

# Travail en position assise

## Travail en position assise - Aperçu

### Sur cette page

[Pourquoi accorder tant d'importance au travail en position assise?](#)

[Comment le travail en position assise influe-t-il sur la circulation sanguine?](#)

[Le travail en position assise peut-il causer des blessures qui limitent les mouvements?](#)

[Quels aspects d'un travail en position assise sont responsables des effets néfastes?](#)

[Existe-t-il une bonne façon de s'asseoir?](#)

[Comment peut-on limiter les effets néfastes des longues périodes en position assise?](#)

[Quels éléments du lieu de travail sont importants au confort des employés qui travaillent assis?](#)

[Comment la conception des tâches peut-elle améliorer le travail en position assise?](#)

[Comment choisir une chaise qui me convient?](#)

[Comment concevoir un travail qui requiert de longues périodes en position assise?](#)

[Quels sont les éléments importants d'un programme d'éducation et de formation pour les employés travaillant en position assise?](#)

---

## Pourquoi accorder tant d'importance au travail en position assise?

Les blessures découlant d'un travail en position assise durant de longues périodes constituent un grave problème de santé et de sécurité au travail. Bien que le travail en position assise exige un effort musculaire moindre, les personnes qui travaillent dans cette position ne sont pas exemptes des risques de blessures que l'on associe à des tâches physiques plus exigeantes. Par exemple, les commis, les travailleurs des chaînes de montage de pièces électroniques et les préposés à la saisie de données, qui sont toujours assis, souffrent également de maux de dos et de douleurs musculaires. En fait, on rapporte davantage de cas de varices, de raideurs articulaires de la nuque et d'engourdissement chez les personnes qui travaillent en position assise que chez celles qui effectuent des tâches plus exigeantes physiquement.

De plus, il est établi que les périodes de sédentarité sont associées à des syndromes métaboliques (y compris le diabète), à des maladies cardiovasculaires et à une mauvaise santé mentale. Ces effets ne varient pas selon la condition physique de la personne.

---

## Comment le travail en position assise influe-t-il sur la circulation sanguine?

Lorsque le travailleur peut alterner entre une position assise et d'autres positions à sa guise, le travail en position assise ne présente pas un risque de blessure ou d'inconfort aussi important.

Pour les personnes qui n'ont pas d'autres choix et qui doivent demeurer assises pendant de longues périodes, la situation n'est pas la même. Même si un travail assis requiert moins d'efforts musculaires qu'un travail plus physique, comme jardiner ou nettoyer les planchers, il cause tout de même une certaine fatigue. Lorsque l'on est assis, les muscles du tronc, du cou et des épaules sont en position fixe. Le maintien de cette position comprime les vaisseaux sanguins dans les muscles, ce qui nuit à la circulation du sang vers les muscles en activité, justement au moment où ils en ont le plus besoin. Un apport sanguin insuffisant accélère l'apparition de la sensation de fatigue et rend les muscles vulnérables aux blessures.

De plus, lorsque l'on est assis, l'appareil circulatoire travaille moins, car les mouvements sont alors limités. Par conséquent, le rythme cardiaque et le flux sanguin ralentissent. Le fait de demeurer le torse droit en station assise ralentit encore davantage le débit sanguin.

Un apport en sang insuffisant, plus particulièrement du sang qui circule dans les jambes et revient au cœur, entraîne une accumulation locale de sang. La pression exercée sur la face inférieure des cuisses lorsque le siège est trop haut peut aggraver cette situation et causer une enflure et un engourdissement des jambes, et tôt ou tard, des varices. Également, un afflux sanguin réduit vers les muscles accélère l'apparition de la sensation de fatigue. Cette baisse de l'afflux sanguin explique pourquoi un travailleur qui est assis toute la journée et qui déploie peu d'efforts physiques se sent souvent fatigué à la fin de sa journée.

---

## Le travail en position assise peut-il causer des blessures qui limitent les mouvements?

Une mobilité réduite contribue à des blessures des muscles, des os, des tendons et des ligaments : ces derniers sont tous essentiels aux mouvements du corps. La tension constante et localisée dans certaines régions du corps constitue un autre facteur. Le cou et le bas du dos sont habituellement les régions les plus fréquemment affectées. Pourquoi? Parce que le fait de demeurer assis pendant de longues périodes peut :

- Réduire les mouvements du corps, ce qui rend les muscles plus vulnérables à des étirements, des crampes ou des foulures lorsqu'ils sont soudainement détendus.

- Causer une sensation de fatigue dans le dos et les muscles du cou en ralentissant le flux sanguin et accroît la tension dans la colonne, plus particulièrement dans le bas du dos ou dans le cou.
- Comprimer de façon constante les disques de la colonne vertébrale, nuisant ainsi à leur nutrition et contribuant à leur dégradation prématurée.

---

## Quels aspects d'un travail en position assise sont responsables des effets néfastes?

La mauvaise posture est en grande partie responsable des effets néfastes d'une position assise prolongée. La durée des périodes en position assise est aussi un facteur de risque.

Des mauvaises postures peuvent être attribuables à une mauvaise conception du travail exigeant que le travailleur demeure continuellement assis durant des périodes de plus d'une heure. Une aire de travail inadéquate qui empêche le travailleur de s'asseoir en maintenant un bon équilibre peut favoriser de mauvaises postures. Il est possible que l'aménagement physique de l'aire de travail, comme la surface de travail, les outils et l'équipement, ne soit pas conçu en fonction de l'amplitude des mouvements que doit effectuer le travailleur pour atteindre aisément les objets qui l'entourent. Il est également possible que le poste de travail ne soit pas adéquat parce que la chaise est trop élevée ou trop basse pour le travailleur et ne convient pas à sa taille ou à la forme de son corps.

---

## Existe-t-il une bonne façon de s'asseoir?

À chaque articulation importante, comme les hanches, les genoux et les coudes, s'assortit une amplitude dans laquelle toute personne en santé peut trouver une position confortable. Ces positions ne doivent pas nuire à la circulation sanguine ou à la respiration, gêner le mouvement des muscles ou les fonctions normales des organes internes. La variation de ces positions est l'essence même d'une bonne posture en position assise. Ainsi, le travailleur doit pouvoir varier ses positions fréquemment et naturellement, dans une mesure acceptable, et au besoin sans être limité par son poste ou la conception de son travail.

---

## Comment peut-on limiter les effets néfastes des longues périodes en position assise?

Une « bonne » position assise au travail repose sur les trois aspects ci-dessous :

- la conception du lieu de travail (y compris les tâches, le poste de travail et la conception de la chaise)
- la conception du travail

- l'éducation et la formation

Ces aspects sont également tous importants, et aucun de ces aspects ne peut apporter à lui seul de nettes améliorations. Il n'est pas nécessaire d'appliquer à la lettre les recommandations sur les bonnes postures à adopter en position assise; il est parfois acceptable de dévier un peu des recommandations en étirant ou en repliant les membres pour relâcher la tension musculaire.

---

## Quels éléments du lieu de travail sont importants au confort des employés qui travaillent assis?

Le lieu de travail devrait permettre aux employés d'effectuer leur travail en tout confort et en toute sécurité, tout en leur donnant l'occasion de changer de position de travail. La conception du travail devrait donc tenir compte des éléments suivants :

- les tâches
- le poste de travail
- la chaise

---

## Comment la conception des tâches peut-elle améliorer le travail en position assise?

Le travail peut exiger des tâches visuelles, manuelles ou effectuées avec le pied, ou une combinaison de ces dernières. Chacun de ces types de tâches requiert des modifications à la conception du poste de travail.

Les tâches visuelles exercent une tension sur la nuque, le tronc et le pelvis, puisque le corps doit maintenir une position permettant aux yeux d'assurer et de maintenir une vision optimale pendant la période requise. Il est important que le poste de travail soit conçu de façon à réduire la tension au niveau de la nuque. Lorsqu'il est impossible d'ajuster correctement le poste de travail, il convient de s'assurer que les horaires de travail prévoient des périodes de travail plus courtes pour chacune des tâches.

Les mouvements et la force nécessaires à l'exécution des tâches manuelles se répercutent sur la position du corps. Pour les tâches de manipulation légère, un appui-poignets ou un appui-bras peut se révéler utile. Pour les tâches plus exigeantes, il est souhaitable de placer la surface de travail à la hauteur du coude du travailleur, ou légèrement en dessous.

L'organisation du poste de travail doit permettre à l'employé de tenir sa colonne vertébrale alignée verticalement lorsqu'il déploie un effort. Les travailleurs ne devraient ni soulever ni déplacer des charges horizontalement.

Les employés qui exécutent des tâches avec le pied doivent disposer de pédales situées directement devant eux pour prévenir tout mouvement de torsion des hanches. Il est important qu'ils puissent maintenir un bon équilibre.

Tous les éléments d'un poste de travail, comme le fauteuil, le bureau et l'ordinateur, le banc de travail ou le panneau dans une salle de contrôle, influent tous sur la position de travail d'un employé. Le poste de travail doit également pouvoir permettre à l'employé de varier fréquemment ses positions de travail.

---

## Comment choisir une chaise qui me convient?

En ergonomie, le concept de personne « moyenne » n'existe pas. Toutefois, il est impossible d'offrir à chacun une chaise spécialement adaptée à ses besoins. La seule solution est de proposer aux travailleurs des chaises totalement réglables, qui conviennent à un large éventail de types physiques (environ 90 % à 95 % de la population). La chaise doit être dotée de manettes qui permettent un réglage facile de la hauteur du siège et de son inclinaison, ainsi que de la hauteur et de l'angle du dossier. Il est important que le travailleur puisse utiliser ces manettes en position assise. La conception de la chaise doit également convenir à la tâche à effectuer.

Il est essentiel de prévoir une période d'essai avant de choisir une chaise. Les employés doivent essayer la chaise en situation de travail réel et s'assurer qu'elle répond à leurs besoins avant de prendre une décision finale.

Se reporter au document Réponses SST sur la [chaise ergonomique](#) pour plus de renseignements à ce sujet.

---

## Comment concevoir un travail qui requiert de longues périodes en position assise?

Même si le lieu de travail est bien aménagé, un employé qui reste assis pendant de longues périodes ressentira un certain inconfort. Dans une telle situation, l'étape de conception des tâches d'un emploi vise principalement à réduire la période au cours de laquelle l'employé doit demeurer assis. Les changements de position fréquents ne suffisent pas pour éviter l'accumulation de sang dans les jambes.

La pratique d'une activité physique de modérée à intense, comme la marche, pendant cinq minutes après chaque période de 40 à 50 minutes en position assise peut constituer un facteur de protection pour l'employé. Ces pauses sont également bénéfiques parce qu'elles permettent d'activer le cœur, les poumons et les muscles. Dans la mesure du possible, les emplois devraient comprendre des « pauses actives » qui pourraient être constituées d'autres tâches liées au travail, accomplies loin de son plan de travail, ou d'exercices simples que les travailleurs peuvent faire sur les lieux de travail.

La rétroaction des employés est un aspect important de la conception des tâches. En consultant ses employés, il est possible de trouver des solutions qui leur sont adaptées et de personnaliser leur travail.

---

## Quels sont les éléments importants d'un programme d'éducation et de formation pour les employés travaillant en position assise?

Les pratiques de travail individuelles, y compris les habitudes adoptées par chacun en position assise, reposent sur une éducation et une formation adéquates. Il convient d'inviter les employeurs et les employés à adopter des méthodes qui réduisent la fatigue découlant d'une charge de travail trop lourde ou trop légère.

Expliquer les risques pour la santé associés à de longues périodes en position assise et donner des recommandations adaptées au milieu de travail d'un employé pour permettre à ce dernier d'améliorer sa posture de travail. Les employés doivent savoir comment ajuster leur poste de travail de façon à ce qu'il soit adapté à leurs propres besoins pour accomplir certaines tâches précises. Ils doivent également savoir comment réajuster leur poste de travail tout au long de la journée pour soulager la tension musculaire.

Il convient d'insister sur l'importance des périodes de repos pour la santé des employés et d'expliquer à ces derniers comment le repos actif peut contribuer davantage à maintenir leur santé que le repos passif. La portée des effets d'une telle formation peut aller bien au-delà du cadre professionnel, puisque l'employé peut aussi appliquer ces connaissances dans sa vie privée.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-09-28

### **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.