodiquement.
- Envisagez de porter des semelles amovibles ou des orthèses.
- Portez des chaussures lacées qui offrent un bon soutien, qui maintiennent bien le talon en place et qui permettent de bouger les orteils. Ne portez pas de chaussures plates ni de chaussures dont le talon mesure plus de 5 cm (2 po) de hauteur.
- Assurez-vous que les chaussures supportent l'arche du pied.



Mouvements et exercices

Le travail en position statique fatigue autant le corps que l'esprit. Pour calmer les crampes musculaires et autres symptômes, prenez des pauses périodiques en vous déplaçant à votre gré et en faisant de simples exercices d'étirement. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des préoccupations au

Travailleuses enceintes²

Le travail en position debout peut porter atteinte à la santé du fœtus. Les femmes enceintes qui travaillent debout six heures ou plus par jour sont susceptibles de donner naissance avant terme et d'avoir un enfant ayant une insuffisance de poids.

- Limitez le temps passé debout à moins de deux heures consécutives.
- Limitez le temps passé assis à moins de deux heures consécutives.
- L'aménagement du poste de travail des travailleuses enceintes doit suivre l'évolution des besoins de celles-ci.
- Prendre des pauses fréquentes en maintenant les jambes soulevées.

sujet des exercices que vous pouvez faire. La marche est un bon exercice qui, exécuté tous les jours ou bien pendant 30 minutes au minimum trois fois par semaine, aide considérablement à réduire la survenue de l'ostéoporose et des blessures liées au travail statique. La natation est un bon exercice de remplacement pour les personnes qui peuvent avoir de la difficulté à marcher ou à faire de la bicyclette.

Ressources

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST)
www.cchst.ca

Exercices for a Healthy Back

Tapis anti-fatigue

Travail en position assise –
Bonne posture

Travail en position assise –
Chaises de travail

Travail en position assise –
Autres types de chaises

Travail en position debout/assise

Centres de santé des travailleurs(es) de l'Ontario
www.ohcow.on.ca

Working on Your Feet

Workers Health and Safety Centre (WHSC) www.whsc.on.ca

Sitting on the Job: Static load,
chronic pain

Prolonged Standing: Taking the
load off

Références

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail www.cchst.ca

Centres de santé des travailleurs(es) de l'Ontario
www.ohcow.on.ca

Mayo Clinic
www.mayoclinic.com

Ministère du Travail, Ontario
www.labour.gov.on.ca/french/
index.html

Workers Health and Safety Centre
www.whsc.on.ca

Notes

1 Ministère du Travail, Ontario, Prévenons les douleurs et blessures liées à un manque d'ergonomie au travail !

2 Adaptation du guide des Centres de santé des travailleurs(es) de l'Ontario, Working on Your Feet.

Reproduction de diagrammes:

Travail en position debout / assise

Travail en position assise –
Bonne posture

Travail en position assise –
Chaises de travail

Avec l'autorisation du CCHST
(2006).