



## Utilisation d'un ballon comme siège de travail

Fiche à destination des employeurs

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe

### Pourquoi le ballon ?

Le travail sur écran peut être à l'origine d'un comportement sédentaire associé au maintien de postures contraignantes liées aux tâches à effectuer et aux périphériques utilisés (écran, clavier, souris).

Le ballon, « swiss-ball » ou « ballon de Klein », était initialement utilisé dans le cadre de la rééducation et du renforcement musculaire.



### Avantages

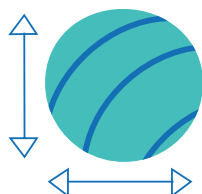
- > La recherche permanente d'équilibre permet un gainage du bassin et des abdominaux.
- > Le changement de position facilité par le ballon augmente les possibilités de relâcher des points de tension.
- > Du fait de la position dynamique, l'utilisation du ballon permet une amélioration de la circulation sanguine.
- > Les sollicitations musculaires qui en découlent peuvent entraîner une augmentation de la consommation énergétique.
- > Le comportement sédentaire est réduit.

### Inconvénients

- > L'utilisation prolongée peut être source de fatigue (sollicitations permanentes des muscles de la colonne).
- > Une taille de ballon non adaptée au poste de travail peut générer de nouvelles contraintes posturales.
- > La matière du ballon peut représenter une gêne lorsqu'il fait chaud et du bruit lors du frottement sur le sol.
- > L'utilisation du ballon peut être à l'origine d'accidents du travail (chutes).
- > L'utilisation des ballons en complément des sièges de travail nécessite un espace de stockage plus important (risque d'encombrement).

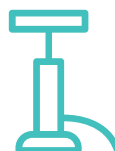
Le ballon peut être proposé en complément d'autres types d'assises.

### Points d'attention



#### Taille des ballons

Afin de pouvoir se positionner en respectant les règles de base, la taille des ballons doit être choisie en fonction de la hauteur des bureaux et de la taille des personnes. Si ce n'est pas possible, le bureau doit pouvoir s'adapter au ballon et à son utilisateur (bureau réglable en hauteur).



#### Entretien des ballons

Les ballons doivent être regonflés régulièrement. La fréquence du regonflage et la personne chargée de l'entretien des ballons doivent être définies en amont.



#### Durée d'utilisation

Les ballons ne sont pas faits pour être utilisés pendant des journées entières de travail. La durée totale d'utilisation ne devrait pas excéder 3 à 4 heures/jour.

Lors de la mise en œuvre de ce type d'assise, le temps d'utilisation doit augmenter progressivement.



#### Stockage des assises

Un espace suffisant devra être pensé, à proximité du poste de travail, pour le stockage du matériel non utilisé (siège ou ballon).



#### Cas particulier

Le travail sur ballon est à éviter pour les femmes enceintes.



Avant tout achat de ballon, il est conseillé d'essayer différents modèles en situation réelle en se rapprochant des fournisseurs. Il est également important d'impliquer les salariés dans le choix de leurs assises.

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe