

# CHOISIR UN SIEGE DE BUREAU

Juin 2019 – V1

Attention au terme « ergonomique » : il ne répond à aucune norme précise. Choisir un « siège ergonomique » n'est donc pas un gage de qualité.

Pour s'adapter au mieux aux différentes morphologies, le siège devra posséder certaines caractéristiques et disposer d'amplitudes de réglages suffisantes.

Repose nuque non recommandé, sauf dans certaines situations (poste de contrôle, ...) ou pour certaines pathologies

Réglages faciles et réalisables en position assise

**Dossier** d'une hauteur suffisante pour soutenir tout le dos (45-55 cm), et réglable en hauteur et en inclinaison

**Soutien lombaire**

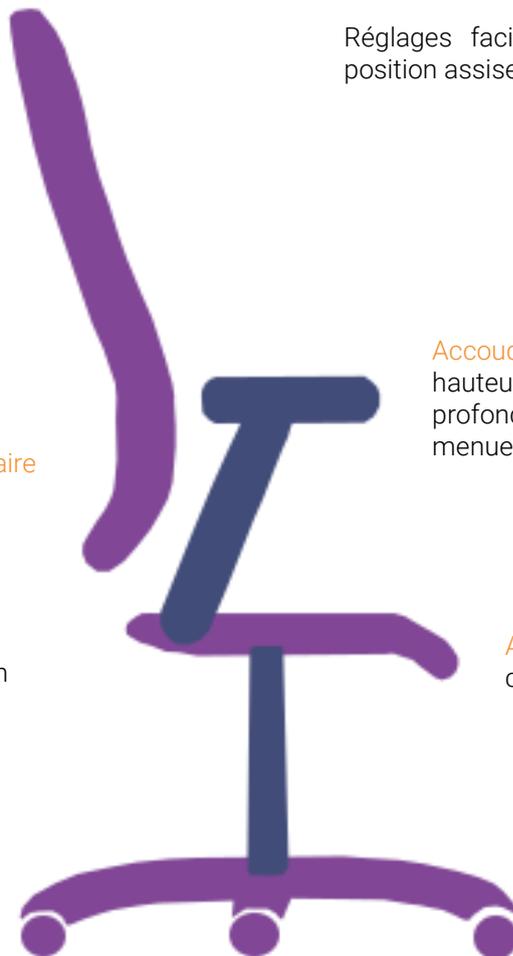
**Accoudoirs** escamotables et réglables en hauteur (et si possible en largeur et profondeur : surtout pour les personnes menues)

Revêtement poreux permettant la circulation de l'air et résistant.  
Rembourrage confortable offrant un bon appui

**Assise** réglable en hauteur (42-51 cm) et en profondeur (40-42 cm)

Charge maximale supportée par le siège adaptée au poids de l'utilisateur (généralement 150 kg)

**Piètement** 5 branches avec roues adaptées au type de sol (sol dur, moquette, ...)



Le siège doit être adapté aux morphologies de l'utilisateur (taille, poids, ...) et à son utilisation (type d'activité réalisé, durée d'utilisation, ...). Les sièges à mécanisme synchrone permettent d'accompagner les mouvements de l'utilisateur et sont recommandés pour les utilisations soutenues (assise longue).

Avant tout achat de matériel, nous vous recommandons de vous rapprocher de vos fournisseurs afin de bénéficier d'essais : faire tester le matériel à vos salariés permettra de valider le choix et de limiter le risque d'achat d'équipement non adapté.

Savoir régler son siège est aussi important que le siège lui-même. Certains fournisseurs proposent gratuitement une formation aux réglages et une installation au poste de l'utilisateur lors de la livraison.

Enfin, pour réduire les effets de la sédentarité, n'oubliez pas de bouger et de varier les postures. Il est recommandé d'effectuer des pauses actives mais courtes (plus efficaces que des pauses rares et longues) : 5 min toutes les heures ou 15 min toutes les deux heures.



Rendez-vous sur notre site internet [www.spst.fr](http://www.spst.fr) pour découvrir nos autres Fiches Conseil ou contacter notre équipe pluridisciplinaire pour bénéficier de conseils adaptés.

#### Sources :

Normes NF EN 1335-1, NF EN 1335-2, ISO 9241 et NF X 35-102  
<http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/prevention-risques.html>

