

TRAVAILLER **DEBOUT** EN TOUTE SÉCURITÉ



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

Ils sont serveurs, infirmiers, coiffeurs ou facteurs et savent bien ce qu'implique le fait de travailler debout! Lorsqu'ils sont mal préparés ou qu'ils doivent œuvrer dans des conditions ergonomiques inadéquates, il n'est pas rare que ces travailleurs en paient de leur santé et se retrouvent dans un cabinet de chiropraticien. 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 neuro-musculo-squelettiques. Toutefois, il faut savoir être attentif et prendre les dispositions nécessaires pour effectuer son travail adéquatement. Les statistiques démontrent qu'un travailleur sur deux souffre de blessures associées au travail debout. C'est beaucoup trop, quand on sait qu'un minimum de précaution saurait prévenir la plupart des blessures professionnelles.

Généralement, le dos et les jambes sont les premiers membres touchés. Les victimes se retrouvent souvent chez un chiropraticien en devant faire face à 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 éléments qui se trouvent derrière ou au-dessus de vos épaules. Faites toujours face à votre matériel, et ne faites pas de flexions 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.

Si vous êtes une personne de petite taille et qu'il vous est impossible d'ajuster la hauteur de votre table de travail, prévoyez un tabouret sur lequel vous pourrez déposer vos pieds. 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.

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. Soyez conséquent dans le choix du talon : sans être complètement plat, il ne devrait pas non plus dépasser cinq centimètres de hauteur. Au final, reprenez qu'une bonne chaussure est avant tout confortable! Demandez conseil à votre docteur en chiropratique.

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 afin de créer un effet de "corset

musculaire" qui soutiendra votre dos.

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 du vôtre. Vous y gagnerez en productivité et en efficacité, c'est garanti!

Sources :

Association des chiropraticiens du Québec (www.chiropratique.com);

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (www.cchst.ca);

Université du Québec à Montréal.