

# Travail en position debout

## Travail en position debout - Debout/assis

### Sur cette page

[Quels sont quelques exemples d'un poste convenant au travail en position debout/assise?](#)

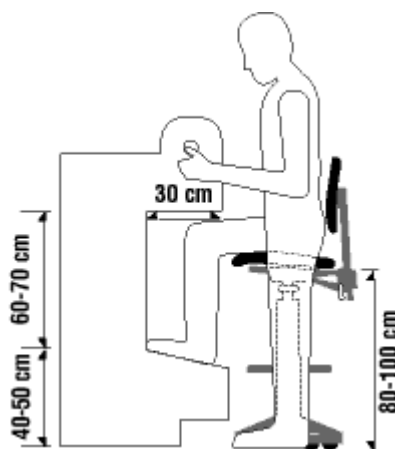
[Quels sont quelques exemples de chaises convenant à un travail assis/debout?](#)

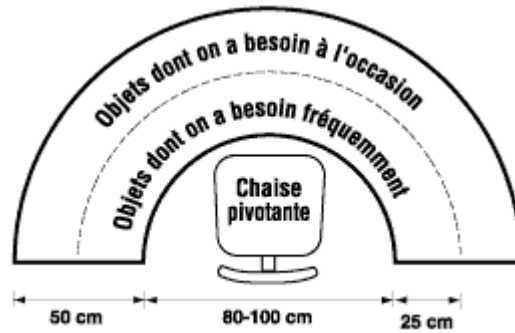
-

### Quels sont quelques exemples d'un poste convenant au travail en position debout/assise?

Le maintien d'une position assise ou debout pendant l'exécution des tâches constitue une source fréquente d'inconfort et de fatigue. Pour éviter la fatigue, on recommande de changer de position fréquemment et d'alterner entre la position debout et la position assise.

- Utilisez [une chaise ergonomique](#) ou [une autres types de chaise](#) avec une hauteur d'assise réglable.
- [Réglez la hauteur d'assise](#) du fauteuil en fonction de l'utilisateur.
- Utilisez un repose-pieds qui aide le travailleur à plier les genoux à un angle de 90° (ou légèrement plus haut) lorsqu'il est assis sur la chaise.

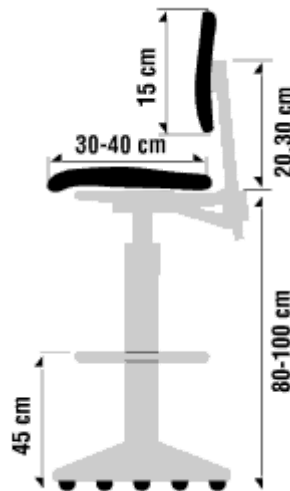




## Quels sont quelques exemples de chaises convenant à un travail assis/debout?

Si possible, une personne devrait pouvoir travailler en position debout ou assise, à sa guise.

- S'assurer que le siège mesure au moins 45 cm de largeur (environ 18 po).
- Choisir un dossier épousant la forme du dos, verticalement et horizontalement.
- Utiliser un siège recouvert d'un tissu imper-respirant et anti-dérapant.
- Choisir un rembourrage d'environ 2 à 3 cm (1 po) d'épaisseur.



- S'assurer que les chaises offrent un soutien lombaire.
- Utiliser des appuie-bras au besoin. Certaines personnes ne s'en servent pas, car les appuie-bras peuvent exercer une pression sur la face interne du bras. Dans d'autres circonstances, les appuie-bras ne permettent pas de travailler suffisamment près de la surface de travail, ce qui peut entraîner une extension excessive du corps.
- Fournir une chaise de repos lorsque le travail ne peut être effectué que debout.
- Prévoir une chaise qui peut se plier et que l'on peut ranger lorsque l'espace de travail est limité.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-11-30

## **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.