



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

Travail et santé

Travailler assis



SECO | Conditions de travail

Travailler longtemps assis peut provoquer des douleurs et constitue un risque pour la santé.

Ce dépliant fournit de précieux conseils pour un aménagement optimal du poste de travail et indique comment vous pouvez vous protéger de conséquences néfastes du travail assis.

De manière générale :

- Un aménagement varié du travail permet d'éviter l'apparition de sollicitations inadaptées telle qu'une position assise constante.
- Le poste de travail et ses composantes doivent être adaptés de manière individuelle aux personnes qui travaillent.
- Un aménagement optimal du travail augmente non seulement le bien-être des collaborateurs, mais améliore aussi automatiquement leur efficacité, ce qui mène à une meilleure performance au travail.
- L'initiation et la formation sont importantes pour obtenir une meilleure ergonomie au poste de travail: même la meilleure des chaises ne sert à rien si elle est mal réglée et n'est pas correctement utilisée.

Responsabilité de l'employeur et des collaborateurs

L'employeur est responsable de l'aménagement du poste de travail.

Les collaborateurs doivent soutenir leur employeur dans l'aménagement du poste de travail et communiquer d'éventuelles propositions d'amélioration à leurs supérieurs.

Pourquoi le travail assis est-il un sujet important ?

Au travail, sur le chemin du travail et pendant leur temps libre: beaucoup de gens passent une grande partie de leur journée assis.

Il est prouvé qu'être assis trop longtemps et trop fréquemment nuit à la santé. Cela augmente le risque de maladies cardiovasculaires et peut réduire l'espérance de vie.

Il est vrai que certains travaux ne peuvent être effectués qu'assis. C'est pourquoi de nombreux travailleurs sont obligés de rester assis presque tout au long de la journée.

- Etre assis de manière ininterrompue fatigue et pèse sur l'ensemble du corps.
- Etre assis longtemps entraîne souvent des douleurs au dos et aux jambes.
- Un travail effectué principalement sur des écrans peut causer des douleurs aux mains, aux bras, à la nuque et au dos.
- Tout cela augmente les absences au travail et entraîne des coûts conséquents – non seulement pour les personnes concernées, mais aussi pour les employeurs.

Que dit la loi ?

Code des obligations

L'employeur a l'obligation de protéger la santé du travailleur (art. 328 CO).

Loi sur le travail

L'employeur a l'obligation de protéger la santé de manière efficace (cf. notamment art. 23 et 24 OLT 3 et le commentaire correspondant). Il doit :

- concevoir les postes de travail de manière ergonomique ;
- tenir compte de l'état actuel de la technique ;
- faire intervenir des experts lorsqu'il existe un doute sur le fait que les exigences de prévention de la santé sont ou non remplies.

Loi sur l'assurance-accidents

L'employeur est responsable de la prévention des accidents et maladies professionnels (art. 82 LAA). Lorsque des éléments font apparaître que l'activité exercée par un travailleur porte atteinte à sa santé, une enquête relevant de la médecine du travail doit être menée (art. 3 Ordonnance sur la prévention des accidents et des maladies professionnelles).

Loi sur la participation

Droit à la participation et à l'information des collaborateurs en matière de sûreté et de santé.

Comment rester assis entraîne-t-il des problèmes ?

Rester assis peut entraîner des problèmes lorsque :

- la position assise dure plus de quatre heures par jour ;
- il n'existe aucune possibilité de se lever de manière régulière ;
- les hauteurs de l'assise et de la surface de travail ne sont pas adaptées à la taille et à l'activité.

La position assise entraîne une contrainte supplémentaire lorsque :

- des positions inconfortables doivent être adoptées ;
- les objets en travail et éléments de commande sont situés en dehors de la zone de préhension ;
- une position inconfortable de la tête doit être adoptée ;
- l'espace libre pour les pieds, les jambes ou les bras est insuffisant ;
- des sièges ou positions de siège inadaptés sont utilisés.

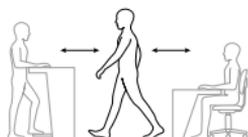
Comment des problèmes de santé peuvent-ils être évités ?

Une bonne posture de travail est importante pour la santé sur le lieu de travail.

Vous trouverez ci-après des conseils utiles sur la manière de vous protéger et d'atténuer les douleurs dues à la position assise au travail.

Recommandations pour les postes de travail assis

Alterner entre les positions assise et debout



Il est particulièrement efficace de travailler en alternance assis et debout.

Une surface de travail (un bureau) dont la hauteur peut être réglée au moyen d'un mécanisme électrique peut faciliter le passage entre les positions de travail debout et assise.

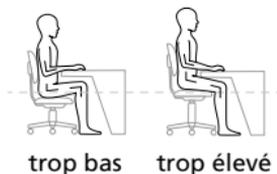
La position assise doit fréquemment être interrompue par des mouvements et des pauses debout.

Les appuie-fesses offrent de la stabilité



Un appuie-fesses soutient la stabilité en cas de travail devant un ordinateur ou de travail de précision. La hauteur des appuie-fesses doit elle aussi être réglable.

Hauteur adéquate du siège et du plan de travail



Pour le travail assis, la hauteur de la table et du siège doivent être réglées l'une en fonction de l'autre.

Seules des tables et des chaises réglables en hauteur permettent d'obtenir une position naturelle.

La distance entre la table et l'assise doit être adaptée à la taille du travailleur et à l'activité concernée.

Adapter la hauteur du plan de travail à l'activité

Pour la plupart des activités (y compris le travail sur des écrans), la table devrait être environ à la hauteur des coudes en position assise. Si le travail demande un effort musculaire (par ex. en cas de montage), la table devrait être réglée environ 2 cm plus bas.

Pour les travaux fins et de précision (par ex. avec une loupe ou pour le montage de précision), la table doit être réglée plus haute afin que la tête ne doive pas être penchée trop fortement vers l'avant.

Repose-pieds

Des repose-pieds peuvent être utilisés comme pis-aller lorsque le plan de travail est trop haut. Les repose-pieds empêchant les mouvements spontanés et inconscients des pieds, il faut dans tous les cas privilégier des réglages corrects de la hauteur du plan de travail et de l'assise.

Adapter la chaise à la taille

Lorsque le travail s'effectue en position assise, la hauteur de la chaise doit pouvoir être réglée. La hauteur est correctement réglée lorsque les genoux forment un angle droit, les cuisses reposant régulièrement sur le siège et les pieds étant entièrement posés sur le sol.

Il doit aussi être possible pour les personnes de petite taille de s'asseoir complètement au fond de la chaise pour que son dossier apporte un bon soutien. Pour pouvoir plier les jambes vers l'arrière, une distance de deux largeurs de doigts environ doit être conservée entre l'arête avant de la chaise et l'articulation du genou.

Réglage adéquat du dossier

La hauteur et l'inclinaison du dossier doivent être réglables.

Le dossier doit permettre de s'appuyer en arrière pour soulager le dos.

La mécanique doit être réglée de telle sorte qu'un changement de la posture assise en position droite ou penchée en avant ou en arrière ne soit ni trop dur, ni trop facile. Un bouton de réglage se trouve souvent sous l'assise.

Le dossier ne devrait être fixe que lorsque du travail de précision doit être effectué.

Comportement personnel

- Prenez conscience de la position de votre corps.
- Réglez les moyens de travail à votre propre taille.
- Utilisez les possibilités de vous mouvoir ou d'intercaler de courtes pauses debout.
- Changez votre position assise ou travaillez alternativement assis et debout.
- Faites des exercices de relaxation.

Liste de contrôle pour l'achat de chaises de bureau

La bonne chaise de travail

- ✓ La chaise est-elle munie d'un piètement stable comprenant 5 roulettes ou patins ? (Seuls des patins sont admis pour les chaises dont la hauteur du siège est supérieure à 65 cm !)
- ✓ Les roulettes sont-elles adaptées au revêtement du sol ?
- ✓ La hauteur et l'inclinaison de l'assise sont-elles réglables ?
- ✓ L'assise offre-t-elle un soutien stable pour le bassin et permet-elle en même temps une inclinaison de la cuisse au genou ?
- ✓ L'arête avant de l'assise est-elle arrondie ?
- ✓ Les personnes de petite taille peuvent-elles aussi s'asseoir complètement au fond et plier les jambes en arrière ?
- ✓ La chaise possède-t-elle une mécanique synchrone de l'assise et du dossier qui s'adapte au poids du corps ?
- ✓ Le dossier présente-t-il un appui préformé à la hauteur des reins ?
- ✓ La position et l'inclinaison du dossier peuvent-elles être réglées et bloquées ?
- ✓ La chaise est-elle suffisamment rembourrée pour éviter l'apparition de points de pression ?

Hauteur correcte du travail et bonne position du corps

- ✓ Peut-on travailler librement en position redressée ?
- ✓ Les épaules peuvent-elles être décontractées ?
- ✓ L'espace libre pour les bras et les jambes est-il garanti ?
- ✓ Changez-vous régulièrement de posture corporelle et utilisez-vous le dossier ?

**Pour plus d'in-
formations**

Commentaire des ordonnances 3 et 4
relatives à la loi sur le travail

www.seco.admin.ch

www.ekas-box.ch/fr

Editeur:
SECO | Direction du travail | Conditions de travail
058 463 89 14
ab.sekretariat@seco.admin.ch

Photo: Thinkstock
Mise en page: WS Kommunikation AG

Année de parution: 2016

Distribution:
OFCL | Office fédéral des constructions et de la logistique
www.publicationsfederales.admin.ch
N°: 710.068.f

À télécharger:
www.seco.admin.ch