

Éviter les douleurs liées aux postures de travail

Par  [Christophe Doré](http://plus.lefigaro.fr/page/christophe-dore) (<http://plus.lefigaro.fr/page/christophe-dore>) | Mis à jour le 07/06/2017 à 16:51



Une meilleure conception des postes de travail permettrait de réduire les douleurs musculaires des salariés.
71130339/Kaspars Grinvalds - stock.adobe.com

Pour prévenir douleur et fatigue au travail, que l'on soit assis ou debout, il existe une règle simple.

Des tensions dans les poignets, des douleurs dans le bas du dos, la nuque et le cou raides ou engourdis, mais aussi des [migraines](http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/migraines/quest-ce-que-cest) (<http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/migraines/quest-ce-que-cest>), du [stress](http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/stress/stress-professionnel-generalites/stress-est-il-uniquement-professionnel) (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/stress/stress-professionnel-generalites/stress-est-il-uniquement-professionnel>) et, naturellement, de la [fatigue](http://sante.lefigaro.fr/sante/symptome/fatigue/quest-ce-que-cest) (<http://sante.lefigaro.fr/sante/symptome/fatigue/quest-ce-que-cest>). Ces symptômes sont le lot commun de bien des travailleurs: un tiers d'entre eux, dans notre pays, déclare souffrir de maux de dos. Plus largement, les troubles [musculosquelettiques](http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/troubles-musculo-squelettiques/quest-ce-que-cest) (<http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/troubles-musculo-squelettiques/quest-ce-que-cest>) concernent environ 15 % des salariés. Or, il y a moyen de les prévenir avec de bonnes postures, en position assise ou debout. Ce que permet, entre autres, une meilleure conception, en amont, des postes de travail.

«La pénibilité croît avec l'immobilité», expliquent les experts de l'INRS (Institut national de recherche et de sécurité) dans [une fiche de prévention des risques liés aux positions de travail statiques](http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%20131) (<http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%20131>). Bien sûr, passer son temps à se baisser puis à se relever pour ramasser des objets plus ou moins lourds est source de traumatismes: il faut apprendre à garder le dos toujours bien droit et à plier les jambes pour s'éviter un lumbago. Rester des heures debout immobile peut aussi relever du calvaire. D'un côté, souligne l'INRS, cela «favorise le travail de l'ensemble des muscles et permet l'utilisation du poids du corps». Mais, de l'autre, «la station debout prolongée peut se traduire par une station d'inconfort due à l'insuffisance circulatoire (jambes lourdes...).»

Bien s'équiper

Au milieu des années 1990, des études expérimentales menées par une équipe scientifique japonaise (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4316527/>) l'ont prouvé: si les jambes enflent en position assise, c'est encore plus flagrant debout, quand on ne se déplace pas. S'ajoutent à ce problème les douleurs au dos ou aux pieds qu'induit la mauvaise répartition du poids du corps faute d'un bon alignement vertical. On peut toutefois grandement les atténuer avec des chaussures adaptées, un revêtement de sol qui absorbe les chocs quand on piétine, mais aussi et surtout avec un tabouret ou un point d'appui: l'essentiel, selon l'INRS, étant de pouvoir changer de position fréquemment.

Bien que réduisant a priori la fatigue, la position assise n'est pas non plus sans danger. À la longue, elle entraîne en effet une perte de la courbure lombaire et de l'étirement des muscles du dos, tout en gênant la circulation sanguine. La solution? Un fauteuil mobile et réglable dont on peut ajuster la hauteur du siège et la position du dossier. Idéalement, les genoux font un angle de 90 degrés avec les chevilles. Quant au haut du corps, l'important est de ne pas le laisser s'arrondir. Il s'agit au contraire de le maintenir bien droit, en l'inclinant légèrement vers l'avant, comme un cavalier sur son cheval. On évitera par ailleurs les torsions avec une chaise qui pivote. Les bras resteront plutôt le long du corps, que l'on soit face à une caisse ou à un clavier d'ordinateur. Les avant-bras, quant à eux, font un angle de 90 à 120 degrés avec la verticale, ce qui permet de manipuler plus facilement des objets. Enfin, si ordinateur il y a, mieux vaut travailler face à lui, avec le regard à l'horizontale ou très légèrement plongeant sur l'écran (30 degrés vers le bas) et de même sur les éventuels documents à consulter.



Christophe Doré

(<http://plus.lefigaro.fr/page/christophe-dore>)