

Communiqué

Poste de travail informatique assis-debout

Automne 2016 – La position assise prolongée a été dénoncée par plusieurs reportages mettant l'emphase sur les effets néfastes de la sédentarité, l'augmentation inquiétante de l'obésité et la diminution de l'espérance de vie. Avec ce courant médiatique, est arrivée sur le marché, une pléthore de solutions dites *ergonomiques* dont le poste permettant l'alternance entre les positions assise et debout. Ce poste, contrairement à plusieurs autres équipements qualifiés d'*ergonomiques*, offre de réels avantages biomécaniques et physiologiques.

Intégrer un tel type de poste dans un environnement de travail exige toutefois une analyse approfondie afin que de nouveaux risques ne soient pas introduits.

Travailler en position assise à un poste dont les composantes sont ajustées convenablement et se lever régulièrement procurent sensiblement les mêmes effets bénéfiques. Ainsi, des solutions simples peuvent être adoptées, dont les suivantes :

- se lever au moins toutes les 30 minutes pour une période d'environ 1 minute
- se déplacer pour discuter avec un collègue plutôt que de l'appeler ou lui envoyer un courriel
- utiliser une imprimante éloignée de son poste de travail
- réduire l'utilisation personnelle de l'ordinateur à l'heure du dîner, lors de pauses et à la maison

Pour de plus amples informations concernant le poste de travail assis, nous vous invitons consulter le [Bulletin Info SST – Ergonomie de bureau](#).

Soulignons que tant la position assise que debout, adoptée de façon prolongée, sont susceptibles de causer des inconforts voire, dans certains cas, des problèmes de santé. Pour la position debout, il pourra s'agir d'enflure des jambes et de varices. De plus, cette pratique ne convient pas à tous les types de tâches, notamment celles exigeant beaucoup de concentration.

■ PROCÉDURE RECOMMANDÉE – IMPLANTATION D'UN POSTE ASSIS-DEBOUT

Nous vous recommandons fortement de communiquer avec le conseiller en santé et sécurité du travail attiré à votre unité administrative qui pourra vous accompagner dans vos démarches.

⇒ Implantation d'un poste assis-debout faisant l'objet d'une recommandation médicale

Vérifier si :

- les composantes du poste actuel sont ajustées convenablement pour l'employé
- l'employé a la possibilité de se lever régulièrement (au minimum aux 30 minutes)
- l'employé souffre d'une affection l'empêchant de conserver la posture assise pour une longue période¹
- l'employé souffre d'un trouble chronique (ex : employé avec des limitations fonctionnelles permanentes)

Si les conditions précédentes sont remplies et que l'employé éprouve toujours de la difficulté à travailler assis, faire évaluer le poste par un spécialiste² en précisant que ce poste fait l'objet d'une recommandation médicale et que les vérifications de la liste ci-dessus sont complétées.

⇒ Implantation de plusieurs postes dans le cadre d'un réaménagement

- Consulter les employés quant à leur intérêt à travailler avec ce type de poste
- Faire évaluer le travail par un spécialiste² afin qu'il détermine les conditions essentielles à une implantation réussie
- Privilégier le choix d'un poste dont toute la surface de travail s'ajuste en hauteur
- Former les employés sur le nouveau poste et les méthodes de travail à favoriser

¹ L'employé a une tolérance de moins de 30 minutes en position assise causée, notamment, par une lésion de la colonne lombaire, des hanches ou des jambes.

² Personne détenant une formation spécifique et l'expérience pertinente pour intervenir auprès d'un employé ayant des besoins d'aménagement complexes tels qu'un ergonome ou un ergothérapeute détenant une formation universitaire de deuxième cycle en ergonomie.