

CARACTÉRISTIQUES RECOMMANDÉES POUR DES SIÈGES DE BUREAU

Voici dans cette ordonnance les principales recommandations afin de choisir un siège de bureau adapté et pouvant convenir à des personnes ne présentant pas de pathologies avérées du dos, de Troubles Musculo-Squelettiques, de handicap. Dans le cas de douleurs particulières ou d'inconfort au poste de travail, consulter le médecin du travail.

Dossier

- Hauteur d'environ 55 cm pour un bon soutien des omoplates
- **Réglable en hauteur**
- Dynamique (le dossier suit le dos de l'utilisateur lorsque ce dernier se penche vers l'avant ou en arrière)
- Inclinaison (+4° / -17°)
- Le système dynamique doit pouvoir être bloqué dans différentes positions
- Appui lombaire bien formé (renflement de la partie inférieure)
- Réglage de la dureté : optionnel mais intéressant



Revêtement

- Anti dérapant
- Antistatique
- Tissu « respirant »
- Rembourrage épais, suffisant

CARACTÉRISTIQUES RECOMMANDÉES POUR DES SIÈGES DE BUREAU

Accoudoirs (si besoin)

- Réglables en hauteur
- D'avant en arrière
- En écartement
- Et surtout **escamotables**

Roulements adaptés au type de sol

- Roulements caoutchouc pour sols durs
- Roulements rigides si moquette, sol plastique...



Modes de réglages

- Affichés sur le siège (ou dessous)
- Simples, ne nécessitant pas d'outils
- Pouvant être effectués en position assise

Assise

- Réglable en hauteur, **en profondeur** et en inclinaison
- Profondeur d'assise comprise entre 39 cm et 58 cm
- Bord antérieur de l'assise galbé vers le bas, pour éviter la compression de la partie postérieure du genou



- Ne pas oublier d'informer les salariés sur les possibilités et modes de réglages de leur siège.
- Dans le cas de douleurs particulières ou d'inconfort au poste de travail, consulter le médecin du travail.
- Il convient d'associer le plus souvent possible les salariés aux choix des sièges.
- Solliciter des temps d'essais de plusieurs jours auprès des fournisseurs avant achat, permettra de limiter le risque d'erreur.

En bref



Dossier dynamique (réglable en hauteur, inclinable...)



Assise réglable en hauteur, en profondeur et en inclinaison



Informez-vous sur les réglages de votre siège



Effectuer les bons réglages pour une posture confortable