

efficiency Korea

Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

efficiency-santeau travail.org



Découvrez notre kit
travail de bureau



Tél : 0 805 034 500

Mail : contact@efficiency.org

Siège social : 33 rue de Naples – 75008 Paris

Version 2026



PRÉVENTION • RISQUES PROFESSIONNELS

Travailler en position debout

Comment bien s'installer pour
travailler debout ?



Comment s'installer

- Debout, épaules relâchées, ajuster la hauteur de votre bureau afin qu'il soit au contact de vos avant-bras
- Vos coudes forment un angle de 90° par rapport au plan de travail
- Ajuster le haut de l'écran à hauteur de vos yeux, légèrement incliné vers l'arrière
- Ne rapprochez pas votre visage trop près de l'écran



L'installation de votre écran et de vos périphériques est identique à celle du travail assis.



Quel équipement ?

Un bureau réglable en hauteur (réglage manuel ou électrique). Le système électrique permet de passer facilement de la position assise à la position debout.

❗ Si votre bureau n'est pas réglable en hauteur, une plateforme additionnelle, réglable en hauteur, à positionner sur le plan de travail peut être utilisée



Un tapis anti-fatigue rend la posture debout plus dynamique et facilite son maintien

Se mettre en mouvement



Bouger et marcher à intervalles réguliers



Changer régulièrement de posture



Pour toute question, contactez votre médecin du travail

Voici quelques exercices d'étirement

> **Le cou** : en position assise, pencher délicatement la tête vers la droite, vers la gauche et vers l'avant. Rester 3 à 5 secondes dans chaque position

> **Le dos** : en position debout, étirez vous en essayant de toucher le plafond, membres supérieurs tendus et talons ancrés dans le sol

> **Les poignets** : faire des rotations des poignets vers l'intérieur puis vers l'extérieur

> **Les jambes** : allonger les jambes, fléchir et étendre les pieds une dizaine de fois

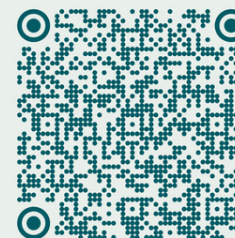
À noter

— Varier les postures de travail permet de limiter les sollicitations physiques et les postures statiques prolongées.



Bougez et alternez les postures régulièrement au cours de la journée

— Travailler debout permet également de soulager certaines pathologies et de limiter le risque de gênes, de douleurs ou troubles musculosquelettiques au niveau du rachis, des membres supérieurs et des membres inférieurs qu'entraîne une posture assise statique prolongée.



Découvrez notre kit travail de bureau