

10 caractéristiques essentielles d'un siège de travail ergonomique

Les sièges conçus pour les tâches répétitives doivent être sécuritaires et bien construits. Ils doivent procurer le soutien requis pour les postures de travail adoptées par l'utilisateur prévu afin d'optimiser son confort à long terme ainsi que sa productivité et d'éviter toute blessure.

À la fine pointe des réglages

Nos systèmes de sièges modulaires et hautement réglables sont conçus pour réduire le stress et les facteurs associés à la position assise qui pourraient mener à des troubles musculosquelettiques d'origine professionnelle.

94% des ergonomes interrogés recommandent les sièges de travail ergoCentric.*

Consultez les caractéristiques et les descriptions au verso.



ergoCentric®

* Source: Enquête du fabricant réalisée pendant le congrès de l'ACE en 2016.



1 CONCEPTION DU DOSSIER

- Le dossier doit être de la bonne taille pour la longueur et la largeur du dos de l'utilisateur et ne doit pas causer de points de pression localisés.
- Il doit avoir un support lombaire ferme pour repositionner la colonne lombaire dans sa courbure naturelle.
- Il doit avoir une courbe latérale pour réduire l'activité musculaire nécessaire au maintien d'une posture droite.

2 SUPPORT LOMBAIRE RÉGLABLE

Le support lombaire doit être réglable en hauteur et en profondeur.

3 ANGLE DU DOSSIER RÉGLABLE

L'angle du dossier doit être réglable indépendamment de celui du siège. L'angle entre le torse et les cuisses de l'utilisateur doit être supérieur à 90 degrés.

4 CONCEPTION DES SIÈGES

Le siège doit être suffisamment large pour supporter toute la largeur des fesses. Pour les utilisateurs dont les épaules sont moins larges, il peut être nécessaire de prévoir des accoudoirs réglables vers l'intérieur. Le siège doit avoir un bord avant en forme de chute d'eau et présenter des courbes latérales pour répartir le poids de l'utilisateur loin des os du siège et ne doit pas exercer de pression excessive sur la base de la colonne vertébrale. Le siège ne doit pas provoquer de points de pression localisés.

5 PROFONDEUR D'ASSISE RÉGLABLE

La profondeur du siège doit être réglable et doit permettre à l'utilisateur de s'asseoir entièrement contre le dossier, afin de soutenir correctement le dos. Il doit y avoir un espace d'environ trois doigts de large entre l'arrière des genoux et l'avant du siège pour que les jambes puissent être positionnées sans compression à l'arrière du genou.

6 ANGLE DU SIÈGE RÉGLABLE

Le siège doit s'incliner vers l'avant et vers l'arrière pour permettre une variation de postures, il doit se verrouiller dans plusieurs positions et être doté d'un contrôle de la tension d'inclinaison si le siège est en mode de flottement libre. Les angles d'inclinaison du siège doivent faire en sorte que l'angle entre le torse et les cuisses de l'utilisateur ne soit pas inférieur à 90 degrés.

7 HAUTEUR DE SIÈGE RÉGLABLE

La hauteur du siège doit être réglable à l'aide d'un cylindre pneumatique. Cet élément permet d'ajuster facilement la hauteur du siège et agit comme un amortisseur lorsqu'on s'assied. L'utilisateur doit pouvoir s'asseoir confortablement, les pieds sur le sol ou sur le repose-pieds, sans pression excessive sur le dessous des cuisses. L'angle entre le torse et les cuisses de l'utilisateur ne doit pas être inférieur à 90 degrés.

8 ACCOUDOIRS RÉGLABLES

- Les accoudoirs doivent être entièrement réglables pour permettre à l'utilisateur de s'asseoir dans diverses postures tout en soutenant ses avant-bras de manière à éviter de lever les épaules (*accoudoirs trop hauts*) ou de s'incliner sur le côté/descendre les épaules (*accoudoirs trop bas*).
- La longueur et la position des accoudoirs doivent permettre à l'utilisateur de soutenir correctement ses avant-bras tout en étant assis suffisamment près du plan de travail pour effectuer ses tâches et tout en maintenant le contact avec le dossier.
- Les accoudoirs doivent fournir un soutien adéquat à l'avant-bras sans affecter le mouvement des poignets ni causer une pression excessive sur les coudes
- La distance intérieure entre les accoudoirs doit permettre à l'utilisateur d'entrer et de sortir facilement du fauteuil.
- Les hanches doivent s'insérer confortablement entre les accoudoirs.
- Les coussinets des accoudoirs doivent être plus larges que les avant-bras de l'utilisateur.

9 BASE DE LA CHAISE

La base de la chaise doit avoir cinq pieds et être de la bonne dimension pour la taille et le type de la chaise. Si la base est trop petite, elle peut causer un risque de basculement et si elle est trop grande, elle peut causer un risque de trébuchement.

10 ROULETTES

Les roulettes doivent avoir un coefficient de frottement approprié entre les roues et la surface sur laquelle le fauteuil est utilisé, de sorte que le fauteuil soit assez facile à déplacer sans rouler pas trop facilement, ce qui pourrait provoquer la chute de l'utilisateur lorsqu'il s'installe ou se lève du fauteuil. Les roulettes en nylon sont appropriées pour les sols recouverts de moquette. Les roulettes en uréthane (*caoutchoutées*) sont nécessaires pour les surfaces dures telles que les sols en bois ou en carrelage.