



LE BALLON "SWISS BALL"

La posture assise prolongée immobile peut entraîner des atteintes à la santé parfois durables. Le ballon d'assise est une solution de plus en plus mise en place dans les entreprises. Faisons le point sur son utilisation, ses avantages et inconvénients.

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Habituellement utilisé en salle de sport ou chez le kiné pour du renforcement musculaire, le ballon se retrouve maintenant au bureau. Il propose une assise dite "dynamique". c'est à dire que la personne génère des sollicitations musculaires de par l'instabilité du ballon. Il s'oppose donc à l'assise traditionnelle, très statique, qui manque de mobilisation musculaire et est de faible dépense énergétique.

DANS QUELS CAS LE METTRE EN PLACE ?

- Pour tous les salariés volontaires assis plus de 3h/jour
- A utiliser de préférence avec un bureau réglable en hauteur
- A utiliser en alternance avec le siège habituel
- Choisir une taille adaptée (souvent 3 tailles)
- Prévoir un espace de rangement
- Prévoir une pompe de gonflage
- En cas de douleurs, faire appel au médecin du travail pour une analyse complète de la situation de travail



“

Attention, le ballon d'assise ne doit pas être imposé et ne remplacera jamais le siège habituel qui lui, permet une assise prolongée et de repos. Le ballon est une alternative ponctuelle car dynamique, qui mobilise de nombreux muscles. Il est donc trop sollicitant pour être utilisé dans la durée ou en cas de douleurs.

QUELS AVANTAGES ?

- Variation des postures
- Postures dynamiques
- Mobilisation du bassin
- Réduction du risque de TMS et des effets de la sédentarité
- Obligation de se lever régulièrement

QUELS INCONVENIENTS ?

- Sur-sollicitation musculaire
- Fatigue et inconfort musculaire lors d'utilisation prolongée
- Inadapté à certains postes de travail car il va générer de nouvelles contraintes musculaires
- Inadapté avec certaines tâches de précision
- Posture d'assise spécifique : positionnement du bassin et pieds-genoux écartés
- Regonflage fréquent
- Espace de stockage à prévoir
- Risque de chute

NOS CONSEILS



- Choisir une taille de ballon permettant une assise avec angle des genoux et des bras à 90°
- Prévoir un temps d'adaptation progressive
- En alternance avec un siège classique, maximum 10 min par heure de travail
- Limitez le risque de chute, de douleur et de fatigue prématurée en veillant à une assise stable, pieds écartés

SOURCE INRS

“

L'assise sur un ballon est dite "dynamique" mais elle reste toutefois une posture assise. Régulièrement, pensez à vous lever, marcher et faire quelques exercices d'étirements ou de renforcement.

