



**APSSAP**

Association paritaire  
pour la santé et la sécurité du travail,  
secteur « Administration provinciale »



ERGONOMIE ET  
**PRÉVENTION DES TMS**

# **LES POSTES DE TRAVAIL «ACTIF»**

---

BROCHURE D'INFORMATION

**PARTENAIRE  
DE VOS ACTIONS**

[www.apssap.qc.ca](http://www.apssap.qc.ca)



## **LES POSTES DE TRAVAIL «ACTIF»**

De plus en plus, les employeurs et les travailleurs de la fonction publique québécoise se questionnent sur la possibilité d'aménager des postes de travail actif dans leurs établissements. En effet, un certain nombre de revues scientifiques et de médias populaires font la promotion des bénéfices associés aux équipements exerciseurs dans les milieux de travail comme des tapis roulants, des bureaux avec pédaliers, des ballons stabilisateurs utilisés comme fauteuils et des postes de travail en alternance assis/debout pour ne nommer que ceux-là.

La littérature scientifique indique qu'il est important d'être actif régulièrement afin de prévenir des problèmes de santé. D'autres études sur l'activité physique en milieu travail indiquent que cela permet de maintenir, voire d'améliorer notre niveau d'attention, de productivité et de créativité.

À la lumière de ces informations, il peut être facile d'établir un lien entre la santé au travail et l'activité physique. Cependant, il faut savoir que le maintien ou l'amélioration de la condition physique des travailleurs ne font pas partie des obligations générales de l'employeur (loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST), art.51) et que la condition physique à proprement dit ne répond pas à la définition de lésion professionnelle telle que précisée dans la loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles (LATMP). Les intentions du législateur ne sont pas de faire référence au bien-être ou à la qualité de vie au travail, mais bien aux risques liés à la santé, à la sécurité et à l'intégrité physique du travailleur. Par conséquent, d'un point de vue légal, la santé et la sécurité du travail ne doit pas devenir un argument pour aménager ce type de poste.

Ceci dit, une norme Québécoise<sup>1</sup> sur le bien-être des travailleurs a vu le jour en 2008 afin d'inciter les organisations à créer des milieux de travail sains. Différentes mesures sont déjà mises en place par certaines entreprises pour promouvoir les bonnes habitudes de vie auprès des travailleurs, et pour en faciliter l'accès<sup>2</sup>.

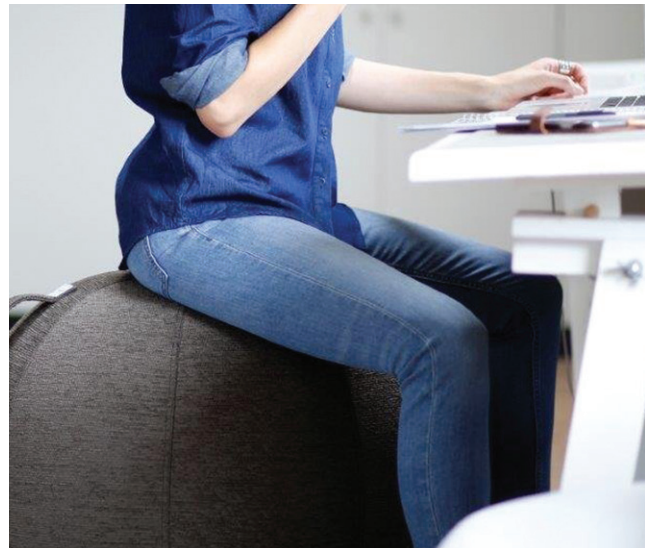
Malgré ce qui précède, si, comme employeur vous envisagez l'acquisition d'équipements exerciseurs, notre rôle comme association sectorielle paritaire est de vous informer des quelques éléments relatifs à la santé et la sécurité du travail à considérer avant de faire votre choix d'aménager ou non ce type de poste.



## Les postes de travail munis de tapis roulants ou de vélos stationnaires (pédaliers) et les ballons stabilisateurs.

Ces différents types de postes imposent d'importantes contraintes ergonomiques qui augmentent le risque de développer des troubles musculosquelettiques (TMS) suite à l'adoption de postures contraignantes. Voici quelques contraintes fréquemment observées :

- L'absence de support dorsal lors de l'utilisation prolongée du ballon stabilisateur peut entraîner une fatigue importante des muscles du dos, de l'abdomen et du haut du corps;
- Le manque d'appui, lors du travail au clavier et à la souris, est souvent synonyme de surutilisation musculaire des membres supérieurs;
- Certains de ces équipements ne peuvent s'ajuster convenablement à l'environnement de travail de l'utilisateur.



En raison de l'instabilité du ballon et du dénivelé du tapis roulant, les risques de chutes sont augmentés.

En contrepartie, ces aménagements permettent de varier les postures, ce qui facilite la circulation sanguine, favorisant ainsi la prévention des TMS liés aux postures statiques.

Se lever fréquemment, prendre des pauses et bouger sont d'aussi bons moyens pour prévenir les TMS.

## Les postes de travail en alternance assis/debout

L'aménagement ergonomique de ces postes est relativement simple. Ces derniers peuvent être partagés par plusieurs travailleurs. Cependant, une formation est nécessaire pour habiliter les utilisateurs à ajuster leur poste.

Ce type d'aménagement permet de varier les postures ce qui facilite la circulation sanguine, favorisant ainsi la prévention des TMS liés aux postures statiques.



*L'APSSAP reconnaît l'importance d'un mode de vie sain et actif, mais cela n'équivaut pas à faire de l'activité physique en travaillant.*

*La santé et la sécurité du travail est une responsabilité partagée entre les employeurs et les travailleurs. Ces derniers ont la responsabilité de se préoccuper de leur santé et de leur sécurité. Il est vrai que certaines tâches permettent plus facilement aux travailleurs d'être actifs dans la journée, mais il leur appartient d'intégrer l'activité physique dans le travail et dans leurs déplacements. Dans la plupart des conventions collectives, des mesures de conciliation travail-vie-personnelle offrent, entre autres, une certaine souplesse permettant de moduler l'horaire de travail pour faciliter la pratique de l'activité physique.*

*Au plan légal, l'employeur a l'obligation de fournir un environnement de travail sécuritaire et des outils adéquats à ses travailleurs. L'ergonomie d'un poste de travail contribue à la prévention des TMS et favorise le confort des travailleurs.*

*Les employeurs qui intègrent des notions d'ergonomie au début de leur processus d'aménagement de postes de travail sont en mesure de constater des bénéfices financiers, humains et opérationnels. L'APSSAP est disponible pour conseiller les milieux de travail lors du choix du matériel et de l'ameublement ainsi que lors de l'aménagement et de l'ajustement des postes de travail. La formation et l'information continue au personnel sont de bons moyens d'assurer la pérennité des actions mises en place.*

Au final, la décision d'aménager de tels postes revient à l'employeur. Ceci dit, en raison des obligations légales, l'APSSAP ne pourra intervenir pour conseiller, ajuster les équipements exerciseurs si cet avenue est prise par un ministère ou un organisme. Il faut d'abord s'assurer que le milieu de travail est sécuritaire avant de s'attarder à la qualité de vie au travail. Les deux sont compatibles, et un environnement de travail ergonomique s'avère être le premier pas vers le maintien et l'amélioration de la qualité de vie au travail.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- <sup>1</sup> BNQ 9700-800/2008, Prévention, promotion et pratiques organisationnelles favorables à la santé en milieu de travail, 2008, 26p.
- <sup>2</sup> Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST), Vie Active au travail, [http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/active\\_living.html](http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/active_living.html)

*Document de référence / APSSAP - Août 2017*



**APSSAP**

Association paritaire  
pour la santé et la sécurité du travail,  
secteur « Administration provinciale »