

La vie en pleine conscience

# Travailler debout



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité



**L'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose, le mal de dos et les rhumatismes des parties molles** sont les affections rhumatismales les plus fréquentes. En tout, il existe près de 200 tableaux cliniques. Le rhumatisme peut affecter le dos, les articulations, les os ou les parties molles.

Vous trouverez toutes les informations sur le rhumatisme, les moyens auxiliaires et nos offres d'activités sportives de votre région ici :

### **Ligue suisse contre le rhumatisme**

Tél. 044 487 40 00, [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)



# Sommaire

<b>Avant-propos</b>	<b>3</b>
<b>Faits et chiffres</b>	<b>4</b>
<b>Posture</b>	<b>7</b>
<b>Poste de travail</b>	<b>13</b>
<b>Soulever et porter</b>	<b>22</b>
<b>Soulagement et relaxation</b>	<b>24</b>
Au travail	24
Durant la pause	26
Après le travail	28
<b>Bases légales</b>	<b>32</b>
<b>La Ligue suisse contre le rhumatisme</b>	<b>36</b>
<b>Autres publications</b>	<b>38</b>
<b>Moyens auxiliaires</b>	<b>40</b>
<b>Contacts utiles</b>	<b>41</b>



Rick Rosendo da Silva, assistant



Eva Alther Niedrig, pharmacienne

## **Chère lectrice, cher lecteur,**

Penser écran et chaise de bureau dès que l'on prononce le terme de travail, c'est oublier les nombreuses professions qui imposent une station debout prolongée. C'est le cas des personnes employées dans la vente, la logistique, la production, la restauration, le nettoyage, au guichet ou dans les salons de coiffure, pour ne citer que quelques exemples.

Travailler en position debout prolongée fatigue l'organisme. Les études montrent qu'une station debout statique peut entraîner des douleurs et des pathologies, affectant notamment le système musculosquelettique. En Europe, plusieurs millions de personnes souffrent par ailleurs de douleurs qui émergent après qu'elles ont dû déplacer

ou porter – et souvent de façon incorrecte – des charges lourdes.

Vous travaillez souvent debout et vous devez régulièrement soulever des charges lourdes? Nous espérons que les conseils réunis dans cette brochure vous aideront à limiter les contraintes inutiles imposées à vos muscles comme à vos articulations, et à prévenir les risques de douleurs. Il y a bien des façons de mobiliser activement son corps au travail.

Prenez soin de vous et de votre corps!

Votre Ligue suisse contre le rhumatisme

## 4 Faits et chiffres

La science s'intéresse depuis longtemps aux répercussions sur la santé des activités effectuées majoritairement en station debout, en position assise ou en marchant. En réalité, ce serait justement cette combinaison de postures qui porterait le moins de préjudice à l'organisme. Les personnes travaillant debout doivent disposer de sièges ou d'appuie-fesses qu'elles peuvent utiliser de temps à autre. Il est très important de soulager régulièrement la colonne vertébrale et les articulations (voir aussi «Soulagement et relaxation», à partir de la p. 24).

“ L'essentiel est de casser la monotonie. ”

### Etudes sur le travail debout

Selon une enquête représentative, 36 % des personnes actives en Suisse<sup>a</sup> sont debout pendant les trois quarts ou plus de leur temps de travail et plus de 30 % entre un quart et la moitié de leur temps de travail. L'étude des postures et des mouvements dans le cadre du modèle<sup>b</sup> révèle qu'une part élevée de station debout statique peut entraîner l'apparition de douleurs, de symptômes et de pathologies, en particulier au niveau du système musculosquelettique. Les études montrent que les postes de travail qui permettent une alternance appropriée entre la position assise, la station debout et la marche ne présentent généralement aucun risque, y compris lorsque la part de travail debout est importante. C'est le fait que la posture reste pratiquement inchangée pendant le travail qui est préjudi-

ciable. L'alternance entre les postures fait toute la différence.

“ 36 % des personnes actives sont debout pendant les trois quarts ou plus de leur temps de travail. ”

Une étude publiée en 2017<sup>c</sup> a comparé l'activité musculaire, la fréquence cardiaque, le confort et la performance durant des tâches effectuées en position assise et debout. Elle a établi que des changements réguliers de posture optimisent la performance et le confort, et que l'utilisation d'un appui-fesses stable par les personnes travaillant assises comme debout les soulage dans leur travail.

L'Ecole polytechnique fédérale de Zurich (EPFZ) estime<sup>d</sup> qu'en 2010, plus de 34 millions de travailleur-euse-s de l'Union européenne souffraient de douleurs dans les extrémités inférieures (ceinture pelvienne et jambes) liées au travail. Chez 22 millions des personnes concernées, les douleurs sont imputées au fait de devoir déplacer ou porter des charges lourdes ou des personnes, à une posture fatigante et à un travail en station debout.



Marco Antonio Scherer, mécanicien



Heinz Seiler, logisticien

L'illustration ci-dessous met en évidence les différentes pressions exercées sur les disques intervertébraux en position debout, assise et couchée (voir aussi «Soulever et porter»). La charge est faible en position allongée, et s'intensifie en position debout et assise. Néanmoins, l'illustration montre aussi clairement que le facteur décisif

faisant varier la pression n'est pas la position du corps, mais bien la posture adoptée. En position debout, la pression supportée par les disques est de 100 % (valeur de référence) lorsque le dos est droit. Il en va de même en position assise avec un dos droit. Elle augmente considérablement lorsque le buste est incliné, et ce d'autant plus si la



Charge supportée par les disques intervertébraux dans différentes postures

personne soulève simultanément une charge.

### **Le mouvement nourrit les disques intervertébraux**

Les disques intervertébraux ne sont pas irrigués directement en sang. Leurs substances nutritives sont diffusées par les tissus environnants et parviennent ainsi jusqu'à eux. La condition *sine qua non* est une charge et une décharge régulières des disques intervertébraux, qui peuvent ainsi, tels une éponge, absorber entièrement et – lors de la décharge – restituer du liquide. Ceci nécessite une alternance régulière entre la position assise, la station debout et la marche. Lorsque l'on reste debout en permanence, les disques intervertébraux sont soumis à une très forte pression mécanique. Cette pression constante entrave le mécanisme de pompage

et peut entraîner une dégénérescence du disque intervertébral.

Le cartilage est alimenté par le liquide synovial, ce qui est possible uniquement si l'articulation est mobilisée et qu'un mécanisme de pompage peut avoir lieu. Celui-ci assure le métabolisme entre l'intérieur de la capsule articulaire et l'environnement bien irrigué de l'articulation. En l'absence de mouvement, comme c'est le cas en station debout, le cartilage articulaire est sous-alimenté. Avec le temps, il devient poreux et s'use facilement.

### **Corps sous pression**

La contrainte exercée par la station debout entraîne également des modifications dans les articulations de la hanche, du genou et du pied. La voûte plantaire est particulièrement concernée. Le surmenage



Doris Hofmann, responsable de rayon



Daniel Studer, chef d'une entreprise de nettoyage

statique de la musculature du pied entraîne une sollicitation et une tension excessives des ligaments des articulations du pied. La voûte plantaire s'affaisse, ce qui peut entraîner un pied valgus, creux ou plat. Le surpoids, le port de chaussures inadaptées et des sols durs peuvent en favoriser l'apparition.

“ Le cartilage a besoin de mouvement. ”

La station debout sollicite par ailleurs le système cardiovasculaire. Des études montrent une corrélation entre le travail debout et une insuffisance veineuse (p. ex. varices, troubles de la circulation) ou une progression de l'artériosclérose (rétrécissement et durcissement des artères).

### **Variation des positions**

Une règle est valable pour toutes les activités, qu'elles soient réalisées assis ou debout : la monotonie nuit à la santé !

“ N'hésitez pas à bouger à votre poste de travail. ”

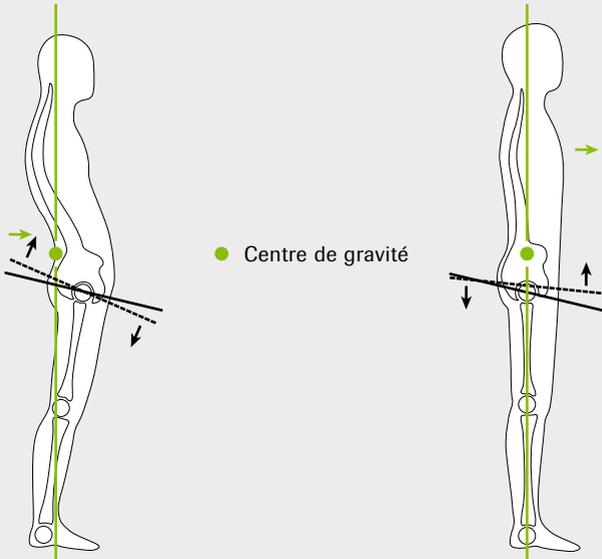
Il est donc primordial de briser la routine dès que possible. Si vous travaillez debout, peut-être y a-t-il dans votre travail des tâches que vous pourriez accom-

plir assis-e ? Sautez sur l'occasion ! Parfois, il suffit d'examiner son activité à la loupe pour comprendre qu'un certain nombre de choses peuvent être faites en position assise.

N'hésitez pas à bouger à votre poste de travail ! Profitez des petites pauses ou même de votre travail pour effectuer des exercices simples. Des mouvements élémentaires suffisent souvent. Le seul fait de monter sur la pointe des pieds puis de basculer sur les talons en faisant attention à bien dérouler le pied tout en s'étirant brièvement peut déjà aider. Ces exercices activent la circulation et améliorent l'oxygénation des muscles qui, de ce fait, se fatiguent moins vite.

### **Posture active**

Il y a debout et debout. Une attitude penchée, l'inclinaison du

**Posture passive :**

spontanément, le bassin est basculé vers l'avant et la cambrure est accentuée

**Posture active :**

le bassin est maintenu activement dans l'axe vertical, les articulations sont alignées

haut du corps vers l'avant, la rotation de la tête ou l'élévation des bras en l'air sont autant de facteurs qui sollicitent davantage notre corps et qu'il faudrait compenser par une posture

naturelle. Mais à quoi ressemble cette posture naturelle « correcte » ?

D'une manière générale, on distingue la « posture passive » et

la « posture active ». La plupart d'entre nous adoptent une posture passive sans même s'en rendre compte : notre bassin est basculé vers l'avant, la cambrure du bas de notre dos est accentuée et, par conséquent, nos articulations ne sont plus alignées. Cette posture sollicite fortement notre dos et nos structures osseuses, mais aussi nos muscles et nos ligaments. De plus, elle est souvent source d'éventuelles douleurs, susceptibles de s'intensifier.

“ Une posture naturelle permet de réduire les pressions subies. ”

Dans la posture active, que l'on soit assis ou debout, le corps est vertical, les pieds sont écartés

de la largeur des hanches et posés bien à plat sur le sol, la tête est droite et dans le prolongement de la colonne vertébrale, les bras pendent le long du corps de manière relâchée, les deux épaules sont détendues et le regard est dirigé vers l'avant. Les articulations sont alignées le long d'un axe vertical (voir illustration à la page 11).

Pour que l'on puisse conserver cette posture droite lorsque l'on exerce une activité, le poste de travail doit être aménagé en conséquence.

## La hauteur du plan de travail, un paramètre décisif

Pour pouvoir travailler avec le dos droit, il faut avant tout disposer d'un plan de travail à la bonne hauteur. Malheureusement, ce n'est pas toujours si simple. Bien souvent, les surfaces de travail ne sont pas réglables en hauteur ou on est amené-e à travailler à différents postes. Il n'est pas rare non plus de devoir partager son poste de travail avec des collègues qui n'ont pas la même taille et, par conséquent, ont besoin d'une hauteur de table différente. Dans tous ces cas, il s'agit de trouver des compromis et des solutions réalistes. Voici quelques conseils.

La **règle du coude** vous aide à définir la hauteur de travail qui vous convient : relâchez les bras, puis repliez vos avant-bras à l'horizontale de façon à former un angle droit. Prenez pour repère

le dessous des avant-bras. Cette ligne de référence devrait se confondre avec le plan supérieur de la table ou de la surface sur laquelle vous travaillez.

“ Adaptez la hauteur de votre poste de travail à votre taille, à votre activité et à votre effort. ”

Si vous êtes en contact physique avec la clientèle (p. ex. coiffeur-euse), remontez sa chaise jusqu'à pouvoir enchaîner les gestes avec les coudes à angle droit. Si ce n'est pas possible, demandez une chaise pivotante ou une chaise selle à votre employeur-euse.

### Travail de précision et travail lourd

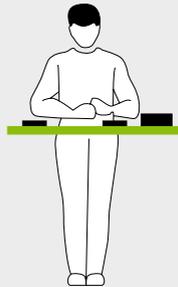
La hauteur du plan de travail varie légèrement suivant le type de travail à effectuer. Pour les travaux de précision (p. ex. d'orfèvrerie), placez tout le bras sur le plan de travail. Le plan de travail devrait être situé plus haut que la ligne du coude, alors qu'il devrait être plus bas pour les travaux de force qui utilisent tout le poids du corps (p. ex. menuiserie).

### Personnes de grande et de petite taille

Si des personnes de taille différente se partagent un poste, la hauteur du plan de travail doit être adaptée à chacune d'entre elles. Si votre pupitre n'est pas réglable, adaptez la hauteur du plan de travail aux personnes de grande taille et faites en sorte que les personnes plus petites aient un marchepied à leur disposition (p. ex. dans la vente).



Travail de précision



Travail léger



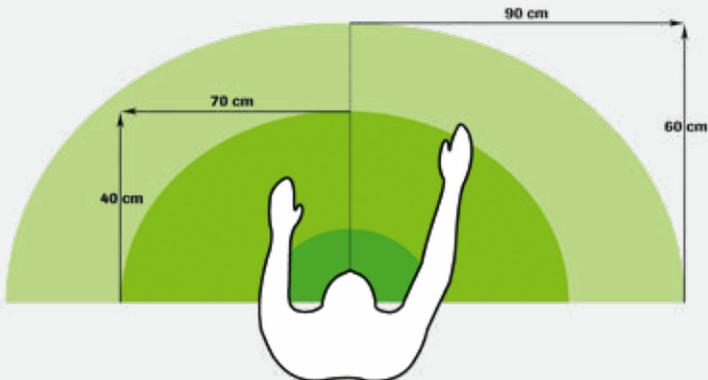
Travail lourd

## Espace de préhension

### Outils de travail à proximité

Organisez votre poste de travail de façon à ce que les outils dont vous avez fréquemment besoin se trouvent à portée de main. Vous éviterez ainsi des contorsions inutiles. Devoir constamment se pencher pour saisir un objet favorise les inflammations

des gaines tendineuses ou crée une surcharge au niveau de l'articulation de l'épaule. Si le poste de travail est partagé, la zone d'atteinte du matériel à utiliser doit être adaptée aux collègues de petite taille. Un marquage sur le comptoir indique aux client·e·s où placer les produits, afin que les ven-



- Activités fréquentes : directement devant le corps
- Activités de courte durée : zone intermédiaire 40-70 cm
- Activités rares : zone extérieure 60-90 cm

leur-euse-s aient moins à tendre le bras.

Les tâches fréquentes doivent pouvoir être exécutées directement devant le corps dans une posture relâchée. Pour les activités de courte durée, un rayon maximal de 40 cm devant le corps et de 70 cm à gauche et à droite est idéal. Pour les activités effectuées plus rarement, un rayon maximal de 60 cm devant le corps et de 90 cm à gauche et à droite convient parfaitement. Les objets à saisir doivent se trouver entre la hauteur des hanches et des épaules.

### **Espace de mouvement** **Travailler sans entraves**

L'espace dont vous avez besoin pour travailler dépend des activités que vous effectuez. Pour exécuter une tâche en station debout, vous devriez disposer au minimum d'un espace de 80 cm

de largeur et de profondeur. En cas de travail sur un établi, une table ou tout autre plan de travail (p. ex. une cuisinière), un dégagement pour les pieds d'au moins 10 cm doit être prévu sous le plan de travail (espace minimal pour les pieds).

Seul un espace de mouvement suffisant permet de travailler librement. La surface libre à disposition de chaque travailleur-euse à son poste de travail doit être de 1,5 m<sup>2</sup> au minimum, en plus de l'espace réservé au mobilier et indépendamment de la nature du travail (commentaire de l'article 23 de l'ordonnance 3 relative à la loi sur le travail ; voir aussi « Bases légales »).

### **Matériel de travail** **Viser une position droite**

Le matériel de travail doit permettre d'adopter une position droite. Dans le cas contraire, des

améliorations doivent être apportées : un-e jardinier-ère peut-il-elle par exemple monter un manche télescopique sur son outil ? Le levier qui doit être actionné régulièrement peut-il être abaissé en ligne droite ? Le pressing dispose-t-il de chariots avec fond réglable évitant aux travailleur-euse-s de trop se pencher en chargeant et en déchargeant le linge ? Dans la restauration, le personnel de service peut éventuellement pousser une table roulante au lieu de porter de lourds plateaux. Au guichet, un simple repose-pieds peut suffire à soulager l'utilisateur-trice.

De nos jours, de nombreuses entreprises proposent à leur personnel l'assistance d'ergothérapeutes ou de physiothérapeutes spécialisé-e-s, qui examinent le poste de travail avant de fournir des conseils pratiques

et concrets. L'expérience de ces professionnel-le-s de la santé au travail montre qu'il existe souvent bien plus d'outils et d'équipements modernes et réglables que ceux utilisés dans les entreprises, la plupart du temps par simple manque d'information. N'hésitez donc pas à jeter un œil critique autour de vous !

## Sols

### Amortir les chocs

Pour les postes de travail en position debout, un revêtement de sol élastique est idéal. Les tapis spéciaux amortissent les chocs et offrent également une bonne isolation thermique. Il est moins fatigant de marcher ou de rester debout sur ce type de tapis que sur des surfaces dures. Ils complètent idéalement les postes de travail aménagés de manière ergonomique.



Josip Tomas, contrôleur final



Christin Köhn, infirmière hospitalière

“ Les chaussures équipées de semelles amortissant les chocs réduisent la fatigue. ”

## **Chaussures**

### **De bonnes semelles contre la fatigue**

On renoncera bien évidemment aux talons hauts et aux chaussures qui font mal. Ne vous croyez pas pour autant obligé-e de porter vos vieilles baskets, même si elles sont très confortables. De bonnes chaussures équipées de semelles de qualité permettent de ne pas se fatiguer trop rapidement au même

titre que les tapis de sol mentionnés plus haut.

Autre astuce : gardez plusieurs paires de chaussures près de votre poste de travail et changez-en plusieurs fois par jour. En position assise comme debout, le fait d'alterner différentes hauteurs de talons fait automatiquement varier la pression subie et, par conséquent, la sollicitation de la musculature. C'est un moyen tout simple de limiter les douleurs et la fatigue. A la longue, même les chaussures les plus plates peuvent devenir inconfortables.

Diverses études montrent que les bas de compression constituent un bon moyen de prévention.

### **Appuie-fesses** **Pour soulager l'organisme au poste de travail**

Comme leur nom l'indique, les appuie-fesses ont pour vocation

de soutenir le corps et non de permettre de s'asseoir. Néanmoins, ils soulagent considérablement leurs utilisateur·trice·s.

Disponibles en divers modèles, les appuie-fesses sont conseillés avant tout aux personnes qui travaillent au même endroit pendant une période prolongée, car ils permettent de réduire notablement les pressions exercées sur les jambes. Les appuie-fesses doivent être réglables en hauteur de façon à pouvoir être adaptés à différents postes de travail et à des personnes de taille différente. Si l'entreprise n'en est pas équipée, on peut suggérer d'en acheter un ou deux qui pourront être partagés selon les besoins.

## **Chaises et appui pour les pieds**

### **Profiter des petits temps morts pour s'asseoir**

Il serait souhaitable que chaque poste de travail permette de travailler en position assise. Dans les faits, cela n'est souvent pas possible. En revanche, il est possible de placer une ou plusieurs chaises à proximité du poste de travail : finie la monotonie et les petits temps d'attente peuvent se faire en position assise.

### **Poser les pieds**

Dans la production ou les bureaux, les postes de travail debout devraient être également équipés d'un appui pour les pieds (voir ❶, p. 24). Cet accessoire permet de placer le bassin dans une meilleure position, ce qui entraîne une sensation de soulagement immédiate.

Bien sûr, vous pouvez également improviser : une simple caisse stable peut faire l'affaire. L'important est de ne pas se contenter d'une barre. Il faut une surface qui permette de poser tout le pied.

## **Local de pause**

### **Profiter de la pause pour s'asseoir**

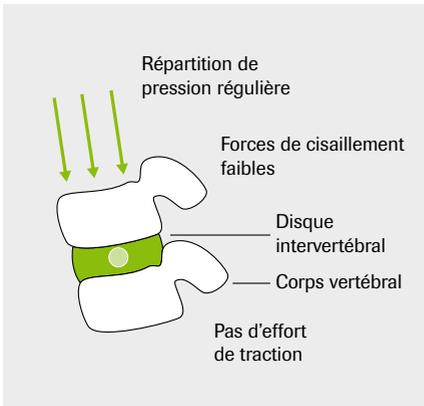
Dans les secteurs où le travail est réalisé exclusivement en position debout, les locaux de pause doivent impérativement être équipés de chaises. Asseyez-vous, détendez-vous, faites de petits exercices assis pour vous relaxer (voir aussi « Durant la pause »).

“ Profitez des petits temps morts pour vous asseoir. ”

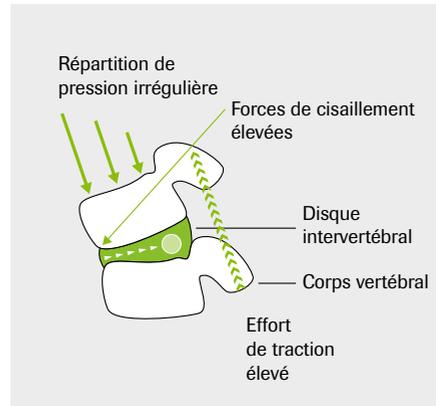
## L'essentiel en bref

- La **hauteur du plan de travail** doit être adaptée à la taille de la personne et à l'activité exercée.
- Si les personnes ou les objets à travailler sont de taille différente, il est important que les **surfaces de travail** soient **réglables** ou que les postes soient équipés de marchepieds réglables.
- La hauteur de la surface de travail ou du marchepied doit être réglée en fonction de la **ligne du coude** et du **type d'activité à réaliser**.
- Des **tapis de sol** et de bonnes **chaussures** dotées de semelles amortissant les chocs ménagent les articulations et offrent un confort accru lors de la marche et en cas de position debout prolongée sur des sols durs.
- **Évitez** autant que possible **la monotonie** et alternez fréquemment les positions debout et assise.
- Lorsque des personnes de tailles différentes se partagent un poste de travail, la **hauteur de travail** doit toujours être **réglée par rapport à la personne la plus grande**. Pour les personnes plus petites, un marchepied peut permettre de compenser la différence de hauteur.

## 22 Soulever et porter



Dos droit



Dos courbé

Dans de nombreuses professions exercées debout, la position en elle-même n'est pas la seule responsable des sollicitations subies par le corps. Pensez à garder le dos droit lorsque vous soulevez, portez et posez des charges. Cette posture protège

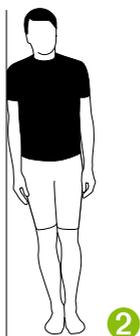
des forces de cisaillement. L'activité musculaire augmente et l'effort de traction supporté par les disques intervertébraux diminue. Il est tout aussi important de se pencher correctement !



## Soulever et porter

- 1 Veiller à être bien stable.  
Prendre la charge près de soi.
- 2 Plier les genoux autant que nécessaire. Soulever la charge par les rebords, garder le dos droit et regarder droit devant soi.
- 3 Porter la charge en gardant les bras tendus près du corps.

### Au travail

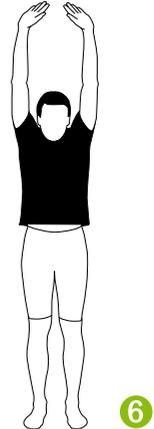
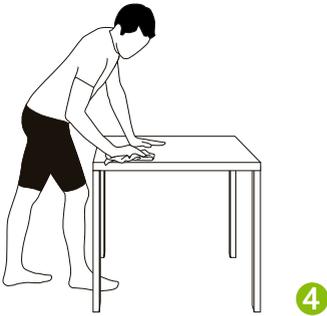


#### Positions relaxantes

Si vous n'avez vraiment pas la possibilité de vous asseoir pendant que vous travaillez et que la prochaine pause est encore loin, faites les exercices suivants. Ils soulageront votre dos et vos jambes.

**1 Recherchez un appui surélevé comme une marche ou une petite caisse** et posez alternativement le pied droit et le pied gauche dessus.

**2 Reposez-vous aussi souvent que possible sur ou contre le mobilier qui vous entoure.** Cela permet de décharger le poids du corps et de soulager temporairement votre colonne vertébrale.

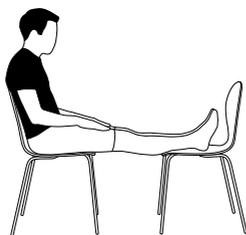


**3 4 Prenez appui autour de vous aussi souvent que possible, aussi en travaillant.** Cela permet également de décharger le poids du corps et de soulager temporairement votre colonne vertébrale.

**5** Appuyez fermement les mains sur le bassin et **inclinez-vous légèrement vers l'arrière**, en gardant les pieds posés au sol.

**6** **Etirez-vous régulièrement**, allongez votre corps.

## Durant la pause



1



2

### S'asseoir

Si vous accomplissez un travail debout, nous vous conseillons de vous asseoir pendant vos pauses afin de soulager votre dos et vos jambes.

**1 Posez vos jambes sur une chaise.**

**2 Posez vos avant-bras sur vos cuisses** tout en gardant le dos le plus aligné possible.

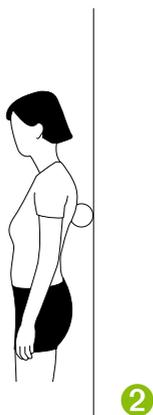
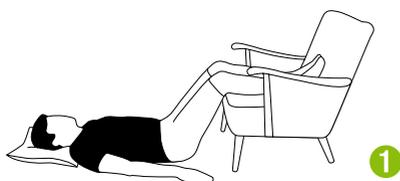


**3 Asseyez-vous à l'envers sur une chaise** et appuyez vos bras sur le dossier.

**4 Etirez vos bras vers le haut, puis sur le côté,** tout en vous appuyant sur le dossier de la chaise.

**5 En position assise, inclinez lentement le haut du corps** en laissant tomber la tête et attrapez vos chevilles avec vos mains.

## Après le travail



## Savoir se reposer

La monotonie des mouvements effectués lorsque nous travaillons fatigue notre organisme. Il est important de compenser après le travail et de veiller à nous sentir bien. La solution consiste à trouver le bon équilibre entre activité et repos.

Lorsque vous avez mal au dos et que vos jambes sont lourdes, accordez-vous une pause. ①

Une méthode très efficace consiste à **s'allonger sur le dos et à poser les jambes sur une chaise, un canapé ou un ballon**. Dix minutes dans cette position suffiront déjà à vous soulager. Pendant que vous êtes allongé-e, vous pouvez lire un livre, discuter avec vos enfants, leur raconter une histoire, téléphoner, etc.



② Si vous ressentez des tensions, un massage avec une balle de tennis ou un hérisson pourra vous soulager. Pour cela, placez la balle ou le hérisson entre votre dos et le mur. **Faites rouler la balle ou le hérisson sur les zones tendues**, en pliant et en tendant les jambes alternativement (n'appuyez jamais la balle ou le hérisson directement sur la colonne vertébrale !).

③ Pour dormir, le mieux est de vous **allonger à moitié sur le ventre, à moitié sur le côté** remontant la jambe du dessus le plus possible et en plaçant un coussin dessous, tandis que la jambe du dessous est tendue normalement.



Commandez des hérissons ou d'autres aides précieuses sur [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).

## Rester en mouvement

Même si vous êtes resté-e debout toute la journée, il est important de travailler votre endurance régulièrement et de faire d'autres mouvements que ceux imposés par votre travail. Promenade, jogging, natation, peu importe l'activité choisie, votre corps a besoin d'un équilibre entre phases statiques et dynamiques. Et si vous n'êtes guère motivé-e à l'idée de faire du sport en solitaire, pourquoi ne pas suivre un cours avec des personnes ayant les mêmes aspirations ?



A l'adresse **[www.ligues-rhumatisme.ch/cours](http://www.ligues-rhumatisme.ch/cours)**, vous trouverez toute l'offre de la Ligue contre le rhumatisme.

Deux fois par semaine ou plus si besoin, prenez le temps d'étirer les principaux muscles de votre corps. Si vous êtes amené-e à rester souvent en position debout, votre musculature se rétracte. Les exercices de renforcement et les étirements contribuent à prévenir ce phénomène.

## **Le bien-être passe aussi par le mental**

Le bien-être du corps est indissociable de celui de l'esprit. Lorsque nous nous sentons en forme, nous abordons plus sereinement les situations de douleur ou de stress. Nous sommes aussi plus alertes et globalement plus performants.

A l'inverse, il peut arriver qu'une situation oppressante psychologiquement soit à l'origine de problèmes physiques ou aggrave une douleur déjà existante. Face à une rupture de notre équilibre intérieur, notre corps s'exprime en envoyant des signaux différents suivant les circonstances et le tempérament des individus. La plupart du temps, ces réactions prennent la forme de tensions et de douleurs musculaires.

La douleur est une manifestation sérieuse à laquelle il est important d'être attentif-ve. Ses causes peuvent être d'ordre tant corporel que psychique. Consultez un médecin en cas de douleur qui dure plus de trois à quatre semaines.

L'ordonnance sur la prévention des accidents (OPA) et l'ordonnance 3 relative à la loi sur le travail (OLT 3) définissent clairement les exigences auxquelles doivent répondre les postes de travail en matière d'ergonomie et de protection de la santé.

**OPA, art. 32 a :**

<sup>2</sup> Les équipements de travail doivent être installés et intégrés dans l'environnement de travail de telle sorte que la sécurité et la santé des travailleurs soient garanties. Les exigences en matière d'hygiène requises aux termes de l'OLT 3, notamment en ce qui concerne les principes ergonomiques, doivent être remplies.

**OLT 3, art. 2, Principe**

<sup>1</sup> L'employeur est tenu de donner toutes les directives et de prendre toutes les mesures nécessaires afin d'assurer

et d'améliorer la protection de la santé et de garantir la santé physique et psychique. Il doit en particulier faire en sorte que :

- a. en matière d'ergonomie et de protection de la santé, les conditions de travail soient bonnes ;
- b. la santé ne subisse pas d'atteintes dues à des influences physiques, chimiques ou biologiques ;
- c. des efforts excessifs ou trop répétitifs soient évités ;
- d. le travail soit organisé d'une façon appropriée.

**OLT 3, art. 24, Exigences particulières**

<sup>1</sup> L'espace libre autour des postes de travail doit être suffisant pour permettre aux travailleurs de se mouvoir librement durant leurs activités.

<sup>2</sup> Les postes de travail permanents doivent être conçus de façon à permettre aux travailleurs d'adopter une position naturelle du corps. Les sièges doivent être confortables et adaptés au travail à effectuer ainsi qu'au travailleur. Au besoin, des accoudoirs et des repose-pieds seront installés.

<sup>3</sup> Les postes de travail doivent être aménagés de manière à permettre aux travailleurs de travailler, si possible, assis ou alternativement assis et debout. Les personnes devant travailler debout disposeront de sièges qu'elles pourront utiliser de temps à autre.

<sup>4</sup> Les postes de travail doivent être aménagés de façon à ce que les installations d'exploitation ou les dépôts voisins ne soient pas préjudiciables à la santé des travailleurs ; à cet effet, il conviendra de prendre des mesures

appropriées telles que l'installation de parois de protection ou l'aménagement des postes de travail dans des locaux séparés.

<sup>5</sup> Les travailleurs doivent pouvoir bénéficier de la vue sur l'extérieur depuis leur poste de travail permanent. Dans les locaux sans fenêtres en façade, l'aménagement de postes de travail permanents n'est autorisé que si des mesures particulières de construction ou d'organisation garantissent que les exigences en matière de protection de la santé sont globalement respectées.

**Remarque :** L'ordonnance 3 relative à la loi sur le travail (OLT 3) contient d'autres articles sur l'ergonomie, notamment sur l'éclairage, le climat des locaux, la ventilation, les bruits et les vibrations, ainsi que sur le transport manuel de charges.



Daniel Klaus, steward



Arife Tokay, coiffeuse

L'ordonnance 1 relative à la loi sur le travail (OLT 1) règle les pauses :

### **OLT 1, art. 18, Pauses**

<sup>1</sup> Les pauses peuvent être fixées uniformément ou différemment pour les travailleurs ou groupes de travailleurs.

<sup>2</sup> Les pauses interrompent le travail en son milieu. Une tranche de travail excédant 5 heures et

demie avant ou après une pause donne droit à une pause supplémentaire, conformément à l'art. 15 de la loi.

<sup>3</sup> Les pauses de plus d'une demi-heure peuvent être fractionnées.

<sup>4</sup> En cas d'horaire variable tel que l'horaire de travail mobile, la durée des pauses est déterminée sur la base de la durée moyenne du travail quotidien.

<sup>5</sup> Est réputé place de travail, au sens de l'art. 15, al. 2, de la loi, tout endroit où le travailleur doit se tenir pour effectuer le travail qui lui est confié, que ce soit dans l'entreprise ou en dehors.

Ordonnance sur la prévention des accidents et des maladies professionnelles (OPA) du 19 décembre 1983, état le 1<sup>er</sup> mai 2018

Ordonnance 3 relative à la loi sur le travail (OLT 3) du 18 août 1993, état le 1<sup>er</sup> octobre 2015

Ordonnance 1 relative à la loi sur le travail (OLT 1) du 10 mai 2000, état le 1<sup>er</sup> avril 2022

## 36 La Ligue suisse contre le rhumatisme

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose ses services aux personnes concernées, à leurs proches et au grand public. Etablie à Zurich, elle est l'organisation faitière de 17 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme et de six organisations nationales de patient-e-s.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le portail suisse du rhumatisme **[www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)**. Ou appelez-nous, nous sommes à votre service : **tél. 044 487 40 00**.

### La Ligue suisse contre le rhumatisme propose les prestations suivantes :

- Cours de gymnastique
- Moyens auxiliaires et publications
- Conseils, informations et formations pour les patient-e-s et les professionnel-le-s de la santé
- Prévention et promotion de la santé

**Soutenez le travail de la Ligue suisse contre le rhumatisme grâce à vos dons !  
Nous vous remercions de votre soutien.**

Compte postal  
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Banque UBS Zurich  
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F





**Votre dos – pensez-y!**

14 exercices  
Dépliant (F 1030)  
gratuite

**Restez souple et en forme**

8 exercices  
Dépliant (F 1001)  
gratuite

**En forme devant l'écran**

Dépliant (F 1014)  
gratuite

**Le mal de dos**

Brochure (F 311)  
gratuite

**Préservez vos articulations**

Dépliant (F 3050)  
gratuit

**Des pieds en bonne santé**

Livret (F 1040)  
gratuit



**Prenez-vous en main!**

Douleurs de la main : comprendre,  
traiter, prévenir  
Livret (F 1050)  
gratuit

**Magazine forumR**

Exemplaire d'essai (CH 304)  
gratuit

Toutes les publications de la Ligue  
suisse contre le rhumatisme sont  
téléchargeables sur :  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).



### **Coussin de relaxation**

Soutient le corps au repos dans toutes les positions. Garni de microbilles garanties sans substances nocives. Particulièrement silencieux.

190 × 35 cm (art. n° 0061)

CHF 129.80

### **Coussin triangulaire**

Permet de s'asseoir en gardant le dos bien droit pour soulager la colonne vertébrale.

(art. n° 0013) CHF 46.80

### **Hérisson (voir page 29)**

Pour masser l'ensemble du corps (art. n° 0009 A, B, C).

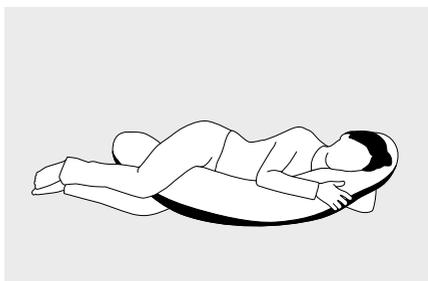
A : Très souple, Ø 10 cm, CHF 12.50

B : Souple, Ø 8 cm, CHF 10.50

C : Dur, Ø 8 cm, CHF 10.50

### **Moyens auxiliaires – Aides au quotidien pour vous faciliter la vie**

Catalogue (D 003) gratuit



Assortiment complet sur :  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

Commandes :  
Tél. 044 487 40 10 ou  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)



## **Ligue suisse contre le rhumatisme**

Josefstrasse 92, 8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00

info@rheumaliga.ch, www.ligues-rhumatisme.ch

Commandes : tél. 044 487 40 10

## **Ligues cantonales contre le rhumatisme**

**Argovie** (voir Zurich, Zoug, Argovie)

**Bâle**, tél. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

**Berne, Haut-Valais**, tél. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

**Fribourg**, tél. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

**Genève**, tél. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

**Glaris**, tél. 078 240 88 48, rheumaliga.gl@bluewin.ch

**Jura**, tél. 032 466 63 61, ljcr@bluewin.ch

**Lucerne, Unterwald**, tél. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch

**Neuchâtel**, tél. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

**Schaffhouse**, tél. 052 643 44 47, info.sh@rheumaliga.ch

**Soleure**, tél. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

**St-Gall, Grisons, Appenzell, Principauté du Liechtenstein**,

*Secrétariat et cours d'activité physique* : tél. 081 302 47 80

*Centres de conseil* : Bad Ragaz, tél. 081 511 50 03, St-Gall, tél. 071 223 15 13

*E-Mail*: info.sgfl@rheumaliga.ch

**Tessin**, tél. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch

**Thurgovie**, tél. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

**Uri, Schwyz**, tél. 041 870 40 10, rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

**Vaud**, tél. 021 623 37 07, [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

**Valais (Bas-Valais)**, tél. 027 322 59 14, [info.vs@rheumaliga.ch](mailto:info.vs@rheumaliga.ch)

**Zurich, Zoug, Argovie**, tél. 044 405 45 50, [info@rheumaliga-zza.ch](mailto:info@rheumaliga-zza.ch)

### **Secrétariat d'Etat à l'économie SECO**

Holzikofenweg 36, 3003 Berne

Tél. 058 462 56 56

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

### **Suva**

Siège : Fluhmattstrasse 1, 6002 Lucerne

Tél. 058 411 12 12

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)



Irina Goric, laborantine



Massimo Fuso, cuisinier



## Impressum

### Auteur-e-s

Barbara Zindel, physiothérapeute diplômée / physiothérapeute d'entreprise,  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Urs Hof, ergonomiste européen CREE, SECO  
Katrin Bleil, Marianne Stäger, Ligue suisse contre le rhumatisme

Conception — Oloid Concept GmbH, Zurich

Photos — Oloid Concept GmbH, Zurich

### Sources

- a Krieger R., Graf M. & Vanis M., *Résultats choisis de l'Enquête suisse sur la santé 2012*, SECO
- b Klusmann A., Mühlemeyer C., Serafin P., Lang K.-H. & Gebhardt H., *Modell zur Bewertung der Körperhaltungs- und Körperbewegungsverteilung über die Arbeitsschicht* («*Modèle pour l'évaluation de la répartition de la posture et des mouvements corporels pendant le travail*»), contribution au 63<sup>e</sup> congrès de printemps de la GfA e.V. à Brugg, Suisse
- c Nicoletti C. & Läubli T., *Muskelaktivität, Herzfrequenz, Produktivität und Komfort bei Tätigkeiten im Sitzen, im Stehen oder mit einer Stehhilfe mit vier unterschiedlichen Sitzwinkeln* («*Activité musculaire, fréquence cardiaque, productivité et confort lors du travail en position assise, debout ou sur appuie-fesses avec quatre angles d'assise différents.*»), *ibid.*
- d Garcia G. & Läubli T., *Schmerzen in den unteren Extremitäten und Indikatoren für belastende Arbeitssituationen* («*Douleurs des membres inférieurs et indicateurs de situations de travail stressantes*»), *ibid.*

Direction du projet — Marianne Stäger, Ligue suisse contre le rhumatisme

Éditeur — © by Ligue suisse contre le rhumatisme, 5<sup>e</sup> édition remaniée 2023



## Bien avisé-e

Je commande les articles suivants :

- Restez souple et en forme**  
8 exercices, dépliant (F 1001) gratuit
- Le mal de dos**  
Brochure (F 311) gratuite
- Magazine forumR**  
Exemplaire d'essai (CH 304) gratuit
- Moyens auxiliaires**  
Catalogue (F 003) gratuit
- Coussin de relaxation**  
190 × 35 cm (art. n° 0061) CHF 129.80\*
- Coussin triangulaire**  
(art. n° 0013) CHF 46.80\*

### Hérisson

- Très souple, Ø 10 cm (art. n° 0009A) CHF 12.50\*
- Souple, Ø 8 cm (art. n° 0009B) CHF 10.50\*
- Dur, Ø 8 cm (art. n° 0009C) CHF 10.50\*

\* Hors frais d'envoi, sous réserve de modification de prix

- Je souhaite soutenir le travail d'intérêt général de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Veuillez m'envoyer des informations complémentaires.
- Je souhaite devenir membre de la Ligue contre le rhumatisme. Veuillez me contacter.

Numéro de téléphone

---

E-mail

---

**GAS/ECR/ICR**

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50133658  
000600

**DIE POST**



**B**



Expéditeur:rice

Prénom / Nom

Rue / No

NPA / Localité

Date / Signature

Ligue suisse contre  
le rhumatisme  
Josefstrosse 92  
8005 Zurich



**Faites un don avec  
TWINT !**



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT



Confirmez le montant et  
le don

Vos expert-e-s des  
maladies rhumatismales

Ligue suisse  
contre le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,  
de la formation et de la recherche DEFR  
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité