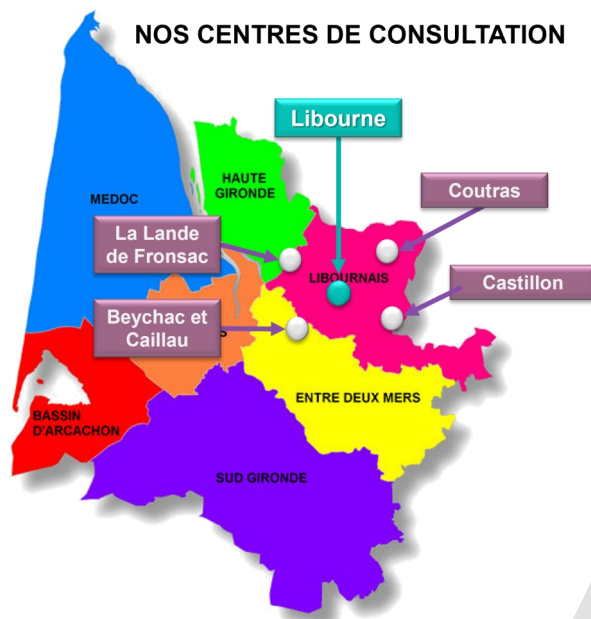


NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Fimin Didot
33500 Libourne

Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse
Lieu-dit Le Barbut
33750 Beychac et Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot
33240 La Lande de Fronsac

Castillon la Bataille

141 rue Michel Montaigne
33350 Castillon la Bataille

Membre du Réseau



Contact@sistlib.org



www.sistlib.org

05.57.55.28.00

Utilisation d'un ballon comme siège de travail



PRÉVENTION DES RISQUES

Le ballon de type **Swiss Ball** ou **Gym Ball** peut être utilisé **ponctuellement** pour varier les postures et solliciter les muscles du tronc.

SES INTERETS

Favoriser les changements de position.

Solliciter légèrement les muscles posturaux.

Limiter les postures statiques prolongées.

Apporter une sensation de confort pour certaines personnes.

Le ballon est un **outil de variation posturale**, pas un siège permanent.

Informations

La durée d'utilisation

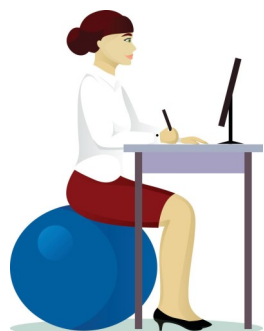
Les ballons **ne sont pas faits** pour être utilisés pendant des journées entières de travail. La durée totale d'utilisation **ne devrait pas excéder 3 à 4 heures/jour**.

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.

Taille des ballons

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 par exemple).



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

SES INCONVENIENTS

L'utilisation prolongée peut être source de fatigue des muscles

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)

Bonnes pratiques

Il est important de noter que même avec un ballon :

Alternez les positions toutes les **20 à 30 minutes**.

Levez-vous régulièrement.

Faites quelques mouvements ou étirements. Marchez quelques minutes plusieurs fois par jour.

BIEN CHOISIR SON BALLON

- ✓ De diamètre adapté à votre taille (voir tableau ci-contre)
- ✓ Suffisamment gonflé
- ✓ De type anti-éclatement (Anti-Burst)
- ✓ En bon état

DIAMÈTRE RECOMMANDÉ EN FONCTION DE VOTRE TAILLE

Taille de l'utilisateur	Diamètre du ballon
Moins de 1,55 m	55 cm
1,55 m à 1,75 m	65 cm
Plus de 1,75 m	75 cm



Lorsque vous êtes assis :

- les pieds reposent complètement au sol
- les genoux sont proches de 90°
- le bassin est légèrement plus haut que les genoux
- les avant-bras reposent sur le bureau



Toutes les prestations et les actions proposées sont incluses dans l'offre socle du service. Vous pouvez consulter cette offre sur notre site internet à l'adresse : www.sistlib.org