

# Travail en position assise

## Travail en position assise - Bonne posture

### Sur cette page

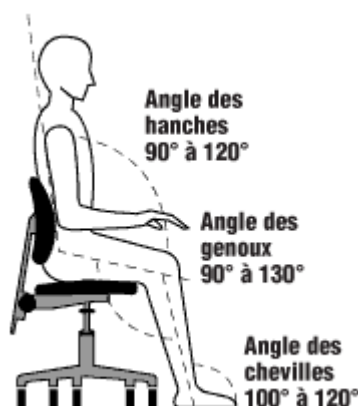
[Qu'est-ce qu'une bonne posture?](#)

### Qu'est-ce qu'une bonne posture?

Il n'y a pas une seule posture recommandée lorsque l'on s'assied. Chaque travailleur peut s'asseoir confortablement en modifiant l'angle de ses hanches, de ses genoux, de ses chevilles et de ses coudes. Voici quelques recommandations générales. Certains changements occasionnels par rapport aux angles proposés sont acceptables et parfois bénéfiques.

### Recommandations concernant la position assise

- Maintenir les articulations, comme les hanches, les genoux et les chevilles, légèrement ouvertes à un angle de 90° ou à un angle légèrement plus élevé.
- Maintenir les genoux au même niveau que la hanche, ou plus bas.
- Placer les chevilles devant les genoux.
- Conserver un espace de la largeur de trois doigts entre l'arrière du genou et le devant du siège
- Placer les pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.



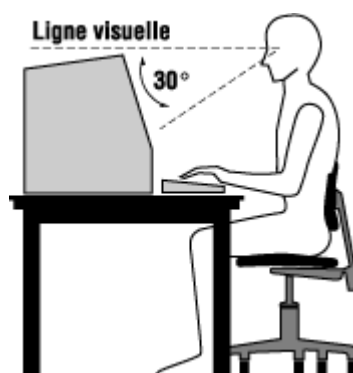
- Maintenir le haut du corps droit (sans torsion) et en position verticale.
- Conserver le support lombaire du dossier dans la région lombaire (creux dans le bas du dos).
- Maintenir le dos droit (éviter les torsions).



- Garder la tête alignée avec la colonne vertébrale.
- Maintenir les bras entre la position verticale et un angle de 20° vers l'avant.
- Garder les coudes à un angle d'environ 90°, près du corps, et éviter de soulever ou de laisser tomber les épaules.



- Tenir les poignets droits et alignés avec les avant-bras.
- Placer l'objet sur lequel on travaille dans un angle de 10 à 30° sous la ligne de visibilité directe.





- Les épaules sont détendues.
- Les coudes sont près du corps.
- Rapprocher le menton de la poitrine et ne pas se pencher lorsque l'on regarde vers le bas ou vers l'avant.
- Changer de position fréquemment, mais respecter les angles recommandés.
- Alternier le croisé des jambes.
- Éviter de se pencher sur le côté.
- Éviter de se pencher vers l'avant.
- Ne pas s'affaler sur le bureau.
- Ne pas demeurer assis plus de 50 minutes de suite.
- Évitez cette position lorsque l'application d'une force élevée est nécessaire pour accomplir les tâches.

---

Fiche d'information confirmée à jour : 2022-09-28

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-09-28

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.