



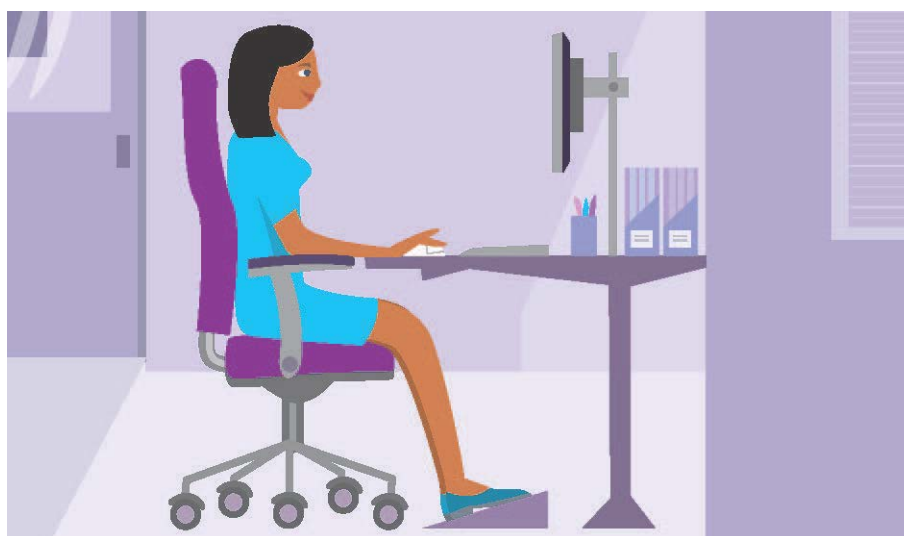
**l'Assurance
Maladie**

RISQUES PROFESSIONNELS

Agir ensemble, protéger chacun

COMMENT BIEN CHOISIR UNE CHAISE DE BUREAU QUI PRESERVE LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DES UTILISATEURS ?

Les points clés à prendre en compte dans la commande



Le travail de bureau expose à des risques de lombalgies et de TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).

Un employé exerçant un métier d'activité de bureau passe en effet la majorité du temps assis. Les contraintes liées à cette posture peuvent engendrer des pathologies au niveau du dos mais aussi au niveau des membres supérieurs selon l'organisation du poste de travail et le choix du siège en particulier.

Cette fiche a pour objectif de vous aider à choisir un siège de travail répondant aux besoins des utilisateurs.

| LES POINTS CLÉS

✚ Conception / Fonctionnalités

L'équipement doit être neuf et conçu conformément aux normes en vigueur NF EN 1335.

Le siège de bureau doit être choisi en concertation avec son utilisateur selon les contraintes ou besoins de celui-ci. Ces éléments devront être précisés dans votre cahier des charges remis au fournisseur.

Un siège ergonomique doit répondre aux critères suivants :

Caractéristique technique	Objectif recherché
Dossier (450 - 500 mm) réglable en hauteur et en inclinaison, muni d'un repose nuque (selon concertation avec utilisateur) (	Assurer un soutien permanent du dos
Accoudoirs réglables en hauteur (200 - 250 mm), en écartement et en profondeur	Assurer une bonne position des épaules
Profondeur d'assise (400 - 420 mm) afin d'appuyer le bas du dos contre le dossier dimension assise recommandée : 460x400 mm densité moyenne de mousse de l'assise : 55kg/m3 dimension dossier recommandée : 460x460 mm densité moyenne de mousse du dossier : 40kg/ m3	Eviter une pression du plateau d'assise à l'arrière des genoux
Rembourrage ferme pour un bon appui / maintien, et poreux pour permettre la circulation de l'air	Assurer une bonne irrigation du flux sanguin
Plateau d'assise pivotant	Eviter les torsions du tronc
Pied de siège à 5 branches avec des roulettes larges articulées	Favoriser des déplacements aisés et une excellente stabilité

Point d'attention : pour les détenteurs de bureaux assis/debout, le siège assis-debout doit osciller entre 60 et 80cm. Le repose-fesse est un mobilier d'appoint, il offre une option d'installation face à son bureau, mais ne remplira pas le rôle d'un siège.

✚ Aménagement du poste de travail

L'espace autour du bureau et de la chaise de bureau doit permettre d'accéder au bureau sans contrainte : prévoir 60cm à 100cm selon activité et passage derrière le bureau.

L'implantation du poste de travail doit être étudiée dans la globalité de son environnement. Les écrans doivent être perpendiculaires aux fenêtres.

Des petits équipements doivent être associés à l'aménagement : repose pieds, tabouret assis/debout, porte de documents facilement accessibles, rangements.

✚ Entretien / Nettoyage

Il convient de privilégier des fauteuils nettoyables.

| POUR ALLER PLUS LOIN

- ✚ Site Ameli : ameli.fr/travaildebureau
- ✚ Site INRS : inrs.fr/metiers/commerce-service/travail-bureau
- ✚ NF EN 1335. Juin 2000. Mobilier de bureau - Sièges de travail de bureau. Spécifie les exigences liées aux sièges de bureau en termes de dimensions, de durabilité et de rigidité du piétement.
- ✚ [ED131 postures de travail statiques et repères techniques sur les sièges de travail](#)