

# COMMENT CHOISIR SON SIÈGE DE BUREAU ?



Vous avez pour projet d'acquérir un nouveau siège de bureau et vous ne savez pas quels critères de choix retenir ? Ce document est là pour vous guider dans cette recherche.

## ● Le siège de bureau

La posture idéale n'existe pas, il faut varier les positions car même correctement installé, la position statique prolongée peut engendrer des sensations d'inconfort voire des douleurs musculaires.

En effet, une position statique prolongée exige le maintien de contractions musculaires perturbant la circulation sanguine. Les muscles doivent se contracter et se relâcher de façon alternative pour être irrigués et ainsi favoriser le retour veineux.

## Pensez à :

- Aménager des pauses actives
- Quitter l'écran des yeux toutes les 20 min



## ● Choisissez votre siège selon votre activité

Selon le nombre d'heures passées en position assise et le type de tâche à réaliser (communications téléphoniques, saisie informatique, travail avec du public, etc.), le choix du siège pourra être différent.

Si vous réalisez des tâches particulières à votre poste de travail (de précision, accueil de public, etc.), un siège adapté à l'activité sera peut être nécessaire. Dans ce cas, parlez-en à votre Médecin du Travail.

Selon la durée d'utilisation journalière du siège, certains mécanismes permettent d'améliorer le confort grâce à leur dynamisme (ex : système contact permanent, basculant décentré, synchrone).



## A SAVOIR !

Il existe de nombreux sièges «ergonomiques» mais ce n'est pas parce qu'on les qualifie comme tels qu'ils représentent nécessairement un bon achat. Un siège n'est ergonomique que lorsqu'il est adapté : à la taille du salarié, à son poste de travail et aux tâches qu'il doit exécuter.

« Il est aujourd'hui possible d'alterner le travail en position assise et debout. En effet, des bureaux réglables en hauteur permettent de travailler en position debout et ainsi de varier les positions ».



# POUVOIR RÉGLER SON SIÈGE POUR ...

## ...L'ADAPTER À SES BESOINS



## CONSEILS

Un bon siège s'adapte aux besoins de son utilisateur. Réglable et confortable, il limite ainsi les contraintes.

Si vous présentez une pathologie ou une morphologie atypique, nous vous conseillons de vous adresser à votre Médecin du Travail pour des préconisations adaptées.

**Dossier** relativement haut, couvrant la zone lombaire jusqu'aux omoplates voire épaules. Réglable verticalement mais aussi en inclinaison pour accompagner les mouvements du dos.

**Dossier ajustable en hauteur** avec galbe respectant les courbures du dos ou muni d'un soutien lombaire réglable.

**Densité de la mousse** suffisante de l'assise et du dossier pour assurer confort et maintien dans le temps.

**Option**: système permanent, basculant décentré ou synchrone permettant de varier les postures tout en restant assis.

**Piètement 5 branches** équipé de roulettes adaptées au type de sol (dur ou moquette).



**Revêtement du siège** avec assise recouverte d'un tissu respirant permettant une circulation de l'air, de façon à évacuer la chaleur et éviter l'accumulation de sueur.

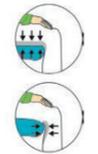
**Option**: accoudoirs confortables et réglables 3D (hauteur, largeur et profondeur) voire 4D (+rotation) afin de permettre le rapprochement du plan de travail.

**Hauteur et profondeur** de l'assise réglables pour assurer adaptabilité et confort.

**Le bord de l'assise** doit être arrondi et ne doit pas exercer de pression au niveau de l'arrière des genoux.

Siège trop haut ou trop long

À éviter !



## ● Les accoudoirs, avec ou sans ?

L'intérêt des accoudoirs est de pouvoir reposer les bras, réduisant ainsi la pression au niveau des épaules et du cou. Cependant les accoudoirs ne doivent pas vous gêner en vous empêchant de vous rapprocher du bureau. Si vous retenez cette option, les accoudoirs doivent donc être réglables en hauteur, en profondeur et en largeur (3D) voire en rotation (4D).

## ● Vous avez fait votre choix ? N'oubliez pas cette étape

Un essai en situation réelle de travail durant 15 jours doit être réalisé. Il peut être utile de tester plusieurs modèles de sièges pour vous permettre d'établir une comparaison et de retenir le modèle le plus adapté à vos besoins.

## ● Sachez que le siège ne fait pas tout

Si le choix du siège adéquat est une étape essentielle pour prévenir les problèmes de santé chez les personnes qui travaillent en position assise, il ne faut pas oublier d'autres facteurs. En effet, les éléments suivants doivent être pris en compte : l'environnement de travail (éclairage, bruit, température, etc.), l'implantation du poste, le plan de travail (on évitera un plan de travail vague pour privilégier un plan de travail droit), l'écran (distance/hauteur) et les périphériques d'entrée et accessoires (emplacement du clavier, de la souris, etc.). Un bon siège est inutile si l'utilisateur ne sait pas comment le régler et comment s'en servir. Les réglages au poste de travail représentent une étape indispensable.

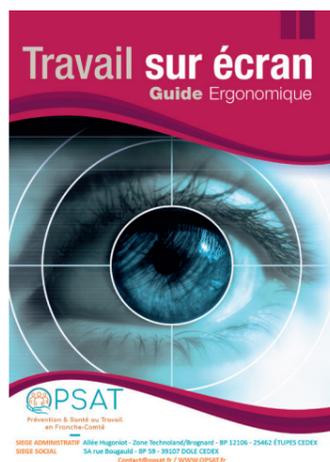
Afin de faciliter les échanges avec votre fournisseur, nous vous laissons à disposition une fiche référence. Cette fiche peut vous servir de cahier des charges afin de trouver le siège le mieux adapté à vous et à votre activité.

## • POUR RÉSUMER :



Les caractéristiques à retenir sont les suivantes :

- Dimension du dossier suffisante (45-60 cm)
- Dossier inclinable et tension réglable pour un siège dynamique
- Assise réglable en hauteur (40-52 cm) et profondeur (37-42 cm)
- Bord de l'assise arrondi
- Revêtement du siège en tissu respirant permettant la circulation de l'air
- Soutien lombaire réglable
- Accoudoirs réglables en 3D ou 4D
- Piètement 5 branches
- Densité de la mousse (assise 55 kg/m<sup>3</sup> ; dossier 45 kg/m<sup>3</sup>)
- Roulettes adaptées au type de sol et interchangeables



Pour en savoir plus,  
demandez notre livret  
« Travail sur Écran »  
Guide ergonomique



Prévention & Santé au Travail  
en Franche-Comté



## POUR NOUS CONTACTER

190 collaborateurs à votre écoute

T. 03 60 82 00 00

Siège administratif & médical  
Centre d'Étupes

Allée Hugoniot,  
Zone Technoland / Brognard  
BP 12 106 - 25 462 ÉTUPES CEDEX

Siège social  
Centre de Dole

5C rue Bougauld  
CS 50057  
39107 DOLE CEDEX

OPSAT.FR

Retrouvez-nous sur :



# COMMENT CHOISIR SON SIÈGE DE BUREAU ?

## ERGONOMIE

