

# Travailler assis ou debout

Il n'existe pas de posture idéale : qu'on travaille assis ou debout, rester dans la même position pendant une longue période est pénible. C'est pourquoi il convient d'aménager les situations de travail de manière à ce que les opérateurs ne soient pas immobiles. Cela implique que l'espace et le plan de travail soient adaptés à l'activité, mais aussi bien souvent que l'organisation soit revue. Le bénéfice est direct pour le salarié, qui pourra travailler plus efficacement.

**Définitions**

Qu'est-ce qu'une position assise ?  
Qu'est-ce que la position debout ?  
Qu'est-ce que la position assis-debout ?

**Avantages et contraintes**

Avantages et contraintes du travail assis  
Avantages et contraintes du travail debout  
Avantages et contraintes du travail assis-debout

**Recommandations**

Assis, debout ou assis-debout ?  
Varier les positions, bouger  
Des facteurs positifs  
Optimiser les pauses  
Choisir des équipements de travail adaptés

Ce dossier présente les points de repères essentiels pour comprendre les positions de travail et leur influence sur l'activité. Il présente des pistes à explorer pour choisir une position adaptée aux tâches et améliorer les situations où la position est prolongée.

Chez le sujet « normal », les positions debout, assis, allongé, accroupi, etc. correspondent à des « instantanés » d'un mouvement complexe faisant intervenir la souplesse du dos, la bascule du bassin et la flexion des hanches. On parlera de postures lorsque l'une de ces positions est maintenue pendant une longue période.

Dans tous les secteurs d'activité, les évolutions de la technologie modifient nos façons de travailler. Les machines exécutent de plus en plus souvent des tâches qui se faisaient à la main. Un nombre chaque jour croissant de personnes travaille en position assise pour faire fonctionner ces machines. Le fait d'être assis est généralement ressenti comme requérant un effort musculaire moins grand. Toutefois, les personnes qui travaillent essentiellement dans cette position ne sont pas exemptes des risques de douleurs qu'on associe plutôt à des tâches physiques plus exigeantes. Les maux attribuables à de longues périodes en position assise peuvent constituer un problème de santé et de sécurité au travail. Ce problème pourrait prendre de l'ampleur au cours des années à venir, car de plus en plus d'emplois supposent un travail effectué assis contraint, c'est-à-dire avec peu de possibilités de déplacement (travail en ligne ou en îlot, centre d'appels...).

Par ailleurs, selon l'enquête Sumer (menée sous l'égide du ministère chargé du travail) de 2003, 27,2 % des salariés français travaillent debout (ou piétinent) plus de 20 heures par semaine. Ce chiffre atteint 49 % chez les ouvriers.

L'amélioration des conditions de travail impose de ne pas se contenter de la seule analyse des gestes et postures de travail. La prévention des risques s'appuie sur une analyse des situations de travail y compris les déplacements, la cadence de travail, les poids déplacés, la charge mentale (stress...), l'organisation du travail... Réduire la pénibilité lors d'un travail debout ne peut se résumer à la mise à disposition d'un siège, en réponse à une obligation légale, même si ce siège est supposé ergonomique.

## ■ Définitions

### □ Qu'est-ce qu'une position assise ?

La position assise où l'ensemble du dos, la tête et les membres sont en appui est reconnue comme une position de confort. Dans cette position, l'individu tendrait à s'organiser pour atteindre un équilibre où les efforts musculaires du dos sont peu importants pour maintenir la position. Cependant, selon les individus, la variété des positions adoptées pour être assis confortablement est très importante.

Un individu assis actif (qui ne s'appuie pas sur un dossier) tend vers une position dite « économique » en plaçant le poids de sa tête à l'aplomb de la nuque, du thorax, de l'abdomen, du bassin le long d'une ligne verticale.

Cette position « dos droit » favorise la mobilité et l'efficacité des membres supérieurs, indispensables pour l'activité à réaliser (surtout pour les tâches exigeant des efforts musculaires légers).

Lorsque l'on s'écarte de cette position d'équilibre, les efforts imposés aux muscles de la colonne vertébrale favorisent la sensation d'inconfort.

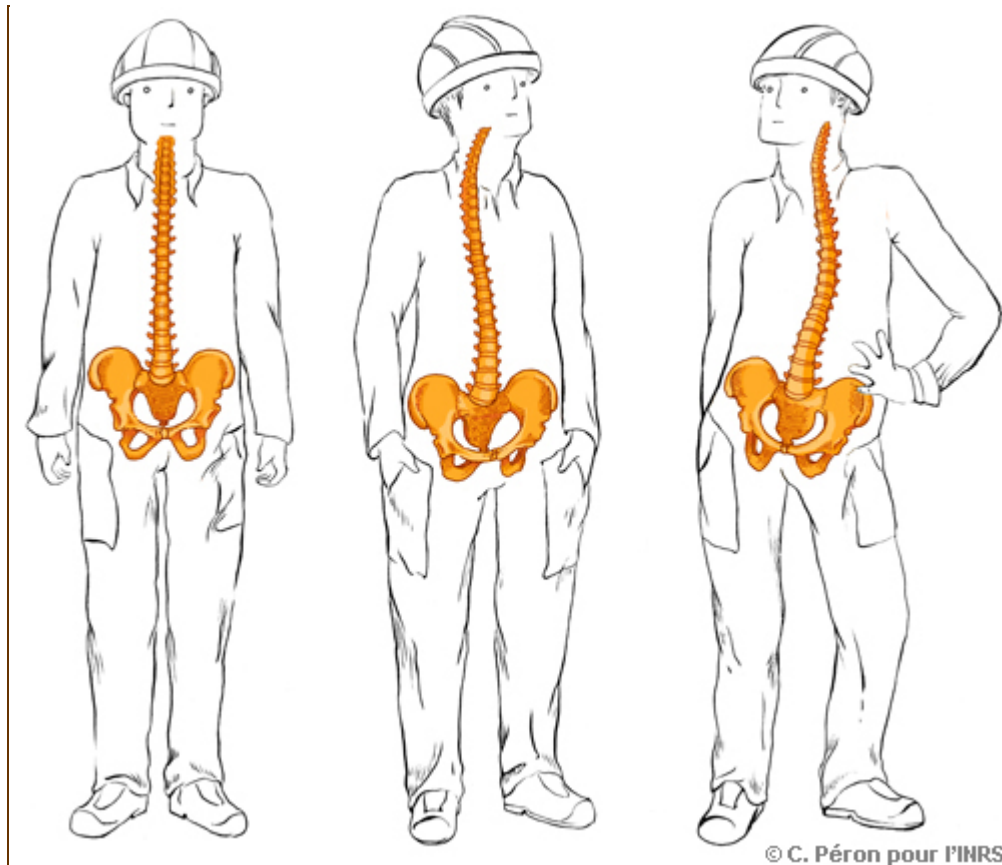


© C. Péron pour l'INRS  
*Position assise dos droit*

### □ Qu'est-ce que la position debout ?

La position debout représentée dans les ouvrages d'anatomie (dos « droit », jambes tendues et serrées, bras le long du corps) n'est pas naturelle. Ce « garde-à-vous » n'est pas non plus représentatif de la position de travail debout. De plus, avec l'âge, on observe une tendance à l'enroulement des épaules et du dos.

La position debout la plus souvent observée au travail s'effectue avec un écartement moyen des pieds qui permet d'être stable et de répartir son poids sur ses deux jambes. Lorsque la position debout se prolonge, il est fréquent de se déhancher pour prendre appui sur un pied et soulager l'autre membre inférieur. Il est tout aussi naturel de prendre appui sur un support fixe avec ses fessiers, son dos, voire son abdomen, ce qui réduit les efforts de maintien postural.



3 positions debout (« garde-à-vous », repos et déhanché)

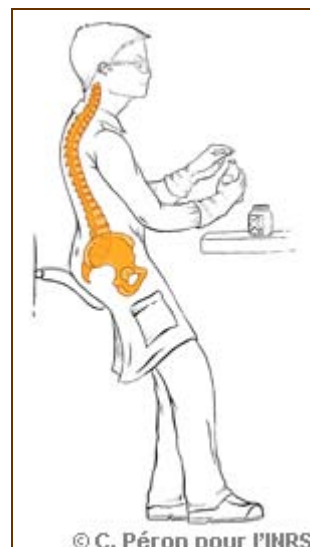
Le piétinement induit le déplacement du poids du corps d'un pied sur l'autre, tout en restant sur place. Il peut s'agir de petits pas dans un espace très restreint.

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

#### □ Qu'est-ce que la position assis-debout ?

Dans la position assis-debout le poids du corps est réparti sur les pieds et le bassin.

Les courbures du dos sont respectées avec peu d'effort.



Position assis-debout

## ■ Avantages et contraintes

### □ Avantages et contraintes du travail assis

Lorsqu'on s'assied, le bassin bascule en arrière"

En cas de manque de souplesse, une partie de la flexion de hanche (environ 30°) est compensée par une bascule du bassin importante, ce qui se traduit par une cambrure insuffisante et l'augmentation des contraintes sur la région lombaire : les muscles du dos et les ligaments situés en arrière des vertèbres sont de plus en plus étirés, ce qui favorise leur fragilité.



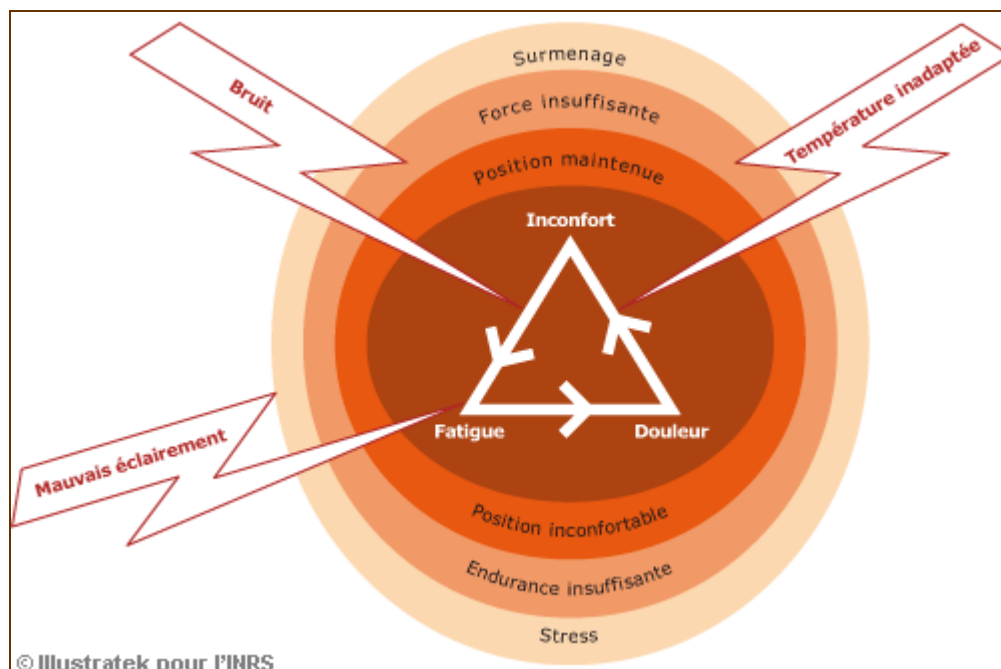
*Position assise dos rond*

La position assise est d'autant moins contraignante que le salarié peut en changer. Lorsqu'elle est prolongée, rendue obligatoire, elle devient pénible.

Les premières sensations désagréables perçues sont :

- la sensation d'inconfort qui amène les opérateurs à changer de position, et ce d'autant plus souvent que la position se prolonge ;
- la fatigue, le plus souvent perceptible aux membres inférieurs et qui s'étend ensuite aux muscles situés le long de la colonne vertébrale ;
- la douleur enfin, qui peut apparaître lorsque l'opérateur est contraint ou n'est pas conscient de ses longues périodes statiques. (voir [animation](#))

Différents facteurs aggravent les conséquences de la posture assise, en particulier la forme physique, l'âge, et les tâches exigeant une mobilité articulaire réduite (pas de geste ample). Il faut ajouter à ces facteurs les effets des ambiances physiques de travail mal adaptées : le bruit intempestif ou continu et une température inadaptée (trop chaud ou trop froid) génèrent des comportements d'agacement qui se traduisent par des contractions et des crispations inconscientes. Cela rend à la longue toute posture inconfortable. De même, l'éclairage insuffisant, les reflets sur les écrans...



*Les contraintes de la position de travail*

### □ Avantages et contraintes du travail debout

Le travail debout présente certains avantages par rapport au travail assis : on peut atteindre des objets plus éloignés, les déplacements sont facilités, la force du haut du corps est plus grande.

La position debout n'est pas, en soi, dangereuse pour la santé. Cependant, le maintien d'une posture immobile est néfaste : il entraîne une fatigue musculaire puis circulatoire. Travailler régulièrement debout et de façon prolongée peut causer des douleurs aux pieds, le gonflement des jambes, une fatigue musculaire généralisée, des douleurs lombaires, des raideurs articulaires de la nuque et des épaules, etc. Le piétinement oblige à rechercher sans cesse un équilibre, ce qui devient pénible à la longue (mais est moins néfaste qu'une posture debout immobile). Ces problèmes auront tendance à s'aggraver en cas d'obésité.

Le partage d'un poste de travail où l'opérateur se tient debout exige davantage d'attention pour le réglage de la hauteur du plan de travail en raison de la différence de tailles entre les individus.

#### □ Avantages et contraintes du travail assis-debout

La position assis-debout permet une meilleure répartition des appuis et serait moins contraignante dans le temps que les positions assis ou debout. L'appui fessier, du fait de sa hauteur et de son inclinaison, permet le maintien sans effort des courbures du dos. Les postures assis-debout deviennent rapidement inconfortables, ce qui favorise les changements de position.

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.

Les contraintes sur les membres inférieurs sont moins importantes qu'en position debout. Toutefois, si la posture est maintenue longtemps, les membres inférieurs subissent les premières conséquences avec essentiellement des troubles circulatoires et une fatigue musculaire. Les douleurs lombaires et les tensions musculaires des épaules et du dos apparaissent d'autant plus vite que les efforts des membres supérieurs sont répétitifs.

## ■ Recommandations

Travailler en position assise ou debout prolongée et/ou immobile, génère des astreintes musculaires coûteuses pour l'organisme dans la mesure où ils imposent aux muscles concernés des contractions statiques (sans mouvement). Ce type de contraction, lorsqu'il est prolongé, est plus pénible que les contractions dynamiques (gestes). Pour lutter contre ces effets négatifs, le corps humain a besoin d'être mobilisé.

#### □ Assis, debout ou assis-debout ?

Les deux premiers critères pour choisir l'aménagement d'un poste de travail sont :

- Le type d'activité (force, précision, contact avec le public...)
- La taille de la zone d'atteinte nécessaire pour réaliser les tâches.

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

L'aménagement de l'espace de travail doit tenir compte des caractéristiques suivantes :

- mensurations de l'opérateur (taille, longueur des membres...),
- types de tâches,
- nombre d'outils, d'équipements... nécessaires à la réalisation des tâches,
- fréquence des déplacements,
- durée de cycle de chaque tâche.

Se référer aux différentes normes ergonomiques européennes et internationales s'avère indispensable pour réduire les risques professionnels liés aux positions et activités de travail, notamment pour tout ce qui concerne le dimensionnement du poste.

**□ Varier les positions, bouger**

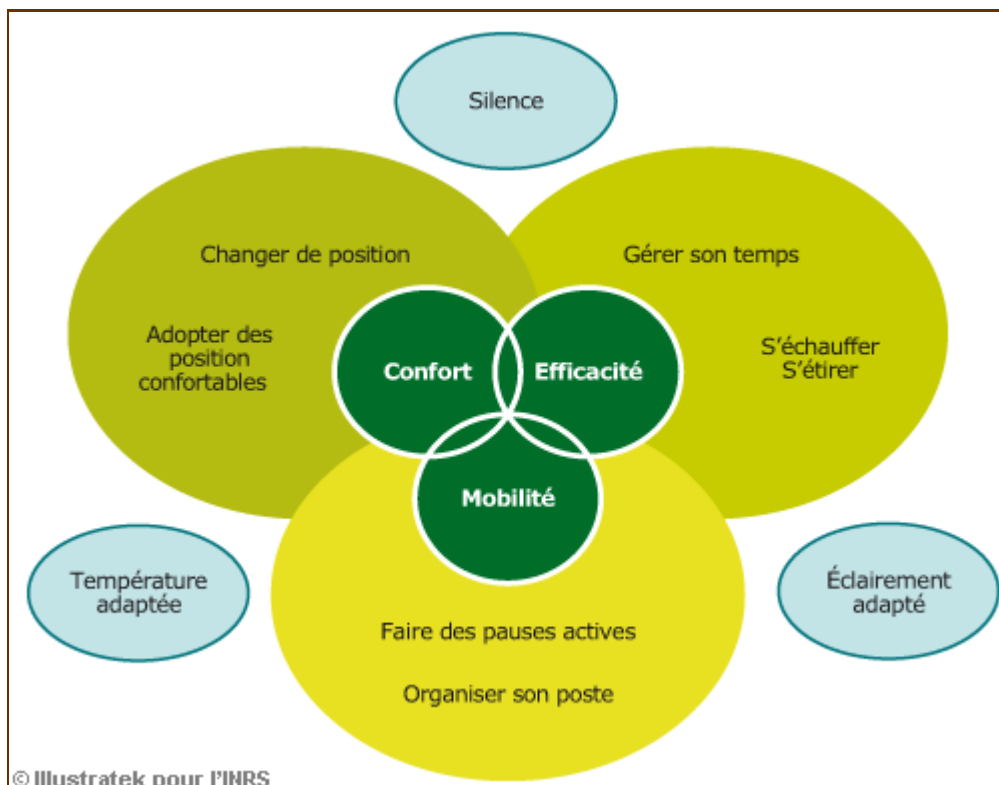
L'homme n'est pas fait pour rester immobile, quelle que soit sa position. Il faut autant que possible offrir au salarié la possibilité de moduler sa position et d'alterner des phases statiques (immobiles) et des phases dynamiques (mobiles) et ce, à son rythme.

Des systèmes de pompes situées notamment dans les membres participent à la circulation veineuse. Le moindre changement de position, le moindre mouvement provoque des modifications de pression dans les tissus et une mobilisation des liquides biologiques nutritifs. La position assise ou debout immobile et/ou prolongée ne permet pas le fonctionnement normal de ces systèmes. Il est donc impératif de bouger régulièrement pour permettre aux différents muscles d'être irrigués et alimentés, mais aussi pour éliminer les produits de la dégradation métabolique.

En situation de travail, il est difficile d'adopter une position peu contraignante notamment du fait de la cadence, de la précision des gestes, de l'organisation de l'espace de travail, des efforts musculaires à réaliser avec les membres supérieurs. Aussi, il est recommandé d'effectuer régulièrement des changements de positions. Un siège multiréglages, associé à un plan de travail également réglable en hauteur, voire aussi (si possible et si l'activité le permet) en inclinaison, favorise le changement régulier de position et évite les effets néfastes des postures. La durée du maintien d'une position doit être guidée par la sensibilité de l'opérateur. Dès la première gêne, les premières fatigues, et avant les premières douleurs, il est impératif de modifier sa position. Ces changements peuvent être minimales (surélévation de quelques centimètres), à très importants (passage de la position assise à la position debout).

**□ Des facteurs positifs**

Si les facteurs de risques liés à une position sont nombreux, les facteurs réduisant les risques ou favorisant la récupération sont aussi nombreux. Cette grande diversité doit permettre à chacun de lutter contre les mauvaises habitudes et de varier les positions de travail.



*Des solutions à explorer*

### □ Optimiser les pauses

Les périodes de repos constituent un élément important du travail. Elles doivent servir à relâcher les muscles fatigués, à bouger les muscles tendus, à abaisser sa vigilance, etc.

La position de repos doit être adaptée au temps disponible. Plus le temps de pause est court (ou d'une durée imprévisible), moins il est recommandé de s'asseoir dans un siège profond :

- Lors d'un arrêt technique (attente d'une pièce, d'un client...), la durée est inconnue et la vigilance reste grande. Un appui-fesse ou un siège assis-debout suffit. Le changement de position est minime.
- Lors d'une pause formelle de 5 à 15 min, un siège assis-debout ou assis convient.
- Lors d'une pause longue (15 min 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 minutes de pause par heure.

### □ Choisir des équipements de travail adaptés

Un plan de travail et un siège réglables peuvent permettre de moduler ses positions de travail en fonction des tâches et des moments de la journée. Il est donc préférable de choisir un matériel réglable (en particulier en hauteur), en s'appuyant sur les recommandations ergonomiques des normes et en s'adaptant aux opérateurs et à leurs tâches.

Lorsque le travail ne peut se faire que debout :

- Il est préférable, pour la circulation sanguine, de porter des chaussures confortables et fermées, à petits talons (ni plats ni hauts), qui modifient le moins possible la forme du pied.
- Les tapis antifatigue apportent parfois un mieux-être en mobilisant les muscles des jambes, en isolant du sol et en amortissant les chocs. Ils doivent cependant être d'un entretien facile et avoir des bords biseautés pour ne pas augmenter le risque de chute.
- Il convient de fournir a minima un appui fesse pour permettre un soutien intermittent.

Lorsque le travail ne peut se faire qu'assis :

- Vous pouvez vous reporter à la fiche pratique ED 131 pour le choix d'un siège.
- Un repose-pieds peut être installé s'il est utilisé de façon intermittente.

La position assis-debout permet les meilleures adaptations des hauteurs de plans de travail. En effet, lorsque le travail exige de la force musculaire, un plan relativement bas place les articulations du membre supérieur dans des amplitudes de plus grande efficacité. Lorsqu'il s'agit d'un travail de précision, un plan de travail relativement haut assure le rapprochement œil-tâche.

En cas d'exposition aux vibrations, il est recommandé de travailler sur un siège prévu pour les amortir.