

SWISS BALL

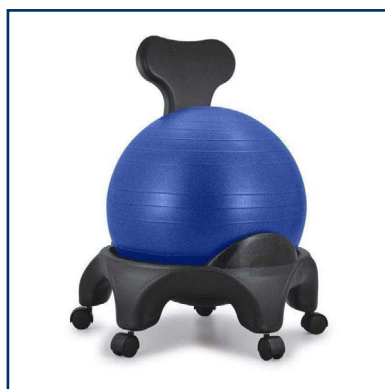
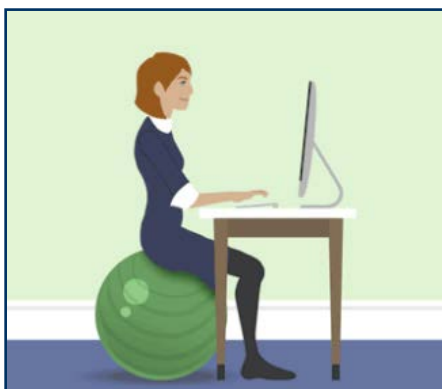
(OU BALLON SOUPLE)

DESCRIPTION DE LA SOLUTION :

Le travail sur écran peut être à l'origine d'un comportement sédentaire du fait d'un manque de sollicitations musculaires et une faible dépense énergétique, en lien avec le maintien prolongé d'une posture assise.

Dans les entreprises, **de plus en plus de salariés utilisent un SWISS BALL** (ou ballon souple) à leur poste de travail pour une posture plus dynamique.

Faisons le point par rapport à cette utilisation comme siège de travail pour un poste de travail devant un écran.



AVANTAGES :

L'utilisation d'un **swiss ball** pourrait permettre de **réduire le niveau de comportement sédentaire** et favoriser une **activité** plus **bénéfique** pour **les muscles du dos** permettant de lutter potentiellement contre certaines formes de lombalgies.

En effet, l'utilisation du ballon peut du fait de l'instabilité de l'assise et l'absence de dossier :

- induire une posture plus dynamique et plus variée
- générer plus de sollicitations musculaires

L'utilisation du ballon peut également **augmenter la nécessité de se lever plus fréquemment** sur une courte distance : avec un siège équipé de roulettes, il est possible de se déplacer en restant assis (par exemple pour atteindre la corbeille à papier ou autres...).

INCONVENIENTS :

Les swiss ball présentent également plusieurs contraintes :

- une **utilisation prolongée** peut entraîner **fatigue et inconfort** musculaire ;
- le **réglage en hauteur** ne peut se faire que par la **taille du ballon**, si le bureau n'est pas adaptable cela risque de générer d'autres contraintes ;
- le **ballon peut se dégonfler** au bout de quelques heures d'utilisation : il faut donc penser à le regonfler régulièrement selon les recommandations du fabricant ;
- l'assise par nature instable **nécessite un temps d'adaptation**, le risque de chute est à prendre en compte.

Rédaction : groupe ergonomie - juillet 2021

Siège social et administratif

44, chemin de la Prairie CS 90417 ANNECY
74013 ANNECY CEDEX
Tél : 04 50 45 13 56
SIRET 776 529 166 00196 | Code NAF 8621 Z
TVA FR 08 776 529 166

santetravail@ast74.fr

www.ast74.fr

Suivez-nous sur



Organisme certifié AMEXIST
Audité par AFNOR certification
N° d'attestation DPST3011



PRECONISATIONS :

Une analyse de l'activité est nécessaire afin de déterminer quel type d'assise est le plus adapté au poste de travail et aux besoins des salariés : par exemple la réalisation d'une tâche de précision semble incompatible avec l'utilisation d'un ballon.

Ce type d'équipement ne permet d'agir sur l'ensemble des contraintes : doit être associé à d'autres mesures de prévention. La mise en place d'un test en situation de travail est nécessaire pendant une durée suffisante avant achat

Il est conseillé d'utiliser le SWISS BALL **2h à 4h maximum par jour** du fait des contraintes qu'il peut générer. Il ne remplace pas un siège de bureau classique.

Impliquer les salariés dans le choix du siège.

Prévoir un espace de rangement suffisant pour le rangement du swiss ball afin de ne pas créer une source supplémentaire d'accident.

Veiller à la posture de travail en adoptant une position similaire à celle recommandée en position assise devant un écran.

BILAN :

Le swiss ball ne doit pas être imposé comme unique moyen de s'asseoir.

Il pourrait être utile en alternance avec d'autres postures de travail et d'autres matériels de bureau.

Il est par exemple possible de varier les postures :

- avec des sièges « classiques » équipés d'un dossier à bascule, favorisant les mouvements ;
- avec des sièges « classiques » équipés d'assise « dynamique » : avec un réglage spécifique de l'assise créant des mouvements du bassin ;
- avec un bureau à hauteur variable permettant d'alterner entre un travail assis et debout ;
- en se déplaçant régulièrement.

BIBLIOGRAPHIE :

INRS n°158 – références en santé au travail – juin 2019 – QR139 :

<http://www.rst-sante-travail.fr/rst/pages-article/ArticleRST.html?ref=RST.QR%20139>

lettre d'information INRS février 2019 :

https://kiosque.inrs.fr/alyas/archives/001/001_134.pdf?utm_source=lettre-information-INRS-fevrier-2019&utm_medium=email&utm_campaign=newsletter-INRS

EXEMPLES DE FOURNISSEURS :

<http://www.azergo.fr/toutes-nos-solutions/solutions/sieges-ergonomiques/tous-nos-sieges/siege-ballon-office-ballz/>