

## Ergonomie au bureau : postes assis/debout

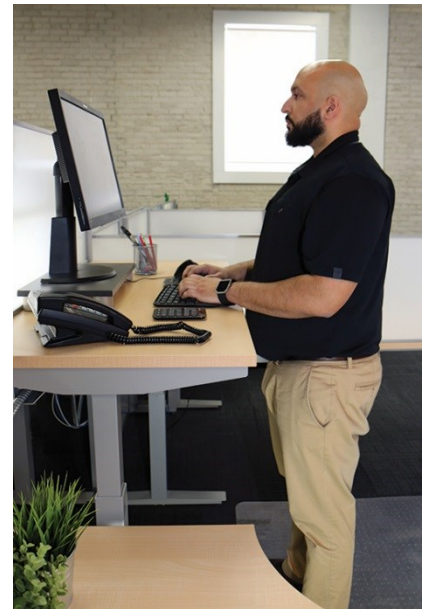
### En quoi consiste un poste assis/debout ?

Un poste assis/debout permet à un travailleur d'alterner entre une position assise et debout à son poste de travail.



### Pourquoi devrais-je choisir un poste assis/debout pour mon poste de travail ?

Il a été démontré qu'il est bénéfique pour la santé d'alterner entre une position assise et debout et de bouger davantage dans un environnement de travail de bureau. Des études récentes indiquent qu'une position assise prolongée peut entraîner des troubles métaboliques, des problèmes de circulation sanguine et même certains cancers, tandis qu'une position debout prolongée peut occasionner des problèmes de circulation sanguine et des problèmes liés aux pieds et aux jambes.



### Quels sont les facteurs à considérer dans le choix d'un poste assis/debout ?

#### a. Gamme de hauteurs

Il est important de tenir compte de la gamme de hauteurs du travailleur lors du réglage du poste de travail afin d'accommoder ses positions assise et debout.

Environ 95 % de la population pourra utiliser un poste dont la hauteur peut être réglée dans une gamme de 56 à 122 cm (22 à 48 po). La hauteur du poste doit être réglée au

**(voir verso)**

niveau des coudes du travailleur (qu'il soit assis ou debout), là où le clavier de l'ordinateur doit être placé.

Par exemple :

- la hauteur des coudes d'une femme dans le 5<sup>e</sup> percentile (plus petite que la majorité de la population) en position assise est d'environ 56 cm (22 po);
- la hauteur des coudes d'un homme dans le 95<sup>e</sup> percentile (plus grand que la majorité de la population) en position assise est d'environ 74 cm (29 po);
- la hauteur des coudes d'un homme dans le 95<sup>e</sup> percentile en fauteuil roulant est d'environ 86 cm (34 po);
- la hauteur des coudes d'un homme dans le 95<sup>e</sup> percentile en position debout est d'environ 122 cm (48 po).

Pour les travailleurs plus grands, la gamme de hauteurs requise aux coudes est d'environ 64 à 130 cm (25 à 51 po).

La plupart des employeurs achèteront des postes qui conviennent à la majorité des travailleurs, puis se procurent des postes personnalisés pour les travailleurs plus petits ou plus grands. En général, le coût des postes qui conviennent au « 95 % de la population » ou à la majorité des travailleurs dans le milieu de travail sera moindre.

## **b. Capacité de poids**

Le poste assis/debout, qu'il s'agisse d'une table ou d'un autre type de plateforme, doit pouvoir soutenir de l'équipement de bureau et une partie du poids du haut du corps du travailleur (comme celui-ci se penchera sur le mobilier, etc.). La capacité de poids typique doit se situer entre 91 et 113 kg (200 et 250 lb).

## **Quels sont les postes assis/debout les plus communs ?**

Il existe plusieurs options d'équipement que vous pouvez vous procurer pour encourager une position debout, une variance entre les positions debout et assise et le mouvement dans le bureau, notamment des bureaux à hauteur réglable, des convertisseurs de bureau et des plateformes à hauteur réglable qui se fixent au bureau.

**(voir verso)**

- **Bureau à hauteur réglable**

Un bureau à hauteur réglable (*voir les photos à la page 1*) consiste en une surface de travail semblable à une table et cette table au complet est d'une hauteur réglable. Un bureau à hauteur réglable peut être muni d'un réglage pneumatique, électrique ou manuel au moyen d'une manivelle. Certains bureaux peuvent être programmés afin de se soulever ou de s'abaisser à des intervalles donnés. De préférence, plus la gamme de hauteurs réglables est élevée et plus grand sera le nombre de travailleurs à qui le bureau conviendra.

- **Convertisseur de bureau**

Un convertisseur de bureau (*voir l'image à droite*) est un moyen plus abordable d'offrir des hauteurs réglables sur un bureau ordinaire. Le convertisseur est placé sur la surface d'un bureau ordinaire.

Normalement, aucun dispositif d'arrimage n'est nécessaire parce que le convertisseur est très lourd, ce qui le maintient en place. En général, la hauteur se règle manuellement à l'aide de goupilles de déblocage d'un côté ou des deux côtés de la section qui peut être soulevée. Un convertisseur de bureau est muni de deux plateaux : l'un pour l'écran et l'autre pour le clavier. Comme la différence de hauteur entre ces deux plateaux est habituellement fixe, il faudra peut-être se doter d'un écran à hauteur réglable pour tenir compte du changement de distance entre les yeux et le clavier selon la position assise ou debout.



- **Plateforme à hauteur réglable qui se fixe au bureau**

Les plateformes de ce type sont munies d'une bride solide pour fixer l'unité au rebord avant ou arrière du bureau. Les accessoires articulés comprennent des plateaux de soutien pour un clavier et un écran. Ces accessoires sont munis d'articulations qui permettent à l'utilisateur de les faire pivoter et d'en régler la hauteur et l'angle. Les bras de soutien des deux côtés de la plateforme permettent à l'utilisateur d'alterner entre les positions assise et debout.

**(voir verso)**

- **Plateau à clavier à hauteur réglable**

Par le passé, les plateaux à clavier à hauteur réglable ne respectaient pas les exigences de hauteur pour la plupart des travailleurs en position debout parce qu'ils nécessitent une profondeur de bureau importante pour leur installation (jusqu'à 122 cm [48 po]). En réaction, les fabricants ont conçu un bras en forme de pince (*voir l'image à la droite*) qui permet de régler le plateau à une hauteur plus élevée et, parfois, à une hauteur plus basse que le bureau pour un travailleur assis. Il faut combiner le plateau à clavier à un plateau pour écran muni d'un bras à hauteur réglable.

