

En ergonomie, le concept de personne « standard » n'existe pas. Toutefois, il est impossible d'offrir à chacun une chaise spécialement adaptée à ses besoins. La seule solution est de proposer aux travailleurs des chaises totalement réglables, qui conviennent à un large éventail de morphologies.

Il y a beaucoup d'éléments à prendre en compte pour un bon réglage. Puis par la suite, il est possible que vous ne soyez pas immédiatement à l'aise, car il n'est pas toujours simple de se séparer de mauvaises habitudes.

## Pourquoi un bon réglage ?

Le mal de dos touche une majorité des français, dont un tiers qui souffre de douleurs chroniques. Celles-ci touchent essentiellement la colonne vertébrale et plus précisément les lombaires et les cervicales.

C'est pourquoi régler son siège de bureau ne doit pas se faire au hasard. S'il est inadapté, l'inconfort se fera vite ressentir. Les répercussions sur la santé ne tardent pas à apparaître. Régler au mieux son siège de bureau et l'adapter à sa morphologie est donc essentiel.

Autre point important, la durée de vie d'un siège de bureau adapté est d'environ 5 ans. Par la suite, son efficacité n'est plus optimale et des sentiments de gênes, inconforts peuvent apparaître. Il est alors temps de recommencer la démarche.

### A LIRE AUSSI

- ◆ [Guide](#) : BIEN M'INSTALLER POUR TRAVAILLER SUR MON ORDINATEUR
- ◆ [Fiche](#) : CHOISIR SON SIEGE DE BUREAU

### Un renseignement complémentaire ? Une question ?

Le médecin de prévention du centre de gestion peut me conseiller lors de la visite périodique.

Le service prévention peut vous apporter de plus amples informations ou se déplacer à la demande de votre collectivité, pour vous conseiller particulièrement.

Contactez le service Prévention du Centre de Gestion du Doubs : 03.81.99.36.32  
prevention@cdg25.org

## BIEN REGLER MON SIEGE DE BUREAU

**Que ce soit préventif ou en raison de maux liés à une position assise prolongée, votre siège est adapté et réglable, mais ce simple achat ne suffit pas à améliorer votre confort. En effet, l'important est d'adopter ensuite une bonne position et pour cela il faut effectuer correctement le réglage de votre siège.**

Découvrez ci-dessous point par point comment régler votre siège de bureau

### Caractéristiques du siège :



- ◆ Un siège **réglable en hauteur**.
- ◆ Une **assise réglable en profondeur et orientée vers le bas**. Une assise plate est mauvaise pour la circulation sanguine des jambes. Une assise inclinée garantira le maintien des vertèbres.
- ◆ 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.
- ◆ Un **soutien lombaire réglable** allège la pression et détend les muscles dorsaux.
- ◆ Des **accoudoirs réglables** permettent de soulager les muscles du haut du corps.
- ◆ Des **roues adaptées type de revêtement de sol** (moquette, sol dur, ...) facilitent les déplacements.

## 1. Régler la hauteur de mon siège :

Pour régler la hauteur de mon siège, je m'installe directement debout face à mon siège de bureau et je veille à ce que la hauteur de l'assise soit à la hauteur que mes genoux.

## 2. Régler la position de mon assise :

Pour régler mon assise, je mets mes pieds à plat, mes cuisses doivent être horizontales avec le sol. L'espace entre mes cuisses et le rebord de mon assise doit être suffisant pour pouvoir y glisser mes doigts.

## 3. Régler la position de mon dossier :

Pour régler le dossier de mon siège de bureau, je me place de manière à ce que le maximum de sa surface touche mon dos et que le soutien lombaire soit positionné correctement sur le bas de mon dos.

*Certains fauteuils de bureau me proposeront même un réglage de la tension, de la hauteur et de l'inclinaison afin de convenir au mieux à ma morphologie et suivre parfaitement les courbes de mon dos.*

## 4. Régler la position de mes accoudoirs :

Pour régler mes accoudoirs, je m'assois tout près de mon bureau de manière aussi confortable que possible, mes avant-bras le long de mon corps, parallèle à ma colonne vertébrale. Je laisse reposer mes mains sur mon bureau ou sur le clavier de mon ordinateur. Je monte ou descends mes accoudoirs de telle sorte que l'angle au niveau de mes coudes soient de 90 degrés.

## 5. Régler mes autres équipements :

Un repose-pieds m'est conseillé si je suis de petite taille ou si j'ai des problèmes de circulation sanguine.

Un appui-tête peut être préconisé si j'ai une pathologie particulière au niveau du dos ou des cervicales.

