

Debout au Travail

Un Livre blanc couvrant les conséquences sur la santé et la sécurité de la position debout sur le lieu de travail. En regardant le Royaume-Uni et l'Europe, on voit des causes et des effets communs et des solutions possibles dont les entreprises responsables doivent être conscientes.

© COBA Europe Ltd 2015

COBA
europe

Tous droits réservés. Aucune partie de ce Livre blanc ne peut être reproduite sans l'autorisation préalable de COBA Europe Ltd. Où les autorisations sont accordées, COBA Europe Ltd doit être crédité.



Résumé

Debout au Travail est un Livre Blanc rédigé par les experts en sécurité de sol, COBA Europe – une société de fabrication et de distribution mondiale établie avec une expérience de plus de 30 ans dans la fabrication de tapis de sécurité pour le lieu de travail.

L'objectif est de fournir aux professionnels de la santé et de la sécurité l'information et les ressources nécessaires pour évaluer correctement la sécurité des travailleurs dont les emplois les obligent à se tenir debout pour la majeure partie de la journée.

Malgré une focalisation croissante sur la sécurité dans tous les pays de l'UE, la recherche indique que les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) continuent d'augmenter, affectant des millions de travailleurs chaque année dans tous les types de secteurs d'emploi.

Les TMS sont la maladie professionnelle la plus courante au sein de l'UE et, très souvent la cause d'absence pour maladie de longue durée. Selon la 5ème Enquête Européenne sur les Conditions de Travail, 24,7% des travailleurs souffrent de maux de dos, 22,8% ont des douleurs musculaires, et 45,5% se plaignent de travailler dans des positions douloureuses ou fatigantes.

On estime que jusqu'à 2% du PIB européen est représenté par les coûts directs de TMS chaque année.

In a report compiled by the Fit for Work Europe Coalition, so serious are MSDs, it is predicted that EU member states could see 50% of their population affected by 2030. That seems credible given that in the UK alone, the number of new cases of MSDs grew substantially from 140,000 in 2011/2012 to 184,000 in 2013/2014 (Source: HSE).

Il semble que la position physique dans laquelle nous travaillons peut avoir des implications de santé réelles. Fait intéressant, il y a des dangers associés à la fois à la position debout et position assise pendant de longues périodes. Ce Livre Blanc se penche de plus près sur les risques, tout en donnant des recommandations et des solutions pratiques qui allègent le problème.

Il y a aussi des recherches scientifiques intéressantes, en particulier, une étude réalisée à l'Université de Loughborough. Une conclusion de cette étude confirme catégoriquement que le tapis antifatigue peut augmenter considérablement le confort pour les travailleurs qui se tiennent debout pendant des périodes de temps prolongées.

Enfin, les résultats de la recherche de marché réalisée en 2015 sur le sujet de la position debout sur le lieu de travail sont examinés. L'enquête a analysé les expériences des agents de santé et de sécurité, ainsi que d'autres professionnels employés dans une variété de secteurs. 34% des répondants avaient des collègues qui ont eu une douleur de dos, de jambe ou de pied à la suite d'une position debout au travail, avec quelques 75% citant que ce tapis antifatigue a eu un effet positif sur le bien-être du personnel. Confortant cela, 23% ont confirmé que l'absentéisme a été réduit à la suite de tapis antifatigue.



Contenu

La véritable ampleur des problèmes de santé liés au travail dans l'Europe d'aujourd'hui.	Que sont les TMS?	4
	TMS liés au travail	5
	TMS en chiffres	6
Que signifient ces questions dans le milieu de travail moderne.	Douleur = Fatigue = Problèmes	9
	Quelles sont les conséquences de la fatigue?	10
Les choix disponibles, et comment évaluer que vous et votre main-d'œuvre prenez toutes les mesures appropriées	Position assise ou debout? Telle est la question	11
	Le problème de la position debout	12
	Le problème de la position assise	13
	Trouver le juste équilibre & Recommandations	14
Ce n'est pas seulement la santé physique qui est affectée.	Bien-être sur le lieu de travail	15
Recherche illustrant l'importance du confort debout.	Recherche scientifique : Loughborough	16
	Recherche scientifique : Land Rover	17
Que font les entreprises?	Étude de marché 2015	18
Qu'avons-nous appris?	Conclusions	19

Que sont les TMS?

L'abréviation TMS désigne les Troubles Musculo-Squelettiques. Les Troubles Musculo-Squelettiques sont des blessures ou conditions affectant le mouvement du corps humain, ou de l'appareil locomoteur. Ce sont des problèmes qui affectent les muscles, les tendons, les ligaments, le système vasculaire, les nerfs, les tissus mous, les os et les articulations.

Les problèmes courants comprennent:

- Douleur
- inflammation Sensibilité
- Picotements, fourmillement / engourdissement Brûlure
- Spasmes et / ou faiblesse musculaire
- Manque de mouvement / flexion des articulations
- Crépitation - craquement lorsque les tendons sont pressés
- Réduite ou manque d'adhérence
- Ganglion - gonflements kystiques

Zones du Corps Touchées:

Haut et bas derrière le Cou et les épaules mains et les poignets hanches et les cuisses Genoux Mollets Pieds

Les symptômes peuvent se glisser peu à peu, et progressivement empirer conduisant à des douleurs plus aiguës. Le mouvement peut devenir de plus en plus restreint. Si un TMS est le résultat d'un accident ou d'effort physique, provoquant une entorse ou une foulure, alors la douleur aiguë est généralement ressentie immédiatement. Ils peuvent arriver à tous groupes de genres et d'âges, mais les risques augmentent avec l'âge. Beaucoup de TMS sont toutefois évitables. Le traitement dépend de la façon dont les TMS sont devenus avancés et l'intervention précoce est essentielle.



TMS liés au Travail

Bien que la cause originale peut ne pas être due à un événement au travail, ou même à l'environnement de travail lui-même, il est reconnu que les TMS sont souvent aggravés ou empirés par le travail d'une personne. Bien sûr, les tâches effectuées au travail qui impliquent une position répétée de se pencher et soulever, **une mauvaise posture** et **la position debout prolongée** soit sur une base répétitive ou prolongée, sont des causes fréquentes de TMS. Ils sont désignés comme les TMS liés au travail, largement considérés comme **la maladie professionnelle la plus courante en Europe**, affectant des millions de travailleurs chaque année dans tous les types de secteurs d'emploi. Ils sont répandus dans les pays développés et en développement. Ils peuvent causer d'immenses souffrances, des absences pour **maladie à long terme** et même une incapacité permanente.

Les TMS sont généralement classés comme «**TMS du Membre Supérieur**», «**TMS du Dos**» et «**TMS du Membre Inférieur**».

TMS du Membre Supérieur

– aussi abrégé en TMS-MS (TMS du Membre Supérieur)

Comme le terme décrit de façon générale, ce sont des maux, douleurs, tensions et troubles comme l'inflammation de la partie supérieure du corps, y compris les mains, les poignets, les coudes, les bras, les épaules, le cou et le dos. Les TMS des Membres Supérieurs sont aussi parfois décrits comme les Lésions Attribuables au Travail Répétitif (LATR). Des exemples de TMS-MS comprennent: le **Syndrome du Canal Carpien**, **Tennis Elbow (Tendinite du Coude)**, **Epaule Gelée (Périarthrite Scapulo-Humérale, « PSH »)**, **Spondylarthrite Ankylosante**, et **Ganglion**. Ce n'en sont que quelques-uns - il y en a beaucoup plus.

Le nombre estimé de journées de travail perdues en Grande-Bretagne au cours de **2013/2014 en raison de TMS-MS était de 3,2 millions**. En moyenne, chaque personne avec un TMS-MS a pris **15,9 jours de congé**, assimilant une perte moyenne de 0,13 jours par travailleur. (Source: HSE Service de Santé et de Sécurité/ Enquête sur la population active, 20xx)



TMS liés au Travail

TMS du Membre Inférieur

– aussi abrégé en TMS- MI (TMS du Membre Inférieur)

Les troubles des membres inférieurs décrivent les conditions sur les hanches, les cuisses, les genoux, les mollets et les pieds. Les causes incluent les pauses accroupies, à genoux, poussant sur les pédales, station debout prolongée / marche ou peut être toute position fatigante similaire. Les conditions comprennent l'Arthrose, Bursite du genou, les Lésions Méniscales / Déchirures, Fracture de Stress ou blessures de Réaction au stress, et les Varices.

Chaque étape, lors de la marche par exemple, exerce une force par l'intermédiaire du membre inférieur - Ce qui peut être jusqu'à deux fois le poids du corps.

Le nombre estimé de journées de travail perdues en **2013/14 en Grande-Bretagne en raison de ces TMS-MI était de 2,3 millions**. En moyenne, chaque personne avec un TMS-MI a pris **24,3 jours de congé**, assimilant une perte moyenne de 0.095 jours par travailleur. (Source HSE Service de Santé et de Sécurité/ Enquête sur la population active, 20xx)



Maux de dos et autres Troubles

Les principales causes des douleurs de dos liées au travail comprennent l'action de soulever, transporter, attraper, pousser, tirer, être debout et assis.

Les journées de travail perdues estimées en 2013/14 en Grande-Bretagne en raison cette fiche signalétique affectant le dos étaient de **2,8 millions**.

En moyenne, chaque personne ayant un trouble de dos a pris **12,3 jours de congé**. Cela équivaut à une perte moyenne de 0,11 jours perdus par travailleur ce qui est inchangé par rapport à 2011/12. (Source: HSE / Service de Santé et de Sécurité/ Enquête sur la population active.

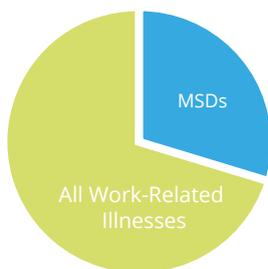
En Europe, 24,7% des travailleurs se plaignent de douleurs dorsales. Dans l'UE, les maux de dos semblent être la question liée au travail la plus commune avant la fatigue et le stress

TMS en Chiffres

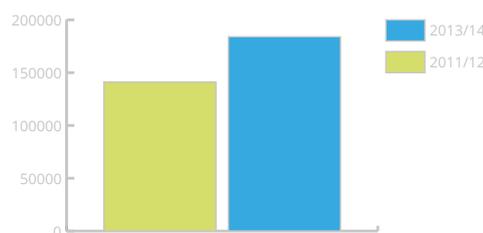


Au RU

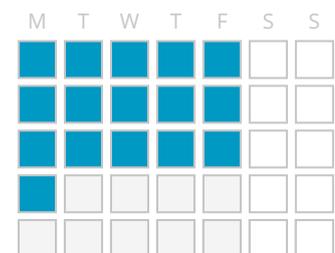
- Le nombre total de cas de TMS en 2013/14 était de 526 000 sur un total de 1 241 000 pour toutes les maladies liées au travail.
- Le nombre de nouveaux cas de TMS en 2013/14 était de 184 000, contre 141 000 en 2011/12.
- Le nombre total de journées de travail perdues en raison de ces TMS en 2013/14 était de 8,3 millions, soit une moyenne de 15,9 jours par cas de TMS. (Source HSE Service de Santé et de Sécurité/ Enquête sur la population active)
- On pense que les TMS coûtent aux entreprises britanniques 7,4 milliards de £ par an à cause de l'absentéisme. Il est également estimé qu'ils coûtent aux entreprises britanniques quelque 15 milliards de £ par an en «présentéisme» - ce sont les gens avec un TMS qui viennent encore travailler, mais par leur état ne sont pas aussi productifs. (La Société Reconnue de Physiothérapie, la Physiothérapie fonctionnelle, 2010)



2013/14 in Großbritannien



Die Anzahl von MSD-Fällen steigt



Average 15.9 days per MSD case

TMS en Chiffres

A travers l'Europe

- Les TMS sont la maladie professionnelle la plus courante dans l'Union Européenne. Ils sont également un problème qui augmente et l'une des causes les plus importantes d'absence pour maladie à long terme. (Source: Enquête Européenne sur les Conditions de Travail)
- Plus de 40 millions de travailleurs en Europe sont touchés par les TMS attribuables à leur travail, coûtant quelque 240 milliards d'euros par an en perte de productivité. (Source: Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail)
- Les États membres de l'UE verront 50% de leur population diagnostiqués avec un TMS en 2030, selon un rapport du Regroupement Européen de Fit for Work produit par la Fondation du Travail.
- Le même rapport indique que le Royaume-Uni et l'Allemagne ont les pires taux d'absence pour maladie en Europe, derrière des pays comme la Pologne, la France et la Roumanie. On spéculait qu'un million de personnes en plus pourrait être au travail chaque jour à travers l'UE si les premières interventions de TMS étaient plus largement accessibles.
- Selon la 5ème Expertise Européenne sur les Conditions de Travail, 35,4% des répondants estiment que leur travail affecte leur santé. 24,7% se plaignent de maux de dos, 22,8% de douleurs musculaires, 45,5% disent travailler dans des positions douloureuses ou fatigantes tandis que 35% doivent manipuler des charges lourdes.
- Outre les effets sur les travailleurs eux-mêmes, les TMS peuvent entraîner des coûts élevés pour les entreprises et la société dans son ensemble.
- On estime que jusqu'à 2% du Produit Intérieur Brut Européen (PIB) est représenté par les coûts directs des TMS chaque année.



Douleur = Fatigue = Problèmes



La douleur, l'inconfort est débilant et conduit inévitablement à la fatigue. Lorsque des individus sont fatigués, il y a un risque plus élevé de manque de concentration et les réactions à des événements peuvent devenir plus lentes.

De nombreux employés doivent rester dans des positions pénibles, en particulier ceux qui travaillent dans l'industrie manufacturière, la construction, l'hôtellerie, la vente au détail et d'autres professions de services.

Plus de 45% des travailleurs européens se plaignent de cela.

La fatigue peut mener à d'autres types d'accidents en milieu de travail, et dans les cas les plus graves, à la mort. La fatigue peut aussi conduire au stress et affecter le système immunitaire, empiéter sur la santé globale. Voilà pourquoi prendre des mesures pour atténuer, voire empêcher, la fatigue et la fatigue plus extrême est donc essentielle pour réduire les risques d'accidents sur le lieu de travail

Plus de 45% des travailleurs européens se plaignent de se tenir dans des positions pénibles au travail.

Quelles sont les conséquences de la Fatigue?

Accidents sur le lieu de Travail

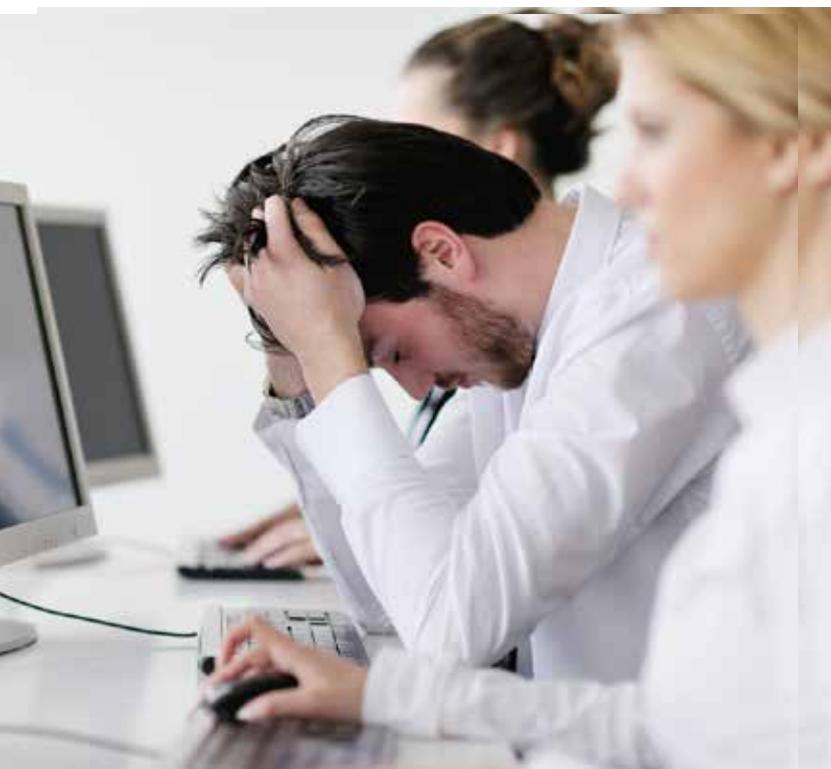
Avec environ **22,5% des travailleurs européens** se plaignant de «fatigue» en termes généraux, c'est une question qui ne devrait pas être ignorée. De ce fait, il peut être présumé qu'au moins **20% des travailleurs européens** sont exposés au risque d'être fatigués, donc moins alertes à des risques en milieu de travail, mettant eux-mêmes et leurs collègues en danger. Cela couvre à la fois la fatigue mentale et physique. La fatigue est connue pour diminuer la performance à tout type d'accident, comme des glissades, des chutes de hauteur, des lacérations, et ainsi de suite.

Perte de Productivité & Coût pour les Sociétés

Le congé maladie pour cause de maladie ou de blessure est coûteux pour les entreprises et la société dans son ensemble. En 2013/2014 le nombre total de journées de travail perdues à cause des TMS au RU était de 8,3 millions, soit une **moyenne de 15,9 jours par cas** selon HSE / Enquête sur la population active.

Une enquête sur l'absence et la santé en milieu de travail menée par la CBI / Pfizer en 2013, a constaté que l'absentéisme en général coûte à l'économie britannique la somme stupéfiante de 14 milliards de £ par an. Selon les statistiques HSE, **7,4 milliards de £ sont directement attribuables aux TMS.**

Les coûts sont engagés non seulement à l'égard des indemnités de maladie, mais également en temps de travail prolongé, travail temporaire et perte de productivité. Le problème de «présentéisme» est également coûteux pour les entreprises, avec plusieurs études suggérant qu'il est plus coûteux lorsque les employés viennent travailler quand ils ne se sentent pas à 100% par rapport à ceux qui prennent le temps de congé maladie. **Certains citent ce coût comme étant de 15 de £ milliards, tandis que d'autres suggèrent même 36 milliards de £.**



La Fatigue et son Impact sur le Bien-être

Se sentir régulièrement fatigué, si on l'ignore, peut avoir un impact sur la santé générale et le bien-être. La fatigue peut conduire au stress en milieu de travail; les statistiques suggèrent que le stress représente 22,3% des travailleurs à travers l'Europe. Selon la Charte du Bien-être sur le lieu de Travail, il y a des preuves solides qu'avoir une main-d'œuvre en bonne santé peut réduire les congés maladie, rotation du personnel et augmenter la productivité pour le bien des employeurs, des travailleurs et de l'économie en général. »

Une main-d'œuvre heureuse, saine bénéficie à la société dans son ensemble.

'Position assise ou debout?' Telle est la question

Il a eu beaucoup de couvertures de presse nationale et internationale autour de la question: «est-il préférable de s'asseoir ou de se tenir debout? La position debout pendant des périodes prolongées a sa part de conséquences, de nombreux professionnels de la santé considèrent que c'est mieux que de rester assis pendant de longues périodes de temps.

Un panel d'experts au nom de La santé Publique d'Angleterre a publié des directives selon lesquelles les travailleurs doivent se lever et se tenir debout pendant au moins deux heures par jour pendant les heures de travail, éventuellement aller jusqu'à quatre heures par jour. Les mêmes experts disent aussi que la position debout prolongée statique peut être aussi néfaste et recommandent la modification de la position ou de marcher pour soulager la douleur et la fatigue musculo-squelettiques.

Voilà pourquoi on voit plus en plus de bureaux/postes de travail debout, et nous sommes généralement encouragés à marcher plus.

Trouver le juste équilibre entre être assis et rester debout, et changer de position pendant des pauses régulières et la rotation des tâches sont recommandés par beaucoup. En fait, il y a de nombreuses campagnes mondiales maintenant faisant la promotion des avantages de bureau assis/debout sur le lieu de travail. A travers la

Norvège, la Suède, la Finlande et le Danemark plus de 90% des employés de bureau qui utilisent des ordinateurs travaillent à des bureaux Assis-Debout (www.getbritainstanding.org).

Les gens sont généralement encouragés à se déplacer plus, à la fois pendant la journée de travail, et en dehors des heures de travail, puisque les modes de vie sédentaires sont liés au problème croissant de l'obésité, du diabète de type 2 et d'autres conditions de santé.

Les études mondiales montrent qu'en moyenne les gens sont assis 7,7 heures par jour, et certains résultats estiment que les gens sont assis jusqu'à 15 heures par jour. En Grande-Bretagne, le chiffre moyen pour les gens assis est de 8,9 heures par jour selon le site internet de la campagne www.getbritainstanding.org. Il prétend que la position assise pendant plus de 4 heures par jour pourrait être nocive. Il dispose également d'une calculatrice à portée de main des utilisateurs pour estimer le temps qu'ils passent assis au cours d'une journée en moyenne. D'autres statistiques mondiales concernant les dangers de la position assise prolongée, peuvent être trouvées sur www.juststand.org

Beaucoup d'ergonomes croient que les travailleurs doivent être «informés» comment s'asseoir correctement et comment se tenir correctement. \

Bien sûr, certaines professions exigent la position debout, tandis que d'autres nécessitent de longues heures de position assise.



Le problème de la position **debout**

Alors qu'il nous est largement recommandé d'être debout plus souvent, il y a des risques associés à la station debout prolongée régulière.

Affections courantes:

- Varices
- Douleur générale et gonflement des jambes, des pieds et des chevilles
- Douleur dans le bas du dos
- Lésions articulaires
- Oignons et cors
- Tendinite d'Achille
- Aponévrosite plantaire
- Problèmes circulatoires
- Hypertension

La station debout prolongée peut également être dangereuse pour ceux qui ont un problème de santé existant, comme les maladies cardiovasculaires, car il rend le travail du cœur plus intense. Des sols en béton durs sont considérés comme le pire type de surface de plancher pour tenir debout.



La Science de la Position Debout

Jetons un œil à ce qui se passe pour le corps humain quand nous nous tenons debout.

La position debout affecte notre système circulatoire, et en particulier le système veineux, qui est responsable du déplacement de sang dans tout le corps via nos veines. Quand nous nous tenons debout, nous augmentons la pression sur les parois de nos veines, et si nous sommes debout dans une position statique, l'intensité augmente.

Penser au cœur comme la pompe centrale dans le système circulatoire. Avec chaque battement, le cœur pompe le sang à travers les vaisseaux, qui transportent l'oxygène et les nutriments à tous les tissus et artères du corps. Le sang oxygéné quitte le côté gauche du cœur. Les artères transportent le sang du cœur et les veines ramènent le sang vers le cœur. La principale pompe de retour veineux est dans le muscle du mollet. Le pied a beaucoup de petites veines complexes. Les veines dans les jambes ont des valves à sens unique pour aider la circulation sanguine vers le cœur contre la force de gravité. Le sang pousse à travers les vannes vers le cœur et les valves se ferment pour empêcher le flux vers l'arrière. A chaque pas que nous faisons quand nous marchons, les muscles du pied et du mollet se contractent avec force le sang à circuler à travers le système veineux contre la gravité et à remonter dans le côté droit du cœur.

Voilà pourquoi, lorsque nous sommes debout nous soumettons les parois de nos veines à une pression accrue qui peut causer des dommages à long terme.



En étant debout immobile, la gravité fixe le liquide dans les pieds et les jambes, ce qui peut créer une accumulation et une enflure. Alors que la fatigue s'installe, les articulations comme les chevilles et les genoux peuvent se crispier et se bloquer. Il y a une tendance à déplacer le poids d'un côté à l'autre, ce qui augmente la libération d'énergie musculaire, et à son tour peut entraîner de la fatigue. La position debout dans des positions statiques régulières peut diminuer lentement l'élasticité dans les tissus mous. Ce dommage dégénératif peut conduire à des maladies rhumatismales.

La recherche concernant la pression veineuse sur un groupe de travailleurs a montré que la pression était de 56mm en position assise et 87mm debout. La pression a chuté à 21mm après 10 pas concluant que la marche de deux à quatre minutes par jour après chaque période de 15 minutes de position debout était plus confortable que debout sans marcher (Konz S, Johnson S, Conception du Travail 1-629,2000)

Le Problème de la Position **Assise**



Des recherches récentes suggèrent que la position assise prolongée est désormais liée à des risques graves pour la santé, comme le diabète de type 2, les maladies cardiaques, le cancer et même la mort prématurée. Cela vaut même pour les personnes qui sont en forme et ont régulièrement une activité physique. Après des recherches approfondies, on pense désormais que la position assise prolongée peut ralentir le métabolisme, ce qui affecte la capacité du corps à réguler la glycémie, la pression artérielle ainsi que son efficacité à décomposer la graisse corporelle.

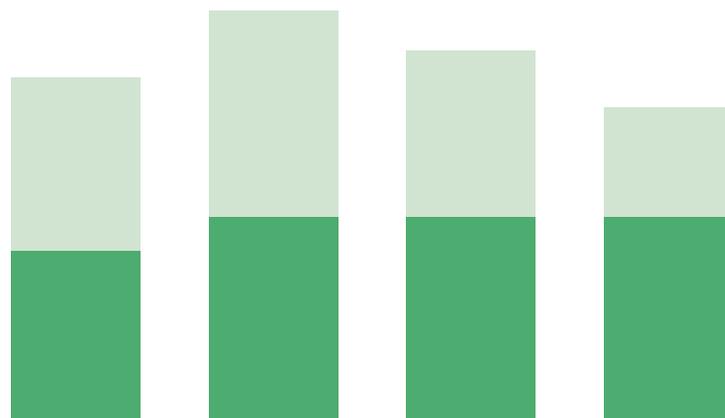
Il semble que l'inactivité est un tueur silencieux et c'est la raison pour laquelle les personnes valides sont invitées à se tenir plus debout à la fois à la maison et au travail. Au Royaume-Uni, le NHS a publié des directives officielles et des recommandations au sujet des raisons pour lesquelles la position assise trop longtemps est mauvaise pour notre santé sous la forme du rapport « Démarrer Activement, Rester actif ». Ernest Hemingway a écrit ses célèbres romans debout, et Sir Winston Churchill était une autre personne qui se tenait debout à son bureau.

Pour ceux qui ont des emplois qui impliquent une position assise prolongée, il est recommandé que l'individu se lève et se déplace toutes les 30 minutes, éventuellement debout pour des appels téléphoniques ou dans les réunions. Etre debout stimule le métabolisme qui aide à brûler des calories. Il tonifie et améliore également les muscles, aide à la posture et la circulation.

On considère que l'adulte moyen peut passer de 50-60% dans un état sédentaire (soit assis ou couché). Une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Loughborough et de l'Université de Leicester en 2011, compare le temps le plus court passé de façon sédentaire avec le temps le plus long temps passé de façon sédentaire. Pendant très longtemps il n'y avait que l'association avec:

- augmentation de 112% du risque du diabète
- augmentation de 147% des événements cardiovasculaires
- augmentation de 90% des décès dus à des événements cardiovasculaires
- augmentation de 49% de la mortalité due à une cause

On considère que l'adulte moyen peut passer de 50-60% dans un état sédentaire



Trouver le juste équilibre entre la Position Assise et la Position Debout sur le Lieu de Travail

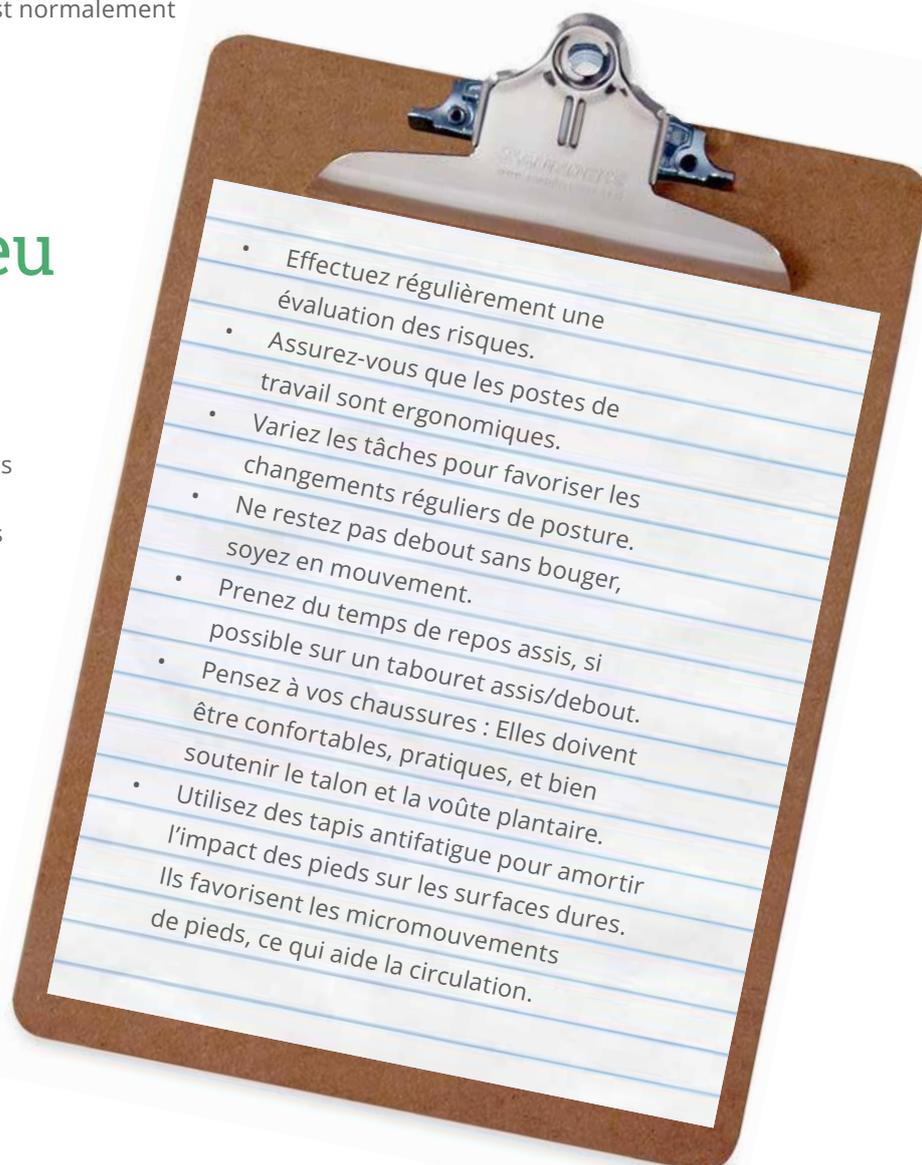
Recommandations actuelles:

Si votre travail implique la position assise prolongée, alors levez-vous pendant au moins toutes les 20-30 minutes. Trouvez des moyens d'introduire la position debout dans votre routine quotidienne, comme la position debout pendant les appels téléphoniques et lors de réunions, marcher dans une autre partie du bureau ou du bâtiment.

Si votre travail implique la station debout prolongée, changez de position aussi souvent que possible et prenez des pauses régulières pour reposer les jambes. Le temps maximum recommandé de la position debout avant de prendre une pause dans de nombreux environnements de travail est normalement de 4 heures.

pour la Position Debout sur le Lieu de Travail

Pour de nombreuses professions, debout est la seule position pratique pour effectuer des tâches spécifiques. La station debout prolongée sur des surfaces dures peut être inconfortable, mais des mesures peuvent être prises pour diminuer l'inconfort et réduire le risque des problèmes de santé associés.



Bien-être sur le Lieu de Travail

Alors que les organisations ont l'obligation légale de se conformer à la Loi de Santé et Sécurité au Travail, celle-ci traite traditionnellement des mesures de prévention des accidents pour la sécurité physique. Il existe aujourd'hui une reconnaissance croissante de l'importance non seulement de la «Santé et Sécurité», mais aussi de «Santé et Bien-être»; il s'agit de l'impact de l'environnement de travail sur la santé physique et mentale et le bien-être. Les organisations ont été invitées à prendre des mesures pour améliorer le bien-être positif, ce qui non seulement comprend l'espace de travail, mais aussi prend en compte la culture de travail, tels que la gestion des personnes, le leadership, etc. Il est souvent décrit comme l'environnement psychosocial. Cela permet de résoudre le problème du stress, de l'anxiété et la dépression, qui est souvent aggravé, voire provoqué, par le travail.

L'impact de la mauvaise santé mentale des employés est importante (et répandue) à de nombreuses organisations.

Créer et investir dans un environnement de travail confortable est une étape positive dans le soutien du bien-être en milieu de travail, et, ce faisant, contribue à créer un plus grand engagement et la motivation des employés. On peut donc présumer qu'un effectif sain et plus heureux (avec moins d'absentéisme) va être une main-d'œuvre plus productive. Pour de nombreuses entreprises, l'augmentation de la productivité conduit également à une rentabilité accrue

La Charte du Bien-être en Milieu de Travail affirme qu' « il existe des preuves solides pour montrer qu'avoir une main-d'œuvre en bonne santé peut réduire les congés maladie, la rotation du personnel et stimuler la productivité - ce qui est bon pour les employeurs, les travailleurs et l'économie en général »



Preuve Scientifique:

Une comparaison entre la position debout sur le béton et le tapis antifatigue

Une étude scientifique commandée par COBA Europe Ltd et menée par l'Université de Loughborough en 2007 a catégoriquement confirmé que le tapis antifatigue peut augmenter considérablement le confort des travailleurs qui se tiennent debout pendant des périodes de temps prolongées et aussi aider à réduire la fatigue.



L'étude réalisée par le professeur George Havenith et Lucy de Dorman du Département des Sciences Humaines a pris 14 participants indépendants. En utilisant des mesures objectives et subjectives, l'étude a comparé le confort thermique et la fatigue en se tenant debout sur des échantillons de tapis de sol à celui expérimenté en se tenant debout directement sur le béton.

Les méthodes de test ont inclus l'imagerie infrarouge thermique, les capteurs de température du corps, les mesures de la circonférence du mollet et des tests cognitifs. Les participants ont reçu les mêmes vêtements et les conditions de test, debout sur huit tapis différents antifatigue fournis par COBA Europe.

Les résultats subjectifs ont montré des avantages statistiquement significatifs pour les utilisateurs du tapis antifatigue par rapport à être debout sur un plancher de béton. Après seulement 90 minutes, les deux avantages de confort thermique et de posture (notamment pour les jambes et les zones du bas du dos) ont été expérimentés et les niveaux de fatigue ont été réduits.



Preuve Scientifique : Une étude du Tapis AntiFatigue chez Land Rover

Une étude distincte commandée par COBA Europe et menée par le professeur Mark Porter et le Dr Samantha Porter du Groupe Ergonomie Design de l'Université de Loughborough a comparé la position debout sur béton avec la position debout sur tapis de sol avec l'aide des employés de Land Rover. 26 employés travaillant sur le Carrousel Range Rover ont pris part à l'étude sur une période de sept semaines, en utilisant quatre types de tapis antifatigue différents fournis par COBA, et debout sur le béton, décrit comme la condition « sans Tapis ».

Les données d'inconfort ont été recueillies auprès de 30 zones du corps à l'aide d'un diagramme de l'inconfort du corps. L'inconfort a été évalué comme étant «léger», «modéré» ou «considérable», et cette information a été prise au début de la journée, juste avant la pause de midi et à la fin de la journée. On a également comparé le type de préférence de tapis.

Des différences statistiques significatives entre les conditions ont été identifiées seulement dans les pieds, les mollets et le bas du dos. La fourniture de tapis s'est avérée réduire soit le nombre de rapports ou la sévérité de l'inconfort dans les pieds et les mollets pendant la journée. Les rapports de l'inconfort des pieds et les mollets étaient sensiblement plus élevés dans les semaines où le tapis n'était pas fourni (conditions sans tapis).

Les rapports d'« une gêne considérable » étaient 5,2 fois plus élevés lorsque tapis n'était pas utilisé.

Etude de la Position Debout au Travail

COBA Europe 2015

COBA Europe a récemment commandé une étude de marché sur les effets de la position debout sur le lieu de travail dans le but spécifique de ce Livre Blanc. L'étude portant sur les Gestionnaires de Santé et Sécurité, Gestionnaires de Stockage, Gestionnaires de Production et des Opérations a été réalisée en Juin/ Juillet 2015, pour fournir des preuves et des conclusions à partir des conditions réelles de travail sur la question de la «position debout au travail» au Royaume-Uni. Elle a été compilée pour acquérir une meilleure compréhension des problèmes de santé connexes de la position debout prolongée dans une variété d'environnements de travail, et les répondants représentaient à la fois des grandes organisations multinationales et des entreprises privées plus petites. Les participants à l'enquête ont également été invités à indiquer quelles mesures avaient été prises/ou sont prises pour régler le problème de la position debout prolongée, qui devraient être applicables à leur lieu de travail.

Points clés:

34% des répondants avaient des collègues qui avaient subi des douleurs de dos, jambe ou pied à la suite d'une position debout au travail, dont 8% ont également confirmé qu'ils avaient connaissance de personnel ayant d'autres problèmes de santé, et 5% avaient reçu des plaintes au sujet de problèmes de santé graves qui avaient résulté de la position debout de leur personnel au travail.

Lorsqu'on lui a demandé d'évaluer la gravité du problème de la position debout au sein de sa propre entreprise, un répondant a examiné la question comme étant «très grave», tandis que 26% l'ont cité comme étant «grave». Quelque 12% ont identifié les personnes qui prennent un congé de maladie en conséquence directe de la position debout au travail. 86% ont considéré le congé maladie comme ayant un impact sur la productivité au sein de leur organisation.

Lorsqu'on lui a demandé d'évaluer la gravité du problème de la position debout au sein de sa propre entreprise, un répondant a examiné la question comme étant «très grave», tandis que 26% l'ont cité comme étant «grave». Quelque 12% ont identifié les personnes qui prennent un congé de maladie en conséquence directe de la position debout au travail. 86% ont considéré le congé maladie comme ayant un impact sur la productivité au sein de leur organisation.

Parmi ceux qui avaient investi dans des tapis antifatigues comme une solution, 75% ont trouvé que le tapis antifatique avait eu un effet positif sur le bien-être du personnel; 54% ont trouvé que le tapis antifatique avait contribué à réduire la douleur ou les problèmes de santé graves du personnel; et 44% considèrent que le tapis antifatique a eu un effet positif sur l'accroissement de la productivité dans leur entreprise. Quelque 23% ont confirmé que l'absentéisme a été réduit en raison du tapis de sol antifatique.

75% ont estimé que le tapis antifatique avait eu un effet positif sur le bien-être du personnel.

Conclusion

De ce fait, il peut être conclu que les deux positions assise et debout pendant de longues périodes de temps peuvent avoir un impact sur la santé et le bien-être. Toutefois, la marche et la position debout (dans la posture correcte et sur une surface au sol confortable) sont considérées par beaucoup comme ayant plus d'avantages pour la santé que la position assise. Les experts en santé avertissent que la position assise prolongée peut être nocive, même à ceux qui font de l'exercice régulièrement. Les recommandations sont de se lever et de se déplacer au moins toutes les 30 minutes puisque la position debout stimule le métabolisme, améliore les muscles, aide à la posture et à la circulation.

Donc, en bref, les personnes valides sont invitées à se tenir plus debout; à être plus actives en général, et à prendre des mesures pour éviter les modes de vie sédentaires. Trouver un compromis entre la position assise et debout est jugé important. La position debout prolongée de façon régulière peut conduire à des TMS et autres problèmes de santé.

Voilà pourquoi beaucoup recommandent de prendre des mesures pour rendre la position debout aussi sûre et aussi confortable que possible, notamment sur le lieu de travail.

Des études scientifiques confirment à plusieurs reprises que la position debout sur un tapis antifatigue est plus confortable que la position debout sur des sols durs.

De là, on peut supposer que l'amélioration du confort réduit la vitesse/apparition de la fatigue de la position debout, et maintient généralement en meilleure santé la position debout.

Cela conduit à la présomption qu'un milieu de travail sain à son tour générera des niveaux de productivité plus élevés. 75% des répondants qui ont participé à l'enquête de COBA Europe ont trouvé que le tapis antifatigue avait un effet positif sur le bien-être du personnel, dont quelque 54% ont dit qu'il avait aidé à réduire la douleur et les problèmes de santé graves.

Quelque 26% de ces répondants interrogés par COBA Europe ont considéré le problème de la position debout comme étant «sérieux» au sein de leur lieu de travail, avec l'un décrivant comme «très grave». Alors que les deux tiers des personnes interrogées avaient une politique sur la position debout au travail, on peut supposer qu'un tiers ne considère pas la question comme étant importante dans leur environnement.

Donc, cette recommandation pourrait inclure la réalisation d'une évaluation des risques et la création d'une politique sur les positions assise et debout au travail; portant sur la conception des postes de travail; investissant dans des solutions pour rendre la position debout au travail plus sûre et plus confortable.

Crédits & Sources

HSE «Troubles Musculo-Squelettiques en Grande-Bretagne 2014» / Enquête sur le Force de Travail 2013/2014 (Accidents Liés à la Santé et au Lieu de Travail III Autodéclarés) L'Office des Statistiques Nationales

Société Renommée de Physiothérapie, Travaux de Physiothérapie, 2010 5^{ème} Enquête Européenne sur les Conditions de Travail, 2010

Agence européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail, 2010

Crédits Images

p1 - «l'homme debout au bureau » - Ramsey Beyer / Flickr

© COBA Europe Ltd 2015

Tous droits réservés. Aucune partie de ce Livre blanc ne peut être reproduite sans l'autorisation préalable de COBA Europe Ltd OÙ les autorisations sont accordées, COBA Europe Ltd doit être crédité.

COBA
europe



+49 (2161) 2945-0
sales@cobaurope.fr
www.cobaurope.com