

Le bon siège de bureau

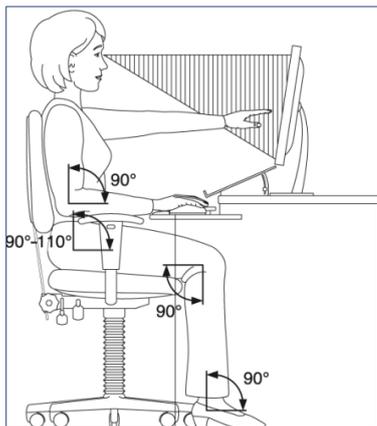
Il n'existe pas UN bon siège ergonomique de bureau. Le siège de bureau doit être choisi en fonction des besoins de la personne et être réglable en fonction des caractéristiques morphologiques de l'utilisateur.

CRITERES DE CHOIX



- piétement à roulettes à 5 branches
- roulettes adaptées à la nature du sol (sol dur ou sol moquette)
- dossier avec **appui lombaire**, réglable en hauteur et en souplesse
- dossier avec appui dorsal possible à condition de ne pas gêner les mouvements (dossier plutôt effilé)
- assise confortable (éviter les revêtements plastifiés favorisant la transpiration), arrondie à l'avant (pour faciliter la circulation sanguine dans les jambes), réglable en profondeur et en inclinaison
- réglages du dossier et de l'assise séparés
- commandes de réglages faciles d'accès en position assise
- en option : accoudoirs ajustables horizontalement et verticalement pour permettre de se rapprocher du bureau – dans tous les cas, les accoudoirs ne doivent pas gêner la personne, notamment pour s'approcher du bureau

CONSEILS DE REGLAGE DU SIEGE



La posture de référence, ci-dessous, pour le travail sur poste informatique suit "la règle du 90°"

- face à la chaise et genoux au niveau de l'assise,
- pieds à plat au sol, l'angle aux chevilles est d'environ 90°,
- jambes parallèles au sol, l'angle aux genoux est d'environ 90°,
- dos appuyé au dossier (appui lombaire au creux du dos), l'angle à la hanche varie de 90 à 110°,
- tête alignée au tronc et droite (colonne cervicale détendue),
- si possible, régler la profondeur de l'assise pour bénéficier de l'appui lombaire.

Une fois l'utilisateur installé, les coudes doivent être en appui et les avant-bras positionnés sur le plan de travail sans relever les épaules. Si nécessaire ajuster le réglage du siège.

Si les pieds ne reposent pas au sol, prévoir un repose-pied, notamment pour le travail sur écran.

Contact :

Jackie BITEAU

Ingénieur en prévention des risques professionnels

Tél. : 02.33.80.48.14

Courriel : hygiene-securite@cdg61.fr