



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 debout



SECO | Conditions de travail

## **Travailler longtemps debout 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 debout.

### **De manière générale :**

- 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 les meilleures des installations ne servent à rien lorsqu'elles ne sont pas correctement utilisées.

### **Eviter les douleurs et les maladies résultant d'un long travail debout !**

C'est en principe l'employeur qui est responsable de l'ergonomie de l'aménagement du travail. Il faut pour cela prendre en compte les capacités physiques et intellectuelles de l'être humain.

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

## **Pourquoi le travail debout est-il un sujet important ?**

Certains travaux ne peuvent être effectués que debout. C'est pourquoi de nombreuses personnes sont obligées de rester en position debout pendant presque toute la durée de leur travail.

Le fait est que rester debout peut provoquer des douleurs du dos, des jambes et des pieds. Par ailleurs, travailler longtemps debout ou en marchant pendant la grossesse augmente le risque d'accouchement prématuré et d'un faible poids de naissance du bébé.

- Rester debout entraîne une grande fatigue.
- De nombreuses personnes souffrent de douleurs du dos, des jambes et des pieds après avoir longtemps travaillé debout.
- A long terme, se tenir debout de manière prolongée agit défavorablement sur le maintien du corps, sur la voûte plantaire, sur la circulation sanguine dans les jambes et sur les vaisseaux veineux.

Les absences au travail sont plus nombreuses et des coûts considérables en résultent, non seulement pour la personne concernée, mais aussi pour l'employeur.

## 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 art. 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 des collaborateurs porte atteinte à leur 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**

L'information et la participation des collaborateurs sont obligatoires en matière de sûreté et de santé.

**Comment rester debout entraîne-t-il des problèmes ?**

Lorsque le travail debout dure plus de cinq heures par jour et qu'il n'existe pas de possibilité de pauses assises régulières, cela peut entraîner des problèmes de santé et des douleurs.

**Les facteurs suivants constituent une contrainte supplémentaire en cas de travail debout :**

- Absence de possibilité de se déplacer
- Positions inconfortables
- Mauvaise hauteur de la surface de travail
- Objets en travail et éléments de commande situés en dehors de la zone de préhension
- Fréquentes inclinaisons du dos vers l'avant ou sur le côté (pour atteindre les objets en travail et les éléments de commande)
- Espace libre pour les pieds, les jambes et/ou les bras insuffisant
- Absence de moyen auxiliaire qui offre une possibilité de relaxation (par ex. possibilité de s'asseoir, appuie-fesses)
- Autres contraintes liées au travail (par exemple travail en équipes, travail à la pièce)

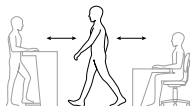
**La prévention en vaut la peine !**

La santé et la performance vont de pair.

Un poste de travail confortable permet de se concentrer pleinement sur la tâche à accomplir et réduit la fatigue et les accidents. Cela permet d'améliorer de manière significative tant l'efficacité des collaborateurs que la performance au travail.

## Recommandations pour les postes de travail debout

### Alternance des postes de travail



L'alternance entre divers postes de travail ainsi qu'entre les stations assise et debout et la marche diminue les risques d'atteinte à la santé due à des contraintes répétitives.

Lorsque cela n'est pas ou seulement rarement possible, la station debout devrait être interrompue par des pauses plus fréquentes.

### Appuie-fesses de soulagement



Un appuie-fesses apporte un soulagement important aux postes de travail debout.

Les appuie-fesses doivent être réglables en hauteur de façon à pouvoir s'adapter à différentes personnes.

### Des chaises confortables pour de courtes pauses



Des chaises confortables pour de courtes pauses devraient être à disposition partout où l'on travaille exclusivement debout.

## Des exercices de relaxation



Si vous devez rester longtemps debout, de brefs exercices de relaxation peuvent vous aider :

- La méthode de relaxation la plus efficace consiste à se coucher en surélevant les jambes.
- Vous pouvez aussi activer les muscles du corps et des jambes en position couchée ou assise (contracter et relâcher, pédaler sur le dos).
- Tous les mouvements de gymnastique et de locomotion relaxent le corps et stimulent la circulation.

## Comportement personnel

Si l'entreprise doit créer des conditions cadre de travail qui ménagent la santé, les travailleurs doivent eux aussi protéger leur santé et diminuer les contraintes par un comportement adéquat. Les mesures suivantes peuvent y contribuer :

- Utilisez les possibilités offertes pour vous mouvoir.
- Profitez de courtes pauses pour vous asseoir.
- Réglez les moyens de travail à votre propre taille.
- Adoptez à chaque fois que c'est possible des positions relaxantes (s'appuyer, position semi-assise).
- Prenez conscience de la position de votre corps et de ce que vous ressentez.

**Pour plus d'in-  
formations**

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

Guide d'utilisation Instrument  
d'évaluation « Risques pour la santé »  
N° 710.070.f

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

Ligue suisse contre le rhumatisme  
« Travailler debout » F3016

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

Photo: Fotolia  
Mise en page: WS Kommunikation AG

Année de parution: 2016

Distribution:  
OFCL | Office fédéral des constructions et de la logistique  
[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)  
N°: 710.077.f

À télécharger:  
[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)