

# L'AMENAGEMENT ERGONOMIQUE DU BUREAU

## ETAPE N°3 : JE REGLE MON SIEGE DE BUREAU

Avant de commencer, je regarde sous mon siège pour vérifier s'il y a une notice d'utilisation fixée ou insérée sous l'assise.

### A- La hauteur de l'assise

En vous tenant debout, réglez la hauteur de votre fauteuil de manière à ce que le plus haut point du siège se trouve juste au-dessous de vos genoux. Vos pieds devraient maintenant pouvoir se poser FERMEMENT sur le plancher pendant que vous êtes assis. Si vous ressentez une pression près de l'arrière du siège, montez votre fauteuil. Si vous ressentez une pression près de l'avant du siège, abaissez votre fauteuil. Il s'agit de bien distribuer votre poids.



### B- La profondeur de l'assise

Asseyez-vous dans le siège, le dos bien calé dans le fond du siège, et réglez la profondeur de l'assise de manière à pouvoir passer au moins 2 doigts (5cm environ) entre le bord de l'assise et la pliure des genoux. Si le siège est trop profond et/ou que la profondeur d'assise n'est pas réglable, vous pouvez installer un coussin lombaire sur le dossier de votre siège pour en réduire la profondeur.



### C- Le dossier / le soutien lombaire

Une fois l'assise réglée, toujours bien calé(e) au fond du siège, réglez la hauteur du soutien lombaire (partie réglable dans le dossier) ou celle du dossier entier (soutien lombaire intégré = partie bombée du dossier) de manière à ce que la partie bombée vienne se caler dans le creux de votre dos. Puis régler l'inclinaison du dossier légèrement en arrière (environ 5°).



### D- Les accoudoirs

Une fois l'assise et le dossier réglés, laissez tomber les bras le long du corps. Pliez ensuite les coudes à 90° et réglez les accoudoirs de manière à ce que qu'ils viennent toucher vos avant-bras par en-dessous. Vos avant-bras sont alors à l'horizontale et vos épaules sont détendues.

Attention : les accoudoirs sont inutiles pour les bureaux « d'angle ». Si vous souhaitez les conserver, il faudra les régler pour qu'ils passent sous le plan de travail.

Si les accoudoirs ne se règlent pas, retirez-les.



### E- La hauteur du bureau / du siège

Le dessus de votre plan de travail doit être à la même hauteur que vos coudes. Vos avant-bras se posent donc naturellement sur le bureau.

Pour obtenir cette position, il y a deux possibilités :

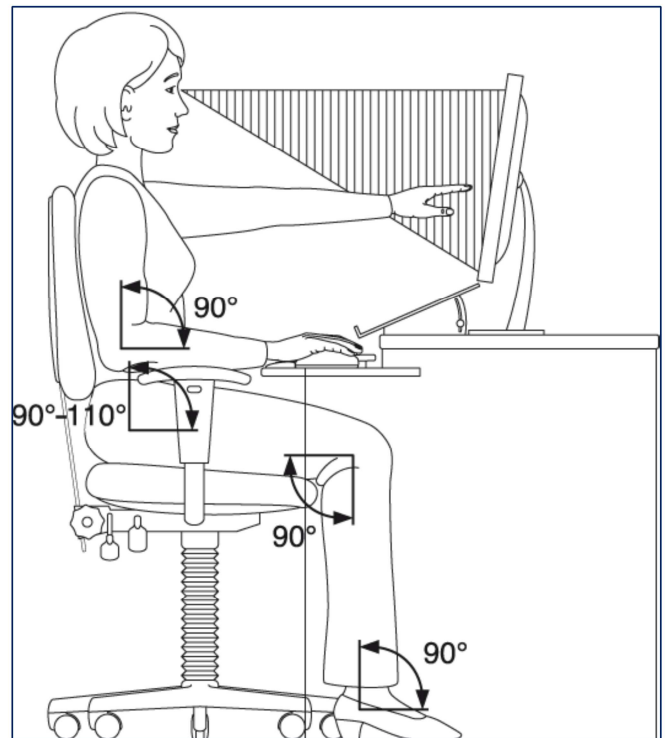
- Votre bureau est réglable en hauteur. Dans ce cas, vous ne touchez plus aux réglages de votre siège et vous réglez la hauteur du plan de travail de manière à obtenir celle souhaitée.
- Votre bureau n'est pas réglable en hauteur. Dans ce cas, vous allez monter ou descendre votre assise jusqu'à obtenir la position souhaitée. Vous complèterez alors votre équipement par un repose-pieds, si vos pieds ne reposent plus au sol.

Attention : pour les bureaux « à tiroir » (le clavier est positionné sur un tiroir coulissant), c'est le tiroir qui sert de référence de hauteur, et pas le bureau lui-même)

## F- En résumé



Bureau à surface « uniforme »



Bureau à « tiroir »

### Pourquoi respecter ces principes ?

Pour éviter l'apparition de douleurs dans le dos, principalement au niveau des lombaires ou des cervicales, et également au niveau des épaules

Pour limiter les problèmes de circulation veineuse dans les membres inférieurs



**Attention**, quelques points de vigilance :

- il existe des roulettes différentes selon le revêtement de sol (sols durs de type carrelage, sols mous de type moquette). Si votre siège roule trop vite, c'est-à-dire que vous avez du mal à contrôler ses mouvements, vous avez probablement des roulettes pour sol mou alors que vous êtes sur un sol dur. Si vous avez du mal à déplacer votre siège, que vous êtes obligé(e) de forcer, vous avez probablement des roulettes pour sol dur alors que vous êtes sur un sol mou, ou bien vos roulettes sont abîmées.
- les personnes de grande taille (1,80 m et plus) ont éventuellement besoin d'une assise plus haute et plus profonde (jusqu'à 50 cm) pour éviter que le poids du corps repose entièrement sur les fessiers
- les personnes corpulentes ont besoin de fauteuils à suspension renforcée
- les personnes de petite taille peuvent avoir besoin d'un fauteuil dont l'assise se réglerait plus haut que le standard, lorsque le plan de travail du bureau n'est pas réglable en hauteur et/ou d'un fauteuil avec une assise moins profonde



Si les roulettes de votre siège sont abîmées ou inadaptées  
Si l'un ou l'autre des réglages de votre siège ne fonctionne plus ou mal (votre siège redescend tout seul, le dossier ne tient pas...)



Contactez votre responsable ou la personne en charge de la maintenance