

DANGERS PHYSIQUES

TRAVAILLER DEBOUT

De nombreux travailleurs et travailleuses des secteurs manufacturier, de l'hôtellerie, des soins de santé et de la vente au détail sont debout pendant plus de la moitié de leur quart de travail.

Conséquences sur les pieds

Le pied est constitué de plusieurs os, articulations, muscles, nerfs, vaisseaux sanguins, tendons et couches de fascia (tissu conjonctif). Lorsque les tissus subissent trop de stress, ils deviennent enflés ou enflammés. L'inflammation chronique peut créer du tissu cicatriciel et modifier les structures osseuses.

Les os du pied forment une cambrure (aussi appelée « voûte plantaire »), qui est supportée par des ligaments et des muscles. Cette cambrure aide à renforcer et à stabiliser le pied, en plus de lui conférer mobilité et résistance. Lorsqu'une personne se tient debout, marche, court ou saute, la voûte plantaire amortit les chocs, distribuant l'énergie avant qu'elle ne soit transférée plus haut dans la jambe.

Si la cambrure du pied s'efface (c'est par exemple le cas pour les pieds plats, la surpronation ou la simple surutilisation), elle ne peut plus amortir les chocs, ce qui se répercute aux pieds, aux genoux, aux hanches et à la colonne vertébrale. La perte de la cambrure du pied provoque également des changements dans la position du genou et de la hanche, ce qui rend ces derniers plus vulnérables aux blessures consécutives au travail debout.

La position debout et la marche prolongées peuvent également empirer des affections préexistantes comme la fasciite plantaire, la tendinite au tendon d'Achille, les oignons et les cors.

Problèmes de santé causés par le travail debout

Le travail en position debout provoque habituellement de l'inconfort et de la fatigue dans les jambes; c'est d'ailleurs souvent le premier symptôme qui apparaît. Les parties du corps les plus près du sol sont les plus susceptibles d'être affectées par une station debout prolongée. C'est ainsi que les pieds sont le plus souvent affectés, ensuite les tibias et les mollets, puis les genoux, les cuisses, les hanches et la colonne lombaire. De fait, le travail debout peut même provoquer des problèmes de santé jusqu'aux vertèbres cervicales. Selon certaines études, des symptômes au niveau de la nuque étaient liés à de longues périodes de travail debout.

En plus de la fatigue et de malaises, le travail debout peut causer des effets plus graves sur la santé, notamment :

- lombalgie;
- pieds douloureux et autres problèmes de pieds;
- fasciite plantaire et épine de Lenoir;
- modifications orthopédiques dans les pieds;
- restriction du débit sanguin (station debout prolongée);
- œdème des pieds et des jambes;
- varices;
- risque accru d'arthrite dans les genoux et les hanches.

Les premiers symptômes peuvent se manifester à peine quelques minutes après le début d'une tâche effectuée debout. Il a été démontré que les effets sur la santé sont cumulatifs avec le temps.

Causes de ces symptômes

Compression des articulations

La pesanteur exerce une pression sur les articulations qui subissent le poids de votre corps. Chaque partie du corps est comprimée par celles qui se trouvent au-dessus d'elle. Vos pieds sont donc comprimés par le poids de tout votre corps.

Comprimer une articulation, c'est comme comprimer une éponge : les fluides organiques contenus dans l'articulation sont expulsés à l'extérieur. Vidées de leurs liquides protecteurs et privées de sang, les articulations sont mal nourries et ont de plus en plus de difficulté à supporter le poids corporel. Les parties du corps qui frottent les unes contre les autres finissent par s'user.

Fatigue posturale

Les muscles de la posture empêchent votre corps de tomber pendant la marche ou la station debout. Le fait de se tenir debout ou de marcher longtemps oblige ces muscles à travailler sans repos. Ils finissent donc par s'épuiser, ce qui provoque de la douleur.

Retour sanguin insuffisant dans les jambes

La gravité attire le sang vers les pieds. Le sang remonte au cœur par divers moyens, notamment des contractions musculaires cycliques, souvent appelées « pompe musculaire ». En position debout, les muscles des jambes se contractent sans jamais se relâcher, ce qui les rend incapables de pomper le sang et de le retourner adéquatement au cœur. Ces contractions musculaires continues gênent également la circulation des liquides organiques.

La marche cause d'autres problèmes

Durant la marche, le talon arrive sur le plancher avec une force pouvant égaler de une à deux fois le poids corporel. De tels impacts peuvent causer des lésions microscopiques. En l'absence de repos (p. ex., s'asseoir ou s'allonger), ces traumatismes microscopiques risquent d'entraîner une blessure.

Que faire?

Réduire le temps passé debout ou à marcher

De nombreuses tâches peuvent être exécutées en position assise plutôt que debout, comme les tâches des couturières, des caissières ou des réceptionnistes dans un hôtel. En ce qui concerne les emplois dont la majorité des tâches doit être accomplie debout ou en marchant, des sièges devraient être offerts dans la zone de travail afin que les travailleuses et les travailleurs aient la chance de s'asseoir, ne serait-ce que pour de brèves périodes. Le fait de travailler debout pendant plus de 30 % d'un quart de travail peut provoquer des problèmes de santé. Nous devons donc amener ces questions aux réunions de notre comité de santé et de sécurité et à la table de négociation. Nous devons négocier des chaises convenables avec dossiers et un plus grand nombre de périodes de repos pour les travailleuses et les travailleurs qui sont obligés de se tenir debout ou de marcher pendant de longues périodes. En Europe, des sièges debout-assis munis de dossiers sont mis à la disposition des employés dans les épiceries et les magasins de vente de détail. Il n'y a pas de raison pour que les travailleuses et les travailleurs du Canada restent debout à longueur de journée.

Alterner les périodes debout et de marche avec des périodes en position assise. En position assise, le poids du tronc supérieur est supporté par le siège, plutôt que par les jambes et la colonne lombaire.

Faire en sorte que la hauteur des surfaces de travail soit réglable afin de permettre les stations debout et assise. S'il est impossible de modifier la hauteur de la surface de travail, on devrait alors installer une plateforme temporaire pour élever le travailleur. Ces plateformes doivent pouvoir s'enlever pour les ceux qui sont plus grands.

Que faire si la position assise n'est pas possible?

- Alternier la station debout et la marche, car cette dernière améliore la circulation, grâce à son effet de pompe musculaire.
- Transférer le poids d'une jambe à l'autre, ce qui permet de reposer une jambe pendant que l'autre supporte le poids du corps. Les jambes peuvent ainsi se reposer à tour de rôle. Cela aide également la circulation sanguine dans les jambes.
- Si vous devez vous tenir debout sans bouger, placez un pied sur un banc de 20 cm (6 pouces) de haut. Certains comptoirs de service sont munis d'appuie-pieds à cet effet.
- Pour éviter de rester longtemps debout, organisez votre espace de travail de façon à marcher à intervalles réguliers (en plaçant, p. ex., une armoire à l'autre bout de la pièce). Il est préférable de ne pas tout avoir à portée de la main si vous passez huit heures debout au même endroit.

Modifiez la surface du plancher

Dans les bâtiments, les planchers reposent sur une base de béton. **Or, le béton est généralement la pire surface sur laquelle se tenir debout.** Par conséquent, tout ce qui peut capitonner le plancher (p. ex., un tapis, un paillason et même du carton), réduira les problèmes de santé causés par le travail debout.

Tapis antifatigue

- Les tapis antifatigue devraient être installés partout où des travailleuses et des travailleurs doivent rester debout pendant de longues périodes.
- Les tapis les plus épais et les plus mous ne sont pas les meilleurs, car ils risquent, au contraire, d'accroître la fatigue des jambes et du dos.
- Les travailleurs devraient être consultés pour s'assurer que le tapis choisi réduit efficacement leur fatigue.
- Les tapis antidérapants ne sont pas conçus pour réduire la fatigue.
- Les tapis antifatigue devraient être conçus pour ne pas glisser sur le plancher et, dans les endroits glissants, comme dans les cuisines et les buanderies, il faut installer des tapis antifatigue spécialement conçus pour ces pièces.
- Les tapis antifatigue ne sont pas éternels, alors il faut les remplacer lorsqu'ils sont usés.
- Les bords des tapis antifatigue doivent être inclinés afin d'éviter tout risque de chute et de faciliter le passage des chariots roulants.
- Il est également important qu'ils soient faciles à laver et à désinfecter.

Prévoir un espace libre pour les pieds aux postes de travail en position debout

Les tables devraient laisser un espace libre pour les pieds, car cela favorise une meilleure posture de travail chez les employés qui travaillent debout.

Importance de bonnes chaussures

- Portez des chaussures appropriées, coussinées et confortables. Le simple fait de porter une nouvelle paire de chaussures dotées d'un coussinage suffisant peut aider à diminuer considérablement la fatigue et l'inconfort.
- Portez des souliers qui ne changent pas la forme de vos pieds.
- Les chaussures devraient tenir fermement le talon en place tout en permettant aux orteils de bouger librement. Vos pieds ne devraient pas glisser à l'intérieur des chaussures, car l'instabilité risque de provoquer de la douleur et de la fatigue. Les chaussures lacées offrent un meilleur ajustement.
- Portez des chaussures munies d'un soutien pour la voûte plantaire.
- Les souliers à talon plat et ceux dont le talon est supérieur à 5 cm ne sont pas recommandés. Votre talon devrait être surélevé d'au moins 1 cm ou un peu plus.

Autres besoins possibles

- Semelles intérieures ou orthopédiques
- Voyez un podologue si vous ne trouvez pas de solution à vos problèmes de pieds, comme la douleur, les callosités ou les cors. Une usure inégale du dessous de vos souliers peut aussi indiquer un problème.

Travailleuses enceintes

Chez les travailleuses enceintes, le travail en position debout pendant six heures ou plus par jour peut nuire au fœtus. Le travail debout a été lié à des naissances avant terme et à un faible poids à la naissance.

Recommandations pour les travailleuses enceintes

- Évitez de rester debout plus de deux heures d'affilée. Cette restriction ne devrait pas empêcher l'installation d'un bon tapis sur le plancher.
- Par ailleurs, la position assise pendant plus de deux heures d'affilée n'est pas bonne non plus pour le fœtus; les travailleuses enceintes doivent donc être capables d'alterner fréquemment les positions assise et debout.
- L'aménagement du poste de travail devra peut-être être modifié pour répondre aux besoins d'une travailleuse enceinte.
- Les travailleuses enceintes devraient pouvoir prendre des pauses fréquentes avec les jambes surélevées.

Négociations d'améliorations

Nous devons négocier des chaises convenables avec dossiers et un plus grand nombre de périodes de repos pour les travailleuses et les travailleurs qui sont obligés de se tenir debout ou de marcher pendant de longues périodes, ainsi que des indemnités pour l'achat de chaussures appropriées, les soins d'un podologue et des semelles orthopédiques.

L'information de cette fiche d'information provient du Centre de santé des travailleurs (ses) de l'Ontario Inc.

lh:sepb343