

 SANTÉ AU TRAVAIL • INTERPROFESSIONNEL & BTP	Critères de choix d'un siège pour le travail sur écran	Rédacteur : groupe ergonomie Date de Rédaction : juin 2010 Mise à jour : mai 2014
--	--	--

Le siège de travail est un outil comme un autre : il doit être adapté et adaptable à la situation de travail.

Le siège doit être adapté :

- Au travail sur écran (réglages / caractéristiques) et aux spécificités de la tâche.
- Aux caractéristiques individuelle (taille, poids, âge...)

Le siège, ainsi que les autres équipements de travail doivent permettre l'adoption d'une posture de moindre inconfort.

Haut de l'écran à hauteur des yeux ou plus bas

Main dans le prolongement des avant-bras

Angle bras/avant-bras compris entre 90 et 135°

Pieds reposant à plat sur le sol ou un repose-pieds°



La posture idéale n'existe pas si elle est maintenue dans le temps. Les changements de postures sont essentiels pour la santé.

Caractéristiques du siège

□ Le siège doit répondre aux critères suivants :



L'assise

- L'assise est facilement **réglable en hauteur** de manière à ce que la personne puisse prendre appui les pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pied en fonction de la hauteur de son plan de travail.
 - Assise réglable de 42 à 51 cm
- La dimension de l'assise est adaptée à l'utilisateur : L'assise est suffisamment large et profonde pour la personne qui va s'y asseoir.
 - L'assise (ou le dossier) est **réglable en profondeur** de manière à s'adapter à la longueur des cuisses de l'utilisateur.
 - La profondeur doit permettre à l'opérateur d'appuyer le bas de son dos sans que le bord avant n'exerce de pression à l'intérieur de ses genoux.
 - La profondeur minimale du plateau d'assise est de 38 cm.
- Les cuisses sont bien soutenues.
 - L'assise est arrondie à l'avant de manière à ne pas occasionner de compressions locales, de diminution de la circulation sanguine et à ne pas blesser le pli du genou.
- L'assise peut être inclinable sur l'avant.
 - Une assise dite à inclinaison négative de - 5° favorise le redressement du buste.

Le dossier

- Il convient que le dossier maintienne le dos de l'utilisateur dans toutes les positions assises.
- Le dossier doit être facilement réglable en hauteur de manière à ce que la partie légèrement convexe supporte bien le bas du dos (la région lombaire).

- L'angle d'inclinaison du dossier doit pouvoir être réglé.
 - Le dossier est inclinable de manière à ce que le tronc puisse être de 10 à 20° vers l'arrière.
- Un dossier d'une hauteur de 50cm est nécessaire pour le soutien des omoplates lorsque le travail sur écran est majoritaire.
- Un dossier mobile permet de bouger tout en restant assis.

Le dossier et l'assise doivent être réglables en hauteur séparément.

Il existe des mécanismes permettant un mouvement coordonné de l'assise et du dossier, suivant ainsi les mouvements de l'utilisateur.

Les accoudoirs

- Si le siège est équipé d'accoudoirs, il est utile que ces derniers soient réglables en hauteur ou escamotables, notamment lorsque le plan de travail est arrondi, pour ne pas être gêné pour s'avancer devant son poste et lors de rotation de siège.
- Ils sont ajustables en écartement, de manière à s'adapter aux dimensions de l'utilisateur du siège.
 - A défaut la personne travaille avec les bras trop écartés ou trop serrés contre le corps, avec déviation des poignets.
- Ils sont suffisamment larges et quelque peu rembourrés pour être plus confortables.
- Les accoudoirs doivent être aussi courts que possible pour pouvoir se rapprocher de la table de travail.

Autres :

- Des roulettes disposées sur cinq branches permettent une bonne stabilité et la mobilité du siège. On peut le déplacer facilement sur le sol (ni trop difficile et ni trop facile) : Les roulettes doivent être adaptées à la nature du sol.
- Le siège ne fait pas de bruit.
- Tous les composants sont robustes.
- Le recouvrement est ferme et en tissu poreux afin d'offrir un bon appui et une meilleure circulation de l'air.
- Le siège doit être de préférence pivotant.
- On ne doit pas s'abîmer les vêtements (poches aux accoudoirs...).
- Le siège est bien entretenu.

Les sièges avec appui sur les genoux ne sont pas recommandés, à moins d'une utilisation très ponctuelle, car ils entraînent une hyper pression sur les genoux et des problèmes de circulation sanguine dans les jambes.

Les dispositifs de réglage :

La facilité de réglage est un argument important dans le choix des sièges.

- Les dispositifs de réglage doivent pouvoir être actionnés depuis la position assise.
- Toutes les manettes sont facilement accessibles en position assise et sont disposées logiquement sur le siège.
- Les manettes ne sont pas démontables.
- On ne doit pas se pincer ou se blesser en manipulant les manettes de réglage du siège.

Les instructions de réglage sont disponibles près de l'utilisateur et dans sa langue.

Une formation a été dispensée lors de la première utilisation du siège.

Le choix du siège

Le choix d'un siège de travail passe inévitablement par un test « opérateurs » afin que celui-ci soit adapté à l'activité et aux besoins des salariés (possibilité de bouger le siège sans être gêné par les accoudoirs ou l'encombrement du siège, possibilité d'être face à l'écran sans être gêné par les étagères sous les plans de travail...).

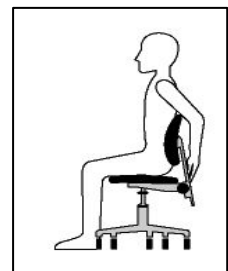
Après avoir pris contact avec les fournisseurs pour connaître les sièges qui existent sur le marché, l'entreprise peut demander à se les faire prêter pour procéder à des essais sur une durée suffisante avec plusieurs utilisateurs et après une formation sur les possibilités de réglages du siège.

Comment régler son siège de travail ?

Régler l'appui lombaire :

Assis, les fesses au fond du siège :

- Régler la hauteur de l'appui lombaire : le rembourrage du siège doit soutenir les lombaires.
- Régler la profondeur d'assise : le bas du dos est en appui sans pression du bord du siège à l'arrière des genoux.
- Régler l'inclinaison de l'appui, Il doit être en contact avec le dos.
 - Ce réglage permet un changement de position.



Régler la hauteur de l'assise

Il est important de régler la hauteur de l'assise en fonction de la hauteur du plan de travail (bras près du corps / épaules relâchées/ coude à 90° environ).

⇒ Si le réglage du siège par rapport au plan de travail ne permet pas d'avoir les pieds au sol : Il faut se servir **d'un repose-pied**.

