

## Travail en position assise

# Travail en position assise - Que faut-il éviter lorsque l'on s'assoit

### Sur cette page

[Pourquoi la position du corps ou la posture est-elle importante lorsque l'on s'assoit?](#)

[Que devrais-je éviter en position assise?](#)

[Comment le fait de s'asseoir sur un fauteuil trop haut peut-il nuire à la santé?](#)

[Comment le fait d'être assis sur un fauteuil trop bas peut-il nuire à la santé?](#)

[Comment le fait de travailler à une table trop élevée peut-il nuire à la santé?](#)

---

## Pourquoi la position du corps ou la posture est-elle importante lorsque l'on s'assoit?

Un mauvais aménagement du poste de travail peut donner lieu à une mauvaise posture. Une mauvaise position du corps ou une mauvaise posture nuit à la respiration et à la circulation du sang et contribue à des blessures qui limitent les mouvements.

---

## Que devrais-je éviter en position assise?

Ce qu'il faut éviter :

- Ne pas pencher la tête vers l'avant, pour prévenir les blessures au cou.
- Ne pas s'asseoir sur un fauteuil qui n'offre aucun support lombaire, pour prévenir les maux de dos.
- Ne pas travailler les bras surélevés, pour prévenir les douleurs dans le cou et les épaules.
- Ne pas plier les poignets, pour prévenir les crampes musculaires.

- Ne pas travailler sans support pour les avant-bras, pour prévenir les douleurs dans les épaules et le dos.



- Éviter que les cuisses soient comprimées entre le fauteuil et le bureau, car cela peut réduire la circulation sanguine.
- Éviter les fauteuils qui offrent un mauvais support. Ils peuvent se renverser et causer des blessures.

---

## Comment le fait de s'asseoir sur un fauteuil trop haut peut-il nuire à la santé?

- Cette position déstabilise le corps et le fatigue.
- Elle crée une pression sur les cuisses, ce qui, en plus de réduire le reflux sanguin, peut causer des veines variqueuses et favoriser l'enflure des jambes et des chevilles.
- Elle crée une pression sur le nerf sciatique et entraîne des douleurs ou une sensation d'inconfort.
- Cette position contrarie le soutien lombaire assuré par le fauteuil.

---

## Comment le fait d'être assis sur un fauteuil trop bas peut-il nuire à la santé?

- Cette position favorise l'enflure des jambes en coupant la circulation du sang vers le bas des jambes.
- Elle crée une pression sur les organes internes.
- Elle crée trop de pression sur les fesses et entraîne une sensation d'inconfort.



---

## Comment le fait de travailler à une table trop élevée peut-il nuire à la santé?

- Cette position nuit à un bon soutien lombaire et peut causer des blessures au dos.
- Elle entraîne un étirement excessif de la colonne vertébrale et peut causer des blessures au dos.
- Elle vous oblige à pencher la tête vers l'avant et peut causer des blessures au cou.
- Elle impose un certain stress dans les épaules et peut entraîner des douleurs.
- Cette position est fatigante pour tout le corps.

---

Fiche d'information confirmée à jour : 2022-09-28

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.