



PREVENIR LES RISQUES MUSCULO-SQUELETTIQUES

et leurs conséquences sur la santé et l'efficacité du salarié ainsi que sur l'absentéisme

Le plan de travail à hauteur variable permet l'**alternance des positions assise ou debout** grâce à la possibilité de **régler l'élévation du plan** de travail à la hauteur voulue.

Une table réglable en hauteur peut être utilisée :

- par plusieurs salariés, de tailles différentes, en postes partagés ;
- par un seul salarié, selon sa pathologie ou ses problèmes de santé ou sa morphologie
- par un ou des salariés, sur des tâches qui demandent plus ou moins de précisions.

La hauteur de celle-ci peut également se régler en fonction de la tâche à réaliser (nature, durée et fréquence).



Il existe des modèles réglables :

→ **électriquement** : le salarié peut passer de la position assise à la position debout d'une simple pression sur un bouton de commande ;

ou

→ **manuellement** : le réglage s'effectue sans démontage, au moyen d'une manivelle située sur le côté du piétement (1 tour de manivelle = course à la table de 2 mm ; de 645 à 995 mm = 114 tours de manivelle).

C'est une installation qui permet une bonne stabilité et respecte les espaces et distances nécessaires à l'activité de travail.

Avantages de réaliser son activité de travail debout, de façon alternée et régulière (une posture mixte, changement de temps à autre) :

- Limite les maux de dos et épaules ainsi que les troubles musculo-squelettiques ;
- Limite les effets néfastes des postures statiques ;
- Respecte une courbure naturelle de la colonne vertébrale, importante après une position assise prolongée afin d'éviter des douleurs liées à des gestes répétitifs.

Attention la posture debout maintenue pendant de longues périodes engendre des inconvénients : fatigue dans les membres inférieurs due à une mauvaise circulation sanguine, douleurs aux pieds, enflure des jambes, varices, fatigue musculaire généralisée, douleurs dans le bas du dos, raideurs articulaires de la nuque et des épaules ...



Pour s'installer au poste debout :

1. **régler la hauteur du plan de travail en fonction de l'activité exercée** selon le besoin de précision de la tâche réalisée , **en tenant compte de sa morphologie** la hauteur des mains doit être légèrement en-dessous de la hauteur du coude (*point de référence*).

→ Pour les petits travaux d'assemblage ou d'emballage de produits encombrants, les mains doivent être placées à 10/15 cm en dessous du coude.

→ Pour le travail de précision, il faut que ce soit un peu plus élevé (hauteur des coudes ou plus élevé).

Il faut tout de même éviter :

- une hauteur trop basse qui influence la position du salarié (penché vers l'avant), ce qui peut provoquer des douleurs lombaires ;
- une hauteur trop haute qui influence la position du salarié *relevée des épaules*, ce qui peut provoquer des douleurs.



2. **adapter la hauteur du siège**

Le siège doit être réglé de telle manière que les coudes soient à la même hauteur en station assise et debout.

Le siège « assis debout » ou le siège « appui-fesse » peut être conseillé.

Garder un espace pour les pieds et les membres inférieurs sous le plan de travail



D'autres solutions sont proposées par des fournisseurs : supports ergonomiques ou consoles adaptables à un plan de travail existant paraissent adaptées à l'alternance travail sur écran debout et travail sur écran assis, mais il est important de se poser quelques questions sur ces équipements avant achat :

- Quelle est la stabilité et la robustesse du matériel ?
- Est-ce que la distance de lecture est suffisante pour être confortable (l'écran doit se situer à une longueur de bras) quand l'équipement est sur la position debout ?
- Est-ce que l'espace entre le clavier et le bord du plan de travail est suffisant pour être confortable (environ une longueur de main : possibilité de poser poignets et avant bras sur le plan de travail afin de ne pas impacter les épaules) quand l'équipement est sur la position debout ?

Pour aménager au mieux le poste lors d'un maintien dans l'emploi, il faut prendre connaissance de la situation de santé (condition médicale) du salarié.

Pour tout complément d'information, merci de nous contacter par mail : ficheprevention@asmis.net

ASMIS - 77 rue Debaussaux – CS 60132 – 80001 AMIENS CEDEX 1 - www.asmis.net

© ASMIS – Toute reproduction interdite