

# La position debout statique prolongée

Effets sur la santé et bonnes pratiques

Synthèse

Auteurs: Kees Peereboom et Nicolien de Langen (vhp human performance, Pays-Bas) en collaboration avec Alicja Bortkiewicz (Nofer Institute of Occupational Medicine, Łódź, Pologne).

Révisé par Jacqueline Snijders (Panteia, Pays-Bas).

Le présent rapport a été commandé par l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA). Son contenu, y compris tout avis et/ou conclusion exprimé, n'engage que ses auteurs et ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'EU-OSHA.

Gestion du projet: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct est un service destiné à vous aider à trouver  
des réponses aux questions que vous vous posez sur  
l'Union européenne**

**Un numéro unique gratuit  
(\*):**

**00 800 6 7 8 9 10 11**

(\*) Certains opérateurs de téléphonie mobile ne permettent pas l'accès aux numéros 00 800 ou peuvent facturer ces appels.

Des informations supplémentaires sur l'Union européenne sont disponibles sur l'internet (<http://europa.eu>). Une fiche bibliographique figure sur la couverture de cette publication.

Luxembourg: Office des publications de l'Union européenne, 2021

© Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, 2021

Reproduction autorisée, moyennant mention de la source.

# SYNTHÈSE

## Introduction

Le présent rapport étudie la question de la position debout prolongée, statique ou restreinte, dans le cadre du travail (par opposition au travail qui implique de marcher). La position debout statique représente un véritable problème pour certains groupes de travailleurs et, si les effets sur la santé d'une position debout prolongée incluent des troubles musculosquelettiques (TMS) et des troubles d'une autre nature, le présent rapport se concentre principalement sur les TMS associés à la position debout statique prolongée. Ce rapport examine l'ampleur de la position debout prolongée dans le cadre du travail, ses effets sur la santé, les orientations relatives aux «limites de sécurité» du maintien de la position debout, ainsi que les pratiques en matière de prévention pour éviter la position debout statique prolongée, réduire les risques lorsqu'ils ne peuvent être évités et promouvoir un mode de travail plus dynamique. Il comporte également des conclusions et des indicateurs à l'intention des décideurs politiques. Ce rapport vise à prendre en considération les besoins des micro et petites entreprises (MPE), et examine divers secteurs d'activité ainsi que diverses problématiques associées au genre et à l'âge.

Un second rapport, en lien avec celui-ci, couvrant la position assise prolongée <sup>(1)</sup> et trois articles dans OSHwiki <sup>(2)</sup> <sup>(3)</sup> <sup>(4)</sup> fournissent de plus amples informations sur la position assise prolongée, la position debout prolongée et la promotion de la mobilité au travail.

## Contexte politique

Bien qu'il n'existe aucune politique spécifique en matière de sécurité et de santé au travail (SST) portant sur le travail en position debout au sein de l'Union européenne (UE), la grande difficulté que présentent les TMS d'origine professionnelle a été reconnue et établie comme une priorité dans la stratégie de l'UE en matière de SST <sup>(5)</sup>. Un certain nombre de directives européennes relatives à la SST, mises en œuvre par les États membres de l'UE, s'avèrent pertinentes pour prévenir les risques liés à la position debout statique prolongée.

## Qu'est-ce que la position debout statique prolongée?

Travailler en position debout statique ou restreinte peut s'avérer être un problème lorsqu'il n'est pas possible d'alterner la position debout avec d'autres postures et lorsque la durée, sur une base quotidienne, est trop longue. La position debout prolongée peut être définie comme le maintien de la position debout en continu pendant plus d'une heure ou de la position debout pendant plus de quatre heures par jour. La position debout statique ou restreinte prolongée implique également de se tenir debout sur place (mouvement limité dans un rayon de 20 cm) et de ne pas avoir la possibilité de se soulager temporairement en marchant ou en s'asseyant.

## Combien de temps restons-nous réellement debout au travail?

D'après les données d'Eurostat de 2017, un travailleur sur cinq dans l'UE (soit 20 %) a passé la majeure partie de son temps de travail debout <sup>(6)</sup>. Dans l'enquête européenne sur les conditions de travail

---

<sup>(1)</sup> EU-OSHA (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail.), *La position assise statique prolongée au travail: Effets sur la santé et bonnes pratiques*, 2020. Disponible via le lien: <https://osha.europa.eu/fr/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>

<sup>(2)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_disorders\\_and\\_prolonged\\_static\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting)

<sup>(3)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_disorders\\_and\\_prolonged\\_static\\_standing](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing)

<sup>(4)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Promoting\\_moving\\_and\\_exercise\\_at\\_work\\_to\\_avoid\\_prolonged\\_standing\\_and\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting)

<sup>(5)</sup> Commission européenne, Communication de la Commission au Parlement européen, au Conseil, au Comité économique et social européen et au Comité des régions, «Des conditions de travail plus sûres et plus saines pour tous – Moderniser la législation et la politique de l'Union européenne en matière de sécurité et de santé au travail», COM(2017) 12 final du 10.1.2017, p. 9 Disponible à l'adresse: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=COM%3A2017%3A0012%3AFIN>

<sup>(6)</sup> <https://ec.europa.eu/eurostat/fr/web/products-eurostat-news/-/DDN-20190305-1>

(EWCS) de 2010 (7), 69 % des travailleurs ont déclaré passer au moins 25 % de leur temps en position debout ou à marcher.

## Les travailleurs à risque

### ▪ Types de travail

Parmi les emplois dans lesquels la position debout prolongée prévaut figurent les employés de cuisine et de la restauration, les soudeurs et les cisailleurs, les vendeurs au détail, le personnel de réception, les électriciens, les pharmaciens, les enseignants et les travailleurs du secteur de la petite enfance, les physiothérapeutes, les barmans, les travailleurs à la chaîne, les opérateurs machines, le personnel de sécurité, les ingénieurs, les employés de bibliothèque, les coiffeurs, les techniciens de laboratoire, les infirmières et les soignants, et les réceptionnistes. De nombreux travailleurs qui doivent maintenir la position debout au travail occupent des emplois mal rémunérés. Il est également prouvé que les travailleurs intérimaires sont plus exposés au travail en position debout (8). Les travailleurs faiblement rémunérés et intérimaires ont souvent peu de latitude quant à la manière dont ils travaillent et aux moments auxquels ils peuvent faire une pause pour s'asseoir ou se mouvoir. Dans certains emplois, les travailleurs peuvent être tenus de rester debout sans véritable raison, par exemple pour servir des clients, au seul motif que cela est considéré comme plus professionnel ou encore pour des raisons esthétiques.

### ▪ Disparités hommes-femmes

D'après l'EWCS de 2010, dans l'Union européenne, 72 % des hommes déclarent rester debout au moins 25 % de leur temps de travail, contre 66 % pour les femmes (9). Les emplois traditionnellement masculins, tels que dans le domaine de la construction ou dans les entrepôts, bien qu'impliquant une position debout prolongée, impliquent souvent une plus grande mobilité qu'une position debout plus statique, qui prévaut dans les emplois traditionnellement féminins (tels que la coiffure, le travail à la chaîne ou le travail en caisse) (10). Les femmes sont souvent nombreuses à occuper des emplois faiblement rémunérés, lesquels se caractérisent par un plus faible contrôle sur leur façon de travailler et sur les moments auxquels elles peuvent marquer une pause. Qui plus est, les plans de travail debout conçus pour le travailleur masculin de taille moyenne ne seront pas adaptés à de nombreuses femmes sur le plan ergonomique.

### ▪ Travailleuses enceintes

La position debout statique prolongée a été associée à des complications de la grossesse (11). La position debout devient de plus en plus fatigante à mesure que la grossesse évolue et pourrait accroître le risque de varices. La durée quotidienne de la position debout doit être limitée pour les femmes enceintes.

### ▪ Âge et travailleurs atteints de troubles musculosquelettiques chroniques

Dans l'UE, 70 % des travailleurs âgés de 55 ans et plus doivent rester debout et/ou marcher dans le cadre de leur travail, une valeur qui est comparable à celle des travailleurs âgés entre 25 et 54 ans, contre près de 80 % des travailleurs âgés de moins de 25 ans (12). La position debout prolongée peut devenir problématique pour les travailleurs souffrant de maladies chroniques telles que l'arthrite. À

(7) Eurofound, «Cinquième enquête européenne sur les conditions de travail - 2010», 2010. Disponible via le lien: <https://www.eurofound.europa.eu/fr/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

(8) EU-OSHA (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail), *Les troubles musculosquelettiques d'origine professionnelle: faits et chiffres*, 2010. Disponible via le lien: <https://osha.europa.eu/fr/publications/work-related-musculoskeletal-disorders-facts-and-figures-synthesis-report-10-eu-member/view>

(9) Eurofound, «Cinquième enquête européenne sur les conditions de travail - 2010», 2010. Disponible via le lien: <https://www.eurofound.europa.eu/fr/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

(10) EU-OSHA (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail), *Nouveaux risques et nouvelles tendances en matière de sécurité et de santé des femmes au travail*, 2013. Disponible via le lien: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/new-risks-and-trends-in-the-safety-and-health-of-women-at-work>

(11) Waters, T.R. Et Dick, R.B., «Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness», *Rehabilitation Nursing*, Vol. 40, N° 3, 2015, p. 48-165. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/>

(12) Eurofound, «Sixième enquête européenne sur les conditions de travail: 2015», 2015. Disponible via le lien: <https://www.eurofound.europa.eu/fr/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

mesure que la population active vieillit, le nombre des travailleurs souffrant de ces maladies est amené à augmenter. La prévalence des TMS augmente avec l'âge, ce qui est lié à la durée de l'exposition cumulée aux risques de TMS au cours de la vie professionnelle et de la vie privée. Aux fins de garantir la viabilité du travail tout au long de la vie professionnelle et de la vie privée, la position debout statique prolongée doit être réduite pour l'ensemble des tranches d'âge, et des mesures supplémentaires peuvent s'avérer nécessaires pour les personnes plus âgées présentant une capacité de travail réduite <sup>(13)</sup>.

#### ▪ **Travailleurs issus de minorités ethniques**

Les travailleurs nés à l'étranger sont davantage susceptibles de travailler principalement dans des positions debout que les travailleurs nationaux. Ils sont également davantage susceptibles de déclarer travailler dans des positions douloureuses et fatigantes <sup>(14)</sup>.

## Effets sur la santé de la position debout statique prolongée

Se fondant sur une brève analyse de la littérature, le rapport présente les causes et les effets sur la santé de la position debout statique prolongée sous la forme d'une modélisation graphique. La position debout prolongée est associée à des TMS et à d'autres effets sur la santé d'une autre nature, parmi lesquels:

- les douleurs et troubles au niveau des jambes, des genoux, des chevilles et des pieds <sup>(15)</sup> <sup>(16)</sup> <sup>(17)</sup>;
- la lombalgie <sup>(18)</sup>;
- l'hypertension artérielle/la circulation sanguine réduite;
- la maladie cardiaque;
- les varices;
- la fatigue;
- les problèmes pendant la grossesse.

L'exposition à des vibrations transmises à l'ensemble du corps lors du maintien d'une position debout prolongée, par exemple sur une surface qui vibre, accroît les risques de lombalgie et d'autres TMS, à plus forte raison si les postures sont statiques, inconfortables ou mauvaises.

Les recherches suggèrent également que les professions impliquant majoritairement une position debout sont associées à un risque de maladies cardiaques encore plus important que les professions impliquant une position majoritairement assise <sup>(19)</sup> <sup>(20)</sup>. Cela montre à quel point il est important de ne pas se contenter de remplacer le travail debout par du travail assis, mais plutôt de garantir une combinaison de travail assis, debout et en mouvement.

<sup>(13)</sup> EU-OSHA (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail), «Main-d'œuvre vieillissante: implications pour la sécurité et la santé au travail (SST) – Bilan des recherches», 2016, disponible via le lien:

<https://osha.europa.eu/fr/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review-0/view>

<sup>(14)</sup> EU-OSHA (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail.), *Diversité de l'effectif et des TMS: Examen des faits, des chiffres et des exemples de cas*, 2019. Figures 21 et 22 basées sur les données des statistiques de l'UE relatives aux revenus et aux conditions de vie 2017 et sur l'EWCS 2015. Disponible via le lien:

<https://osha.europa.eu/fr/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>

<sup>(15)</sup> EU-OSHA (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail), *Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU* (Les troubles musculosquelettiques d'origine professionnelle: prévalence, coûts et caractéristiques démographiques dans l'UE), 2019. Disponible via le lien: <https://osha.europa.eu/fr/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

<sup>(16)</sup> Halim, I. et Omar, A.R., «A review on health effects associated with prolonged standing in the industrial workplaces», *IJRRAS*, Vol. 8, N° 1, 2011. Disponible via le lien: [www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/IJRRAS\\_8\\_1\\_03.pdf](http://www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/IJRRAS_8_1_03.pdf)

<sup>(17)</sup> Waters, T. R. et Dick, R.B., «Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness», *Rehabilitation Nursing*, Vol. 40, N° 3, 2014, p. 148-165. Disponible via le lien: <https://doi.org/10.1002/rmj.166>

<sup>(18)</sup> Conseil de la santé des Pays-Bas, «Travail debout, à genoux et accroupi». Disponible via le lien:

<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2011/12/23/staand-gekniel-d-en-gehurkt-werken>

<sup>(19)</sup> Smith, P., Ma, H., Glazier, R.H., Gilbert-Ouimet, M. et Mustard, C., «The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada», *American Journal of Epidemiology*, Vol. 87, N° 1, 2018, p. 27-33. Disponible via le lien: <https://academic.oup.com/aje/article/187/1/27/4081581>

<sup>(20)</sup> IWH (Institute for Work and Health, Institut de recherche sur le travail et la santé), «Prolonged standing on the job more likely to lead to heart attack than prolonged sitting», 17 août 2017. Disponible via le lien: <https://www.iwh.on.ca/media-room/news-releases/2017-aug-17>

## Règlements et lignes directrices

### ▪ Règlements

Conformément aux directives européennes, tous les employeurs de l'UE sont dans l'obligation générale de procéder à des évaluations des risques et de mettre en place des mesures de prévention fondées sur ces évaluations <sup>(21)</sup>. À l'heure de choisir ces mesures, ils devront éviter autant que possible les risques et adapter le travail au travailleur. L'évaluation des risques doit également tenir compte de tout travailleur particulièrement sensible au risque, par exemple les travailleurs qui souffrent déjà de sciatique ou de problèmes de genoux; parallèlement, la directive sur l'égalité de traitement au travail <sup>(22)</sup> oblige les employeurs à prévoir des aménagements raisonnables pour les travailleurs handicapés.

Tout travailleur qui utilise habituellement un équipement à écran de visualisation pour assurer une partie importante de son travail habituel est couvert par la réglementation relative aux équipements à écran de visualisation <sup>(23)</sup> et doit être équipé d'une chaise. Les directives relatives aux équipements de travail <sup>(24)</sup>, aux machines <sup>(25)</sup>, aux vibrations <sup>(26)</sup> et à la manutention manuelle <sup>(27)</sup> peuvent toutes être pertinentes pour éviter et améliorer la santé et l'ergonomie du travail en position debout. La directive relative à la sécurité au travail <sup>(28)</sup> couvre la mise à disposition d'espaces de repos dotés de sièges munis d'un dossier. La directive couvrant les chantiers de construction <sup>(29)</sup> comprend également des dispositions sur les espaces de repos. Les employeurs doivent également fournir, si nécessaire, des chaussures de sécurité adaptées et confortables. La directive relative aux travailleuses enceintes <sup>(30)</sup> impose aux employeurs d'évaluer les risques et de décider des mesures à adopter. Cela inclut les risques liés aux mouvements et aux postures ainsi qu'à la fatigue associée au travail d'une personne.

### ▪ Lignes directrices portant sur la position debout au travail

D'après les lignes directrices examinées dans le rapport, il est conseillé de se concentrer principalement sur les points suivants:

- Des plaintes dues à une position debout contrainte prolongée pourraient survenir lorsque le travailleur reste debout pendant 15 minutes au minimum chaque jour.
- On entend par «position debout statique prolongée» le fait d'être restreint dans un lieu spécifique ou à proximité (dans un rayon de 1 m<sup>2</sup> sans sortir de la zone).
- Éviter la position debout statique prolongée au travail:
  - pendant plus d'une heure en continu; et/ou
  - pendant une durée totale supérieure à 4 heures par jour.
- Alternier autant que possible les postures dans les proportions suivantes:
  - 30 % debout;
  - 60 % assis;
  - 10 % de marche/de mouvements/de cyclisme.

Il est important de comprendre que le contraire de la position assise n'est pas la position debout: c'est le mouvement. Ainsi, si une table assis/debout permettant d'alterner entre la position assise et la position debout est souvent utile, elle n'est pas suffisante, car vous alternez toujours entre deux postures statiques. L'IWH (Institute for Work and Health) vous recommande de « vous lever quand vous le devez, vous asseoir lorsque vous en avez besoin et bouger quand c'est possible » <sup>(31)</sup>.

## Pratiques en matière de prévention

<sup>(21)</sup> <https://osha.europa.eu/fr/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

<sup>(22)</sup> <https://osha.europa.eu/fr/legislation/directives/council-directive-2000-78-ec>

<sup>(23)</sup> <https://osha.europa.eu/fr/legislation/directives/5>

<sup>(24)</sup> <https://osha.europa.eu/fr/legislation/directives/3>

<sup>(25)</sup> <https://osha.europa.eu/fr/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

<sup>(26)</sup> <https://osha.europa.eu/fr/legislation/directives/19>

<sup>(27)</sup> <https://osha.europa.eu/fr/legislation/directives/6>

<sup>(28)</sup> <https://osha.europa.eu/fr/legislation/directives/2>

<sup>(29)</sup> <https://osha.europa.eu/fr/legislation/directives/15>

<sup>(30)</sup> <https://osha.europa.eu/fr/legislation/directives/10>

<sup>(31)</sup> IWH (Institute for Work and Health, Institut de recherche sur le travail et la santé), «Sitting or standing? Which is best?» (Assis ou debout? Quel est le mieux?), 2018. Disponible via le lien: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

L'objectif général est d'éviter autant que possible la position debout statique prolongée, de trouver un équilibre entre la position debout, assise et le mouvement, et de rendre le travail plus dynamique.

▪ **Stratégie de prévention pour éviter la position debout prolongée**

Comme dans tous les domaines de gestion des risques, les mesures visant à éviter la position debout prolongée doivent être mises en œuvre dans le cadre d'une stratégie qui adopte une approche systématique, utilise l'évaluation des risques et respecte une hiérarchie des mesures de prévention. La stratégie de prévention doit garantir une bonne ergonomie sur le lieu de travail et la participation des travailleurs, avec des mesures spécifiques visant à éviter la position debout prolongée et à promouvoir le fait de bouger plus et d'être moins debout au travail (en d'autres termes, rendre le travail plus dynamique). Le rapport inclut un graphique qui permet d'aider à établir si le travail doit être effectué en position assise ou debout.

La stratégie de prévention devrait inclure les éléments suivants:

- Mettre à disposition un **poste de travail ergonomique et des conditions environnementales** appropriées, notamment une chaise, un tabouret et un poste de travail adaptés. Il est important de prévoir des **possibilités de réglage** (de la hauteur de travail, des sièges, des postes de travail assis/debout, etc.) pour garantir un travail sûr et confortable;
- **Organiser le travail de manière à limiter la position debout**, équilibrer les tâches à effectuer et offrir des possibilités de rotation des postes, des pauses lorsque cela est nécessaire, etc. Accorder aux travailleurs un contrôle suffisant sur leur façon de travailler, par exemple en leur donnant la possibilité de modifier leur façon de travailler et de faire une pause s'ils en ressentent le besoin. Il peut être utile de définir des durées maximales de position debout.
- **Introduire des mesures supplémentaires pour réduire les risques si la position debout ne peut être évitée**, par exemple au moyen de tapis et de semelles intérieures rembourrées.
- Encourager la consultation et la **participation active des travailleurs** : cela s'avère important pour tous les aspects de la stratégie.
- **Promouvoir un comportement sain**, par exemple en sensibilisant et en formant les travailleurs à la position debout et aux programmes de soins du dos. Cette mesure ne pourra être efficace que si elle est mise en œuvre conjointement avec les autres éléments susmentionnés.
- **Mettre en œuvre des politiques et des pratiques organisationnelles** pour s'assurer que ces éléments se concrétisent dans la pratique, par exemple grâce à des mesures permettant aux travailleurs de signaler les problèmes liés au travail en position debout.

Il est important d'évaluer l'ensemble des facteurs de risques, notamment la position debout prolongée, les postures peu ergonomiques, les mouvements répétitifs, la manutention manuelle ainsi que l'exposition aux vibrations de l'ensemble du corps, et de les traiter ensemble selon une approche globale.

Bien souvent, les interventions sur le lieu de travail sont simples et peu coûteuses.

▪ **Ergonomie du poste de travail**

Les éléments importants de l'ergonomie des postes de travail qui ont trait au travail debout sont les suivants:

- Concevoir le poste de travail et organiser le travail de façon à permettre aux travailleurs d'alterner suffisamment entre la position debout, l'utilisation d'un tabouret, la position assise sur une chaise et/ou la marche.
- Concevoir les postes de travail en fonction des tâches à réaliser, par exemple en tenant compte de la hauteur de travail, et de façon à éviter que les travailleurs aient à se pencher trop loin ou trop haut.
- Veillez à laisser suffisamment d'espace pour les jambes, les genoux et les pieds.
- Concevoir les postes de travail de manière à éviter les postures inconfortables du cou ou du tronc, par exemple pour regarder des écrans ou utiliser des outils et des objets.

Votre meilleure posture est votre prochaine posture. Une bonne devise pourrait être «vous lever quand vous le devez, vous asseoir lorsque vous en avez besoin et bouger quand c'est possible»<sup>(32)</sup>. Lorsque la position debout est nécessaire, la position debout sur un point fixe devrait être remplacée par une position debout plus active ou dynamique. La possibilité de se déplacer et de changer de position debout dans un rayon de 1 m<sup>2</sup> peut également faire la différence. Il est important de faire une mini-pause toutes les 30 minutes pour se déplacer.

Le rapport inclut un graphique qui permet d'aider à établir si le travail doit être effectué en position assise, debout ou à l'aide d'un tabouret.

#### ▪ Mesures et exemples de pratiques en milieu professionnel

Le rapport inclut un certain nombre de mesures qui peuvent être envisagées dans le cas où la position debout statique et restreinte ne peut être évitée. Ces mesures concernent notamment des revêtements de sol offrant une certaine élasticité, des tapis anti-fatigue, des chaussures confortables et de soutien à semelles rembourrées, un tabouret à roulettes, des mesures visant à prévenir les vibrations dans l'ensemble du corps et des exemples de façons de changer de position en position debout.

Le rapport contient également des exemples pratiques et des orientations par secteur. Par exemple, lors d'une intervention destinée au personnel de sécurité des aéroports, les mesures suivantes ont été jugées les plus efficaces: utilisation d'un support pour la position debout, tapis anti-fatigue et rotation des postes, en alternant toutes les 15 minutes entre l'accueil des passagers (debout sur un tapis ou en appui sur un tabouret), le travail sur écran (assis), le travail aux portiques à rayons X (debout sur un tapis), l'enregistrement des bagages (debout sur un tapis) et la fouille corporelle (en étant mobile).

### Conclusions relatives au lieu de travail

La position debout statique prolongée est associée à divers problèmes de santé graves, notamment les lombalgies, les douleurs dans les jambes, les troubles au niveau des pieds et des talons, les problèmes cardiovasculaires et la fatigue. Bien que de nombreux emplois en Europe impliquent une position debout statique prolongée, parfois tout à fait inutilement, beaucoup de choses peuvent être mises en place pour organiser le travail de façon à éviter et à limiter cette situation ainsi qu'à améliorer l'ergonomie et les conditions de travail si le travail est effectué en position debout. Les facteurs identifiés dans ce rapport sont notamment les suivants:

- Le plus souvent, la position debout prolongée est définie comme une position debout de plus d'une heure en continu et/ou une durée totale supérieure à quatre heures dans une journée.
- Il convient d'éviter toute position debout statique inutile.
- Votre meilleure posture est votre prochaine posture. Une bonne devise pourrait être «vous lever quand vous le devez, vous asseoir lorsque vous en avez besoin et bouger quand c'est possible»<sup>(33)</sup>. Lorsque la position debout est nécessaire, la position debout sur un point fixe devrait être remplacée par une position debout plus active ou dynamique. Il est important de faire une mini-pause toutes les 30 minutes pour se déplacer.
- L'approche générale visant à éviter la position debout statique prolongée au travail devrait passer par une stratégie de prévention qui évite toute position debout statique inutile, assure une bonne ergonomie sur le lieu de travail pour limiter la position debout et améliorer le travail en position debout, favorise la mobilité au travail et garantit la participation des travailleurs. Il est important que les postes de travail soient adaptables, que les travailleurs aient la possibilité de travailler de différentes manières et qu'ils puissent faire des pauses dans leur travail en position debout lorsque cela est nécessaire. Enfin, s'il est impossible d'éviter la position debout statique, certaines mesures permettent d'en atténuer les effets négatifs sur la santé, comme l'utilisation de tapis et semelles intérieures rembourrées.
- Comme pour tous les TMS, il est important de signaler rapidement les problèmes liés à une position debout prolongée.

<sup>(32)</sup> IWH (Institute for Work and Health, Institut de recherche sur le travail et la santé), «Sitting or standing? Which is best?» (Assis ou debout? Quel est le mieux?), 2018. Disponible via le lien: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

<sup>(33)</sup> IWH (Institute for Work and Health, Institut de recherche sur le travail et la santé), «Sitting or standing? Which is best?» (Assis ou debout? Quel est le mieux?), 2018. Disponible via le lien: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>



## Indicateurs à l'attention des décideurs politiques

- **Stratégie et pratiques en matière de prévention**
  - Aux fins de garantir la viabilité du travail au cours de la vie professionnelle et de la vie privée, la position debout statique prolongée doit être évitée si possible et réduite pour l'ensemble des tranches d'âge.
  - Il convient de promouvoir des méthodes de travail plus dynamiques et d'alterner entre la position debout, assise et la marche.
  - De nombreuses interventions sur le lieu de travail s'avèrent simples et peu coûteuses; cependant, les employeurs doivent recevoir des informations pour en comprendre les principes de base. Les bonnes pratiques doivent être partagées.
  - Des lignes directrices consacrées aux postes de travail et au travail actif sont nécessaires, de préférence des lignes directrices spécifiques à un secteur et sous-secteur. Cela peut inclure notamment des ressources simples et propres aux secteurs pour les MPE.
  - Les problématiques associées au genre et à l'âge devraient être incluses dans les approches de prévention. Il n'existe pas une règle universelle, surtout lorsqu'il est question de l'ergonomie du travail en position debout. Il convient d'accorder une plus grande attention à la prévention des risques dans les emplois impliquant une position debout statique et restreinte, lesquels sont principalement pourvus par des femmes.
  - Le contraire de la position assise n'est pas la position debout: c'est le mouvement. Lors des interventions visant à limiter la position assise prolongée, il ne suffit pas de remplacer la position assise par la position debout.
- **Lacunes dans les connaissances et les outils de recherche**
  - Il est nécessaire d'améliorer les données sur l'ampleur du travail en position debout statique et sur les TMS liés à ce type de travail. Les données doivent opérer la distinction entre la position debout statique et la marche. Des données ventilées par sexe sont nécessaires.
  - De plus amples recherches sont nécessaires sur la relation de cause à effet entre l'exposition à une position debout prolongée et les problèmes de santé.
  - Il est nécessaire de mener des recherches sur l'équilibre idéal entre position assise, position debout et marche, ainsi que davantage de recherches sur les effets de l'alternance des postures et de l'observation des mini-pauses. Pour cela, il y a lieu de prendre en considération le type de travail et les disparités hommes-femmes.
  - En ce qui concerne la grossesse, de plus amples informations sont requises sur les effets sur le fœtus, ainsi que sur les questions de l'ergonomie et de la fatigue pour la femme.
  - Il est nécessaire d'améliorer les outils permettant d'évaluer les postures debout prolongées restreintes et statiques.

## Conclusions générales

S'emparer de la question de la position debout prolongée au travail s'intègre dans une démarche visant à rendre le travail plus durable. L'environnement professionnel devrait offrir de bonnes conditions de travail ergonomiques, et le travail et les postes de travail devraient être conçus de façon à éviter, autant que possible, la position debout statique prolongée. Si le travail est effectué en position debout, les travailleurs devraient pouvoir se déplacer, s'étirer et changer de posture lorsqu'ils sont debout, et avoir la possibilité d'alterner entre la position debout, assise et perchée. Ils doivent pouvoir marquer des pauses pour s'asseoir et se mouvoir lorsque cela est nécessaire. Il existe de nombreuses mesures simples et peu coûteuses que les MPE peuvent facilement adopter pour éviter et améliorer le travail en position debout.

### **N'oubliez pas:**

Votre meilleure posture est votre prochaine posture ! Levez-vous quand vous le devez, asseyez-vous lorsque vous en avez besoin et bougez quand c'est possible.

**L'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA)** contribue à faire de l'Europe un lieu de travail plus sûr, plus sain et plus productif. L'Agence mène des activités de recherche et de développement, élabore et diffuse des informations fiables, pondérées et impartiales en matière de sécurité et de santé, et organise des campagnes de sensibilisation à l'échelle de toute l'Europe. Créée par l'Union européenne en 1994 et établie à Bilbao, en Espagne, l'Agence réunit des représentants de la Commission européenne, des gouvernements des États membres, des organisations d'employeurs et de travailleurs, ainsi que des experts réputés des États membres de l'Union et au-delà.

**Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail**

Santiago de Compostela 12, 5<sup>e</sup> étage  
48003 Bilbao, Espagne  
Tél. +34 944-358-400  
Fax +34 944-358-401  
E-mail: <http://osha.europa.eu>