

Travail en position assise

Travail en position assise - Exigences de base

Sur cette page

[Quelles sont les exigences de base à respecter pour être assis confortablement?](#)

[Qu'entend-on par posture neutre, posture de référence, ou position équilibrée?](#)

[Comment les tâches manuelles devraient-elles être conçues?](#)

[Que doit-on considérer lorsque le travail doit être effectué avec le pied?](#)

Quelles sont les exigences de base à respecter pour être assis confortablement?

Les exigences de base consistent à offrir un poste de travail ou des tâches permettant à une personne de demeurer dans une position neutre, peu importe le travail accompli. La norme CSA Z412-17 « L'ergonomie au bureau – Une norme d'application pour l'ergonomie des postes de travail » recommande d'alterner entre une position assise et debout, ou d'adopter des variantes des positions assises et debout (p. ex. incliné, incliné vers l'avant et position assis-debout) afin d'éviter les effets négatifs d'une position assise ou debout adoptée pendant une longue période. Le Groupe CSA indique également qu'aucune position unique de travail n'est adéquate pour une longue période.

Le présent document aborde le travail en position assise. Veuillez consulter les autres fiches d'information Réponses SST sur les [bureaux assis/debout](#), le [travail en position assise](#) et le [travail en position debout](#) pour obtenir de plus amples renseignements.

Poste de travail

Le poste de travail devrait permettre au travailleur de s'asseoir en maintenant un bon équilibre. Utiliser un poste de travail qui :

- permet l'alignement de la colonne, que le travailleur soit debout ou assis;
- permet au travailleur de bouger son dos librement;
- peut être ajusté en fonction des besoins du travailleur.

Conception du travail

La conception du travail doit permettre au travailleur d'adopter diverses positions.

- Concevoir les tâches de façon à ce que le travailleur ait à bouger le dos et encourager le travailleur à changer de position fréquemment.
- Éviter les mouvements qui exigent une extension excessive en :
 - installant tout le matériel nécessaire à la hauteur de travail;
 - plaçant le matériel requis pour les tâches à portée de la main;
 - évitant de soulever ou de déplacer des charges en position assise.
- Éviter les positions statiques.
- Concevoir le système d'éclairage de façon à :
 - assurer un bon éclairage général;
 - assurer un éclairage d'appoint pour certaines tâches au besoin;
 - éviter les reflets.

Qu'entend-on par posture neutre, posture de référence, ou position équilibrée?

La gravité exerce sur nos corps une force constante vers le sol. Les parties du corps qui sont en contact avec une structure de soutien (siège d'une chaise, appui-bras, plancher, etc.) vont ressentir la pression de la structure pour équilibrer cette force. En ce qui concerne les parties du corps qui ne sont pas en contact avec une structure de soutien, ce sont les muscles, les tendons et les ligaments qui s'opposent à la force de gravité en exerçant une force ascendante qui leur est propre.

La posture neutre ou la position d'équilibre est la position du corps qui offre la plus grande force pour faire obstacle à la pression exercée par la structure de soutien, tout en causant le moins de tensions aux muscles, tendons et ligaments.

Les recommandations qui suivent résument comment conserver une posture neutre en position assise :

- La plante des pieds forme un angle de 90° avec les jambes inférieures.
- Les cuisses sont presque en position horizontale et les jambes inférieures et les pieds reposent sur le plancher ou un appui-pied.
- La colonne est droite et verticale.
- La partie supérieure du torse n'exerce pas de torsion.

- Les épaules sont relâchées et la partie supérieure des bras longe chaque côté du corps de façon naturelle.
- Les coudes demeurent près du corps et forment un angle de 90 à 120 degrés.
- Les mains, les poignets et les avant-bras sont droits, dans le même axe et à peu près parallèles au plancher.
- La tête et le cou sont droits (ne sont pas tournés, inclinés, fléchis ou allongés). Généralement, la tête et le cou sont alignés avec le torse.
- Les pieds sont bien appuyés sur le sol; un repose-pieds peut aussi être utilisé si la chaise est élevée et si la hauteur du bureau n'est pas ajustable.
- Le dos est entièrement soutenu par un support lombaire approprié lorsque la personne est assise et bien droite ou décrit une légère inclinaison vers l'arrière.
- Les cuisses et les hanches sont soutenues par un siège bien rembourré et sont généralement parallèles au plancher.
- Les genoux sont à peu près à la même hauteur que les hanches, et les pieds sont placés légèrement en avant.
- La ligne visuelle se situe entre la droite horizontale (c'est-à-dire droit devant lorsque la tête est en position neutre) et 60° sous la droite horizontale (c'est-à-dire lorsque les yeux regardent vers le bas).. La ligne visuelle optimale d'un côté à l'autre se situe droit devant, avec un angle de 15° sur chaque côté. L'angle maximal d'un côté à l'autre est de 35°. Pour obtenir des exemples, veuillez consulter la fiche d'information Réponses SST [Ergonomie au bureau - Disposition de l'écran](#).

Remarque : Aucune position assise ne peut être confortable sur une longue période. Il est donc recommandé d'adopter plusieurs positions corporelles neutres différentes. Comme il a été mentionné plus haut, le poste de travail doit permettre au travailleur de s'ajuster et de changer de position.

Comment les tâches manuelles devraient-elles être conçues?

Il faut concevoir les tâches manuelles exécutées en position assise de façon à maintenir l'alignement vertical de la colonne vertébrale et à éviter un stress constant dans la région des épaules. Pour ce faire, il faut :

- Placer le matériel à la hauteur des coudes ou juste au-dessous de ceux-ci.
- Fournir des appuie-bras, au besoin.
- Fournir des porte-outils et éviter les outils manuels lourds.
- Éviter les tâches qui exigent que les épaules ou les bras soient maintenus excessivement hauts.

- Éviter les tâches qui demandent une hyperextension. Placez les articles selon leur importance et la fréquence à laquelle vous les utilisez.
 - Zone primaire – zone à portée de la main pour les articles plus utilisés ou plus importants
 - Zone secondaire – zone pouvant être atteinte en étirant le bras pour les articles de moindre importance ou utilisés occasionnellement
 - Zone tertiaire – zone la plus éloignée vous demandant de vous pencher vers l'avant et destinée aux articles rarement utilisés
-

Que doit-on considérer lorsque le travail doit être effectué avec le pied?

- Que doit-on considérer lorsque le travail doit être effectué avec le pied?
 - Concevoir les tâches de façon à ce qu'elles puissent être exécutées sans torsion des hanches.
 - Concevoir les tâches de façon à éviter l'exécution de mouvements et d'extensions avec une seule jambe.
 - Fournir un support approprié pour la jambe en mouvement et pour celle au repos.
 - Concevoir les tâches en position assise de façon à encourager le travailleur à changer de posture fréquemment.
-

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2024-07-31

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.