

Il est très important de choisir un fauteuil de bureau confortable car nous passons en moyenne 9.3 heures assis par jour, que ce soit au travail ou au domicile. C'est plus que le temps passé à dormir.

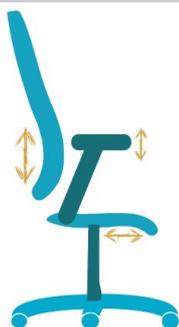
Or, la position assise n'est pas naturelle chez l'Homme ce qui à terme endommage notre corps et met notre santé en danger. Afin d'éviter de nombreuses maladies comme les douleurs dorsales chroniques, il est important de savoir choisir un fauteuil de bureau confortable mais surtout **adapté**. Cette fiche vous aidera à sélectionner le meilleur fauteuil de bureau adapté à votre morphologie et à vos besoins.

QUELS ÉLÉMENTS A PRENDRE EN COMPTE ?

1. Votre poids et votre taille
2. Votre durée d'utilisation
3. Votre environnement de travail (nature du sol, hauteur du plan de travail, ...)
4. Votre mécanique de travail (position immobile, lecture d'écran, gestes répétitifs, ...)



QUELLES CARACTÉRISTIQUES RECHERCHER ?



1. Un siège réglable en hauteur
2. Une assise réglable en profondeur et orientée vers le bas. Une assise plate est mauvaise pour la circulation sanguine des jambes. De plus, une assise inclinée garantit le maintien des vertèbres.
3. Un dossier réglable en inclinaison et enveloppant. Plus il est étroit, moins vous serez à votre aise. Et plus le dossier encadre votre dos, plus la chaise de bureau sera confortable.
4. Un soutien lombaire réglable allège la pression et détend les muscles dorsaux.
5. Des accoudoirs réglables permettent de soulager les muscles du haut du corps.

LES DIFFÉRENTS TYPES

- **Standard** : Le dossier est fixe, l'assise est réglable en hauteur.
- **Contact permanent** : Le dossier vous suit dans vos mouvements et demeure en « contact permanent » avec votre dos. Il peut être aussi bloqué dans la position souhaitée. La force de rappel du dossier est réglable de façon à l'adapter à votre morphologie et à votre poids. L'assise reste fixe.
- **Basculant centré**: Le siège peut basculer d'avant en arrière grâce à un mécanisme situé au centre de l'assise. Le dossier et l'assise basculent en gardant un angle constant de façon à accompagner mais aussi à amortir tous vos mouvements.
- **Basculant décentré** : Mêmes caractéristiques que le mécanisme basculant centré avec en atout complémentaire, l'axe de rotation qui est déplacé vers l'avant, permettant aux pieds de rester en contact avec le sol quelque soit l'amplitude du balancement.
- **Synchrone** : Solution la plus adaptable. Le dossier et l'assise s'inclinent dans un rapport qui offre toujours un confort optimal. La force de rappel du dossier est réglable de façon à l'adapter à votre morphologie et à votre poids. Un système anti-retour de sécurité évite tout choc au niveau de la colonne vertébrale.



Confort	<input type="checkbox"/>
Réglage	<input type="checkbox"/>
Ergonomie	<input type="checkbox"/>



Confort	<input type="checkbox"/>
Réglage	<input type="checkbox"/>
Ergonomie	<input type="checkbox"/>



Confort	<input type="checkbox"/>
Réglage	<input type="checkbox"/>
Ergonomie	<input type="checkbox"/>



Confort	<input type="checkbox"/>
Réglage	<input type="checkbox"/>
Ergonomie	<input type="checkbox"/>



Confort	<input type="checkbox"/>
Réglage	<input type="checkbox"/>
Ergonomie	<input type="checkbox"/>

COMMENT LES DIFFERENCIER ?

Il existe plusieurs types d'**accoudoirs** : l'accoudoir fixe qui ne possède aucun réglage possible. L'accoudoir 1D qui donne la possibilité de régler la hauteur. L'accoudoir 2D qui permet de régler la hauteur et la profondeur. L'accoudoir 3D donne la possibilité quant à lui de régler la hauteur, la profondeur et la largeur, et enfin l'accoudoir 4D permettant de régler à la fois la hauteur, la profondeur, la largeur et l'orientation de chaque accoudoir.

Le **revêtement d'un fauteuil** de bureau dépend à la fois de votre utilisation et de vos préférences. Le cuir a une constitution élastique et dure plus longtemps grâce à sa résistance au déchirement. Le PVC imite l'apparence du cuir, mais il respire beaucoup moins. Le tissu est une matière qui respire et qui offre une isolation thermique. De plus, sa résistance au choc et son élasticité sont assez élevées. La résille est idéale et à privilégier si l'on utilise le fauteuil de bureau plus de 4h par jour grâce à sa grande adaptabilité et son confort de ventilation.

La **densité de la mousse** d'un fauteuil de bureau est un élément important à prendre en compte notamment pour une question de confort. Plus la mousse sera dense et plus celle-ci reprendra sa forme initiale après utilisation. La densité de la mousse est exprimée en kg/m³, plus la densité est importante, plus l'assise est confortable. Pour un usage quotidien, une densité supérieure à 30 kg/m³ est conseillée.

En fonction des morphologies, il est impératif d'être vigilant à certaines caractéristiques : la **largeur d'assise** (trop large ou pas assez), la **hauteur et la profondeur** de l'assise (en fonction de la taille de l'agent) ou le poids supporté.

En conclusion, pour choisir son fauteuil il est nécessaire de prendre en compte un grand nombre de paramètres et de facteurs qui influenceront sur votre santé et votre bien être.

LES PRINCIPALES ERREURS A EVITER

Choisir un siège induit des recherches, du temps et un investissement qu'il ne faut pas négliger. Voici une liste des principales erreurs qu'il serait bon de ne plus commettre :

1. Acheter un siège pour un agent sans le consulter ou l'essayer,
2. Choisir sur catalogue en se fiant uniquement à l'intitulé "ergonomique",
3. Choisir un beau design au lieu de privilégier l'efficacité et la qualité,
4. Prioriser l'économie financière au détriment de certaines options,
5. Vouloir commander trop vite,
6. Commander le même modèle pour tous les agents.



COMMENT LE REGLER ?

Savoir aménager son poste de travail devrait être connu de tous. Pourtant, ce n'est pas si évident et de nombreuses personnes ne se sentent pas complètement à l'aise à leur bureau, sans trop savoir. Les règles sont extrêmement simples.

1. **Réglage de l'assise** : pieds à plat, les cuisses sont horizontales avec le sol. Il doit y avoir un petit espace entre le bord de l'assise et l'arrière du genou pour le confort et la circulation sanguine.
2. **Réglage du dossier** : l'arrondi du dossier (le soutien lombaire) doit se situer dans le creux du dos. Vérifiez que le dossier est bien réglable. L'inclinaison et la résistance du dossier dépendent souvent de votre confort.
3. **Les accoudoirs** : pour la hauteur, les accoudoirs sont généralement au niveau du plan de travail. Si les accoudoirs vous gênent, vous pouvez poser vos coudes directement sur le bureau. Le plus important est d'avoir un appui continu au niveau des coudes car le poids des bras en suspension se répercute sur les trapèzes et les épaules. Il faut toujours veiller à avoir les coudes posés sur les accoudoirs ou le bureau.
4. **Autres équipements** : **Un appui-tête** est facultatif lorsque les salariés n'ont pas de pathologie particulière. **Un repose-pieds** est conseillé pour les personnes de petite taille ou qui ont des problèmes de circulation sanguine.

Références

- Normes : NF EN 1335.
- ED 922 de l'INRS
- Guide du travail sur écran de l'INRS