



Travail sur écran

Conseils pour le choix et l'utilisation des sièges de travail

04C



Le siège est une des composantes de la situation de travail.

Le siège est un « outil de travail » qui doit être adapté et adaptable suivant les situations de travail et suivant les personnes. Un siège ne peut donc pas être choisi dans l'absolu, indépendamment du travail effectué et des conditions de réalisation de celui-ci : espace de travail, exigences visuelles, postures, efforts à exercer, rythme de travail...

Le siège apparaît ainsi non pas comme un simple élément de confort mais comme un véritable moyen de travail.

Des changements de posture essentiels pour la santé...

Pour éviter tout inconfort dû à une longue position assise fixe, la conception du poste de travail doit permettre des variations de positions. Il convient en effet d'assurer que l'aménagement du lieu de travail, la tâche et le mobilier encouragent l'utilisateur à changer volontairement de posture.

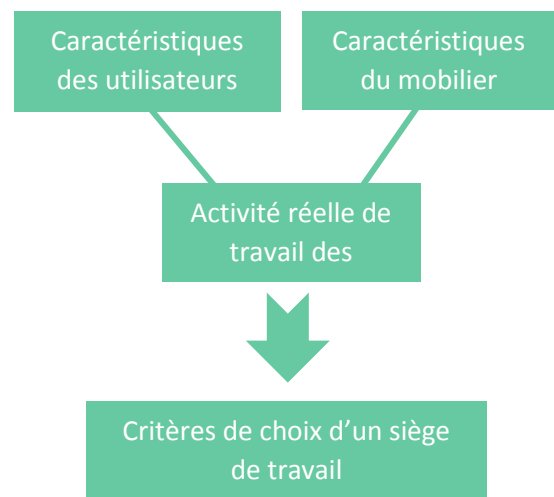
Même avec le « meilleur siège du monde » s'il n'est pas réglé, si l'écran est sur le côté, ou le bureau trop haut..., les points d'ancrage de la posture vont empêcher d'utiliser des appuis (jambes, assise, dos, bras, tête) et la posture sera contraignante.

Comment choisir ?

L'appellation courante « siège ergonomique » n'a pas de signification si les conditions de réalisation du travail ne sont pas connues et prises en compte.

Un siège ne peut donc pas non plus être choisi indépendamment des caractéristiques individuelles (taille, poids, âge...).

Il est utile de procéder à des essais prolongés de plusieurs modèles de sièges en situation réelle de travail avec les utilisateurs.




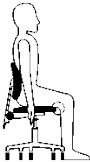




Les éléments présentés dans le tableau suivant sont les dimensions et caractéristiques recommandées habituellement pour des sièges de travail adaptés au travail sur écran ou au travail administratif. Ces critères peuvent être précisés utilement dans le cahier des charges destiné au choix de fournisseur. Ils ne se substituent pas aux essais individuels réalisés auprès des salariés concernés.

DIMENSIONS ET CARACTERISTIQUES RECOMMANDEES POUR DES SIEGES DE TRAVAIL

Assise	
Hauteur	420 à 510 mm – réglable en hauteur Dans la plupart des situations de travail, la hauteur optimale du siège d'un individu est proche de sa longueur inférieure de jambes (plus les chaussures).
Profondeur	400 à 420 mm. L'assise doit offrir un soutien correspondant aux deux tiers de la cuisse sur sa longueur et nécessite d'avoir une distance suffisante entre les mollet et le bord antérieur du siège afin d'éviter la gêne de la circulation sanguine. Pour parvenir à une adaptation appropriée, l'assise est de façon primordiale réglable en profondeur !
Largeur	400 mm minimum.
Inclinaison	L'assise peut être inclinable vers l'arrière (2 à 7°)
Forme	Bord antérieur arrondi pour éviter la compression des cuisses. Matelassage relativement ferme pour répartir la pression du corps et changer de position.
Revêtement	Le matériau utilisé doit permettre d'éviter l'accumulation de sueur et la production de décharges électrostatiques.
Dossier	
Hauteur	450 à 500 mm - réglable en hauteur Un appui qui soutient le dos de la personne assise permet de détendre les muscles du dos, mais sa conception ne doit pas gêner la mobilité de la colonne vertébrale ou des membres supérieurs. Un appui tête sur certains dossiers permet une détente au niveau des muscles de la nuque. Il est surtout utilisable en position de détente.
Largeur	360 mm minimum
Inclinaison	Le dossier doit comporter un dispositif de réglage de son inclinaison, qui pourra être manœuvré et verrouillé sans quitter le siège, par des actions simples et rapides n'exigeant que des efforts faibles.
Accotoirs	
<p>Ils permettent de soulager les muscles des épaules et des membres supérieurs. Cependant si l'activité gestuelle est importante, ils peuvent entraîner une gêne. Les accotoirs ne doivent pas gêner le rapprochement de la personne du plan de travail. Facilement démontables ou rabattables afin de permettre de les enlever selon les choix de l'utilisateur et son activité de travail. Ils sont impérativement réglable en profondeur, en hauteur et horizontalement.</p>	
Piètement	
<p>Un piètement avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 points d'appui pour assurer une bonne stabilité des roulettes • une assise pivotante <p>Le type de roulettes doit être adapté aux caractéristiques du sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> • pour sols en moquette, elles sont de couleur uniforme • pour sols durs, l'anneau de roulement souple est de couleur différente de celle du noyau porteur. 	

CONSEILS POUR LE REGLAGE DES SIEGES DE TRAVAIL

Les étapes de réglages

1		S'installer devant la chaise. Régler la hauteur de façon à ce que le <u>point le plus élevé du siège (en position horizontale) se situe juste au-dessous de ses genoux.</u>	2		S'asseoir sur la chaise et garder les pieds à plat sur le plancher. Vérifier qu'il y a <u>5 cm environ entre le devant de l'assise et l'arrière des genoux.</u>
3		Régler la profondeur de l'assise afin que le <u>dos soit bien en contact avec le dossier.</u>	4		Régler l'inclinaison avant et arrière du dossier, ainsi que sa hauteur, de façon à ce que le <u>dossier supporte confortablement le creux de son dos.</u> Incliner le siège vers l'avant ou l'arrière, selon ses préférences.
5		S'asseoir droit, les bras de chaque côté du corps. <u>Plier les bras à angle droit (90°)</u> et régler la hauteur des accoudoirs jusqu'à ce qu'ils touchent à peine la partie inférieure des coudes. Retirer les accoudoirs de la chaise si on ne peut pas effectuer ce réglage, ou si les accoudoirs, à leur niveau le plus bas, forcent les coudes à remonter, même légèrement. Régler la largeur et profondeur des accoudoirs (si disponible).	6		Si le <u>poste de travail est trop haut par rapport à vos coudes, montez votre siège et utilisez un repose pied.</u> En aucun cas il ne faut remonter les accoudoirs (création de tensions dans les épaules).

Pour plus d'informations sur les réglages, consultez le manuel de votre siège ou demandez conseil à votre fournisseur.

Quelques éléments pour tester les sièges

La grille suivante propose de noter les différents critères des sièges de travail testés. L'avis des utilisateurs est essentiel dans la mise en place de ce nouvel équipement.

Type et nom du produit testé :				
Durée de l'essai (en jours ou heures) :				
	Plutôt oui	Oui	Plutôt non	Non
Assise				
Vos cuisses dépassent-elles de la longueur de l'assise lorsque vous êtes assis au fond du siège ?				
L'assise est-elle confortable ?				
L'assise est-elle réglable en profondeur ?				
L'assise est-elle facilement réglable en profondeur ?				
L'assise est-elle facilement réglable en hauteur ?				
Dossier				
Le dossier est-il en contact avec votre dos en position assise ?				
Le dossier suit-il tous vos mouvements ?				
Le dossier vous soutient-il bien le dos ?				
Le dossier est-il réglable en hauteur ?				
Le dossier est-il facilement réglable en hauteur ?				
Le dossier est-il suffisamment haut ?				
Accotoirs (accoudoirs)				
Les accotoirs gênent-ils vos mouvements ?				
Les accotoirs sont-ils réglables en hauteur ?				
Les accotoirs vous permettent-ils de vous approcher au plus près du plan de travail ?				
Roulettes et piètement				
Les roulettes roulent-elles bien ?				
Le siège roule-t-il lorsque vous vous levez ?				
Le piètement vous gêne-t-il ?				
Repose – pieds				
En position assise, avez-vous les pieds qui reposent à plat sur le sol ?				
Si les pieds ne posent pas à plat sur le sol, avez-vous un repose-pieds ?				
Commentaires :				
Niveau de satisfaction global (cochez une case) :				
Pas du tout satisfaisant				
				Très satisfaisant

N'oubliez surtout pas...

- Tous les éléments qui composent le poste de travail sont interdépendants; l'ajustement d'une composante peut
- impliquer le réajustement d'une autre. Ainsi, vous devez en tenir compte lors de l'adaptation de votre poste de travail.
- Variez votre posture régulièrement. Une posture, si confortable soit-elle, ne peut être maintenue sans bouger.
- Prendre des pauses et des micro-pauses. En profiter pour faire une pause visuelle.

D'autres fiches pratiques ont été élaborées :

- Aide au diagnostic et à la recherche de mesures de prévention
- Conseils pour l'implantation des postes de travail sur écran
- Conseils pour le choix et l'utilisation des sièges de travail