

CHOISIR UN SIEGE DE BUREAU



Les sièges dits « ergonomiques » sont des sièges de bureau dotés de réglages qui vont permettre de s'adapter à la morphologie de la majorité des utilisateurs : hauteur d'assise, inclinaison du dossier, soutien lombaire...

Malgré les réglages, la sensation de confort peut varier pour un même siège d'une personne à l'autre. Il est donc indispensable de tester un siège avant de l'acheter. Certains fournisseurs mettent des sièges à disposition pour essai pendant une semaine.

Caractéristiques d'un siège de bureau standard¹ :

- **Piètement à cinq branches**
 - Adapter les roulettes au type de sol (sol dur ou sol mou) ;
 - S'assurer que le siège se déplace facilement sans donner d'à-coups.
- **Assise**
 - Régler en hauteur selon la taille de l'utilisateur et le niveau du plan de travail²
Les coudes doivent se trouver au niveau du plan de travail lorsque les épaules sont relâchées.
 - Régler la profondeur en fonction de la taille de l'utilisateur ;
Le bord de l'assise ne doit pas exercer de pression sur la pliure du genou (risque de compression des vaisseaux sanguins).
 - Préférer un revêtement non glissant et respirant.
- **Dossier**
 - Inclinaison. Le dossier doit pouvoir être bloqué dans l'inclinaison préférée de l'utilisateur ou laissé libre (contact permanent : l'assise reste fixe, le dossier s'incline) ;
 - Réglable en hauteur avec soutien de la région lombaire³.



Certains sièges sont équipés d'un mécanisme synchrone : l'assise et le dossier suivent les mouvements de l'utilisateur.

Equipements optionnels :

- **Accoudoirs**
Ils peuvent être utiles pour se lever et s'asseoir facilement notamment pour les personnes ayant besoin d'un soutien continu des bras (en plus de l'appui sur le plan de travail). Ils doivent être ajustables en hauteur et en largeur (les bras le long du corps) et courts pour ne pas gêner l'avancée du siège vers le plan de travail.
- **Dossier haut, repose nuque**
Ils ne sont pas utilisés lors du travail avec clavier et souris mais peuvent être appréciés lors d'alternance de tâches (téléphone, échanges, surveillance d'écran...) plus particulièrement pour des personnes ressentant le besoin d'un appui complet du dos et des épaules.
- **Ajustements selon la taille**
Les personnes de grande taille (1,80 m et plus) ont besoin d'une assise :
 - plus haute, à condition de rehausser le plan de travail ;
 - plus profonde pour éviter que le poids du corps repose entièrement sur les fessiers : jusqu'à 50 cm contre 40 cm pour les sièges de bureau standard.

En conclusion :

Il est indispensable de :

1. Tester le siège avant l'achat ;
2. Utiliser les réglages pour trouver « sa » position ;
3. Bouger régulièrement.

¹ Des modèles de sièges adaptés à des pathologies particulières ou des handicaps existent.

² Selon la norme NF EN 1335-1, la plage de réglage est comprise entre 42 et 51 cm.

³ Selon la norme NF EN 1335-1, la hauteur du dossier est comprise entre 45 et 50 cm.