

Assis au TRAVAIL

Bien que cela puisse sembler inoffensif, la position assise est une préoccupation importante en matière de santé et de sécurité au travail

OREILLES en ligne avec les épaules

TÊTE bien droite et dans le même axe que le torso

AVANT-BRAS, POIGNETS et MAINS détendus et bien droits

COUDES près du corps, formant un angle entre 90° et 120°

ÉPAULES tirées vers l'arrière et détendues, ni abaissées ni soulevées

DOS droit et bien soutenu, placé à la verticale ou légèrement incliné vers l'arrière

HANCHES et CUISSES soutenues par un siège bien rembourré, parallèles au sol

PIEDS devant soi, reposant bien sur le sol ou sur un appui-pieds

Conseils pour vous inciter à vous lever

- Ayez pour objectif de diminuer votre sédentarité de deux ou trois heures sur une journée de douze heures.
- Trouvez des façons d'intégrer l'activité physique dans votre vie quotidienne.
- Utilisez une alarme, une application ou une montre intelligente pour vous rappeler de bouger pendant une à trois minutes toutes les demi-heures.
- Levez-vous lorsque vous utilisez le téléphone, si possible.
- Levez-vous et étirez-vous fréquemment au cours de la journée.

Dangers

de la position assise prolongée

- Elle favorise les crampes, le claquage ou les entorses musculaires.
- Elle cause de la fatigue et de la tension dans les muscles du dos et du cou.
- Elle entraîne une compression constante des disques vertébraux.
- Elle réduit la forme physique.
- Elle réduit la capacité cardiorespiratoire.
- Elle cause des problèmes digestifs.

De quelle façon les employeurs peuvent-ils aider?

- Offrez des tâches diversifiées pour encourager l'activité physique.
- Considérez la fourniture de postes de travail permettant aux employés de travailler tant en position assise que debout.
- Appuyez la sensibilisation en expliquant les risques pour la santé de la position assise prolongée et la façon d'améliorer la position de travail.
- Tenez des réunions debout ou en marchant.



50 %⁺

Plus de la moitié de la journée moyenne d'une personne est passée en mode sédentaire en position assise • devant la télévision • devant un ordinateur

Nous passons plus de temps assis au travail

	Postes à niveau d'activité faible	Postes à niveau d'activité élevé
2000		
1970		