

TABLE AJUSTABLE : AIDE À LA DÉCISION



Travail en alternance assis-debout

Travailler en alternance entre la position assise et debout offre plusieurs avantages et inconvénients liés principalement à la santé, à la productivité et au confort général.

VOICI UN APERÇU DES PRINCIPAUX AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS :

AVANTAGES :

- **Favorise une variété de postures** : facilite la circulation sanguine, réduit la fatigue musculaire et améliore le confort.
- **Diminue les risques de troubles musculosquelettiques** : les structures importantes comme le dos et le cou sont moins sollicités.
- **Augmente la productivité** : aide à stimuler l'énergie et à maintenir la concentration en évitant la fatigue liée à une position statique.

INCONVÉNIENTS :

- **Plus de repères d'ajustement à connaître** : l'utilisateur doit savoir ajuster son poste de travail lorsqu'il est assis, mais également lorsqu'il est debout.
- **Augmente le temps de travail debout** : la posture debout prolongée participe aussi au développement des inconforts et à l'adoption de postures contraignantes.

DIAGNOSTICS MÉDICAUX ET QUESTIONS POUR LE MÉDECIN

L'utilisation d'une table ajustable peut être justifiée par divers diagnostics médicaux (problèmes à la colonne vertébrale, arthrite, fatigue ou faiblesse musculaire, problème de circulation sanguine, obésité, grossesse, etc.) qui nécessitent une adaptation de l'environnement de travail ou des activités quotidiennes pour répondre aux besoins spécifiques de l'individu. L'achat d'une table ajustable n'est pourtant pas la seule option à explorer.

L'employeur peut considérer d'autres ajustements ou accessoires qui pourraient être moins coûteux ou plus pratiques tout en étant bénéfiques.

Par exemple, il pourrait proposer les solutions suivantes :

- **L'ergonomie du poste de travail** : Ajuster le poste de travail existant peut contribuer à améliorer le confort et la santé au travail. Cela peut inclure le réglage de la hauteur de la chaise, du bureau et du moniteur afin de favoriser une posture ergonomique.
- **L'utilisation de supports alternatifs** : Il est possible de surélever un ordinateur portable à une hauteur confortable pour travailler debout pendant de courtes périodes, en utilisant par exemple un comptoir de cuisine, une étagère ou en empilant des livres ou des boîtes solides sous l'ordinateur portable et le clavier. Ces bureaux improvisés permettent de varier les positions de travail sans investir dans un mobilier spécialisé.
- **L'aménagement d'un espace de travail ajustable commun** : Créer un poste de travail ajustable qui pourra être partagé entre les différents employés du bureau.
- **Les exercices et étirements** : Incorporer des micropauses, des exercices et des étirements réguliers dans la routine de travail peut aider à prévenir les tensions musculaires et à maintenir la souplesse et la mobilité.
- **La gestion du temps et des tâches** : Planifier des pauses régulières pour se lever, s'étirer et se déplacer peut contribuer à réduire la fatigue et à stimuler la concentration tout au long de la journée de travail.
- **L'alternance de tâches** : Structurer la journée de travail de manière à alterner les tâches qui peuvent être effectuées en position assise avec celles pouvant être réalisées en se tenant debout ou en se déplaçant. Par exemple, lire des documents, passer des appels téléphoniques ou faire de courtes réunions debout.

DIAGNOSTICS MÉDICAUX ET QUESTIONS POUR LE MÉDECIN (SUITE)

Lorsqu'un employeur souhaite obtenir des informations supplémentaires ou clarifications auprès du médecin qui recommande l'achat d'une table ajustable pour un employé, il peut :

- **Demander une justification médicale** (comprendre la relation entre la condition de l'employé et son poste de travail actuel / évaluer l'urgence et la nécessité de l'investissement)

Exemple :

- Pouvez-vous préciser comment la condition médicale de l'employé affecte sa capacité à travailler dans un poste de travail assis sur une durée prolongée ?
- Quels sont les risques ou les inconvénients potentiels de ne pas suivre cette recommandation ?

- **Questionner l'impact sur le travail** (évaluer l'investissement selon les bénéfices attendus)

Exemple :

- Comment l'utilisation d'une table ajustable contribuera-t-elle à améliorer la santé et le bien-être de l'employé au travail ?
- En quoi cela aidera-t-il à réduire les symptômes ou les atteintes liés à sa condition médicale ?

- **Se renseigner sur la durée prévue** (savoir si la condition de l'employé peut s'améliorer ou si les adaptations sont envisagées comme des solutions à long terme)

Exemple :

- Prévoyez-vous que l'employé aura besoin d'une table ajustable de façon permanente (long terme) ou seulement pour une période spécifique (court terme) ?

- **Vérifier s'il y aura un suivi médical** (évaluer l'efficacité de la recommandation)

Exemple :

- Prévoyez-vous suivre régulièrement l'état de santé de l'employé pour évaluer l'efficacité de cette recommandation et déterminer si des ajustements sont nécessaires ?

Il est essentiel de mener cette conversation dans le respect de la confidentialité médicale de l'employé, en se concentrant sur les besoins et les adaptations du poste de travail plutôt que sur les détails spécifiques de sa condition médicale. Collaborer avec le médecin et l'employé pour trouver les meilleures solutions ergonomiques contribue à créer un environnement de travail sain et productif pour tous.