

## **Travailler debout**

Serveurs, infirmiers, coiffeurs ou enseignants et autres savent bien ce qu'implique le fait de travailler debout ! Lorsqu'ils sont mal préparés ou qu'ils doivent oeuvrer dans des conditions ergonomiques inadéquates, il n'est pas rare que ces travailleurs en paient de leur santé. Vous reconnaissez-vous dans cette situation?

### **QUAND TRAVAILLER DEBOUT DEVIENT RISQUÉ**

Évidemment, ce n'est pas parce que vous travaillez toujours debout que vous rencontrerez nécessairement des problèmes de santé. Toutefois, il faut savoir être attentif et prendre les mesures nécessaires pour effectuer son travail adéquatement. Les statistiques démontrent qu'une travailleuse sur deux souffre de blessures associées au travail debout. C'est beaucoup trop, quand on sait qu'un minimum de précaution pourrait prévenir la plupart des blessures professionnelles.

Généralement, le dos et les jambes sont les premiers membres touchés. Les victimes se retrouvent souvent chez un professionnel de la santé avec des problèmes chroniques tels que des douleurs lombaires et sacro-iliaques, ainsi que de l'arthrose au bas du dos, aux hanches et aux genoux.

Debout, le poids du corps se répartit sur la région lombaire et sur les membres inférieurs. Si le travail ne se fait pas de façon ergonomique, la colonne vertébrale et les articulations périphériques ne pourront pas assumer leur rôle de soutien.

### **UNE BONNE MÉTHODE DE TRAVAIL POUR UN CORPS EN SANTÉ!**

#### **1. L'organisation de l'espace**

Elle est à la base d'un travail bien effectué. Si vos tâches vous obligent à demeurer dans une position immobile pendant plusieurs minutes, voire plusieurs heures, prévoyez suffisamment d'espace autour de vous pour pouvoir changer fréquemment de position.

Les objets que vous utilisez doivent également être faciles d'accès. Idéalement, ne tentez pas d'atteindre les choses qui se trouvent derrière ou au-dessus de vos épaules. Faites toujours face à votre matériel, et ne faites pas de flexions ni rotations exagérées du tronc.

#### **2. Hauteur du matériel**

Vous avez une table comme outil de travail? Vérifiez qu'elle soit à la bonne hauteur, selon votre taille. Dans une tâche de précision, la table devrait se situer à environ cinq centimètres au-dessus de votre coude. Un cuisinier, lui, – qui effectue un travail plus physique en faisant des pressions vers le bas – devrait plutôt positionner sa table à environ trente centimètres au-dessous du coude.

Un repose-pied est également utile pour réduire la pression au bas du dos. Il devrait être d'environ 6 pouces de hauteur et n'est pas obligé d'être plus gros que 2/3 du pied puisqu'il n'est pas conçu pour marcher dessus. Votre routine vous permet-elle de vous asseoir à l'occasion? Demandez à ce qu'une chaise vous soit installée! Vous serez ainsi assuré d'être positionné à une hauteur adéquate pour votre taille, et pourrez donner une pause à votre dos et à vos pieds pendant quelques minutes.

Assurez vous de ne pas pencher le tronc vers l'avant; le dos doit demeurer droit autant que possible. Saviez-vous que se pencher de 20 degrés vers l'avant augmente de 50% la pression sur notre dos ?

### **3. Quelles chaussures ?**

Travaillez avec un soulier qui supporte votre pied sans trop le serrer. Idéalement, il ne devrait pas vous empêcher de bouger vos orteils, ni modifier la forme de votre pied. Les lacets sont également de bons alliés; ils soutiennent le pied en l'empêchant de bouger inutilement à l'intérieur de la chaussure. Le choix du talon est également important: sans être complètement plat, il ne devrait pas non plus dépasser cinq centimètres de hauteur. Enfin, retenir qu'une bonne chaussure est avant tout confortable!

### **4. L'importance des pauses**

S'accorder des périodes de repos est essentiel. Faites des étirements des épaules et du cou, ainsi que quelques flexions et rotations du bassin. Procédez à une routine d'étirements du dos, des fessiers et des jambes, lors de votre retour à la maison. Il est primordial de renforcer la ceinture abdominale (dos et abdominaux) afin de créer un effet de "corset musculaire" qui soutiendra votre dos. À la maison et au travail si possible, surélevés les pieds pour diminuer l'enflure dans vos jambes. Également faites des exercices en vous mettant debout sur la pointe de vos pieds. Ceci aide à faire circuler le sang dans vos jambes.

Les tapis antifatigue sont également utiles pour réduire la pression sur le dos et sur nos pieds. Ils permettent aussi de réduire les risques de chutes, et protègent contre les planchers froids.

### **5. Vous êtes un employeur?**

Soyez attentif aux besoins spécifiques de vos employés. Songez à leur offrir une formation, par exemple : savent-ils vraiment à quelles blessures ils peuvent s'exposer? Plusieurs arrêts de travail en raison de blessures sont évitables, si vous y mettez un peu de votre. Vous y gagnerez en productivité et en efficacité, c'est garanti!

### **Sources :**

Association des chiropraticiens du Québec ([www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com))

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail ([www.cchst.ca](http://www.cchst.ca))

Université du Québec à Montréal