

RÉGLER SON SIÈGE DE BUREAU

Novembre 2019 – V1

Avoir à disposition un bon siège de bureau (voir Fiche Conseil n°7) ne suffit pas pour adopter une posture de travail confortable. Il doit également être réglé correctement, de façon à s'adapter à la morphologie de l'utilisateur : sa taille, son poids, sa cambrure, la longueur de ses jambes, ...

Savoir régler son siège est donc aussi important que le siège lui-même. Nous vous conseillons de consulter son mode d'emploi afin d'en vérifier les différentes modalités de réglage.

Effectuez les premiers réglages de votre siège sans tenir compte du plan de travail :

1

Hauteur de l'assise



Régler la hauteur de l'assise de façon à ce que les pieds reposent à plat sur le sol.

L'angle des cuisses et des jambes est égal à 90° ou légèrement supérieur

2

Profondeur de l'assise



Régler la profondeur de l'assise afin que les cuisses soient suffisamment soutenues sans comprimer l'arrière des genoux : on peut passer 2-3 doigts dans l'espace entre l'assise et les jambes



3

Ajustement du dossier



La quasi-totalité du dos doit être en contact avec le siège. Ajuster l'appui lombaire pour qu'il soit situé dans le creux du dos.

Le ressort de rappel est activé : le dossier ne doit pas être bloqué

4

Hauteur et écartement des accoudoirs



Les épaules relâchées, plier les bras à angle droit.

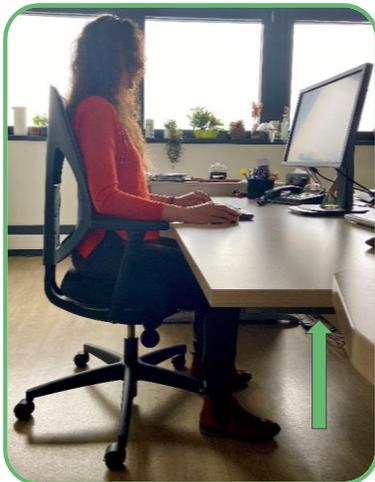
Ajuster les accoudoirs en écartement et hauteur pour qu'ils arrivent juste sous les coudes.

Si vos accoudoirs ne sont pas réglables, nous vous conseillons de les retirer

Rapprochez-vous de votre plan de travail pour vérifier que la hauteur de celui-ci est adaptée à votre morphologie, pour un travail assis. La hauteur du plan de travail est déterminée par la hauteur des accoudoirs (ou à défaut, de vos coudes).

5

Hauteur du plan de travail

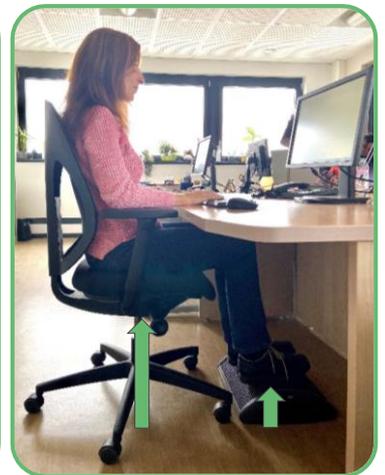


Bureau réglable : ajuster la hauteur du bureau pour qu'il arrive au niveau des accoudoirs



Bureau non réglable : ajuster la hauteur de l'assise (sans toucher aux autres réglages) de façon à ce que les accoudoirs arrivent au niveau du bureau.

Compléter l'écart de hauteur avec un repose pieds



N'oubliez pas que la posture de travail idéale n'existe pas. Alors levez-vous régulièrement, étirez-vous et bougez pour varier les postures.



Rendez-vous sur notre site internet www.spst.fr pour en apprendre plus sur les risques aux postes et découvrir nos autres Fiches Conseil.

