

Ergonomie au bureau - Le bureau moderne

Ergonomie au bureau - Réglage des chaises de bureau

Sur cette page

[Quels sont les éléments les plus importants d'un bon poste de travail?](#)

[Comment régler une chaise à sa hauteur?](#)

[Que doit-on considérer lorsqu'on choisit une chaise?](#)

[Quels réglages doit-on faire si le poste de travail \(bureau\) est à hauteur fixe?](#)

[Quelle est la controverse qui entoure les appuis-bras?](#)

Quels sont les éléments les plus importants d'un bon poste de travail?

Le poste de travail doit être conçu de façon à ce que le travailleur puisse s'asseoir et mener ses activités confortablement, tout en changeant de position à l'occasion.

Il y a trois zones de contact dans l'espace de travail qui influent sur la posture du travailleur : le siège, la surface de travail (habituellement, il s'agit de la surface du bureau ou du clavier d'ordinateur) et le plancher. Pour que le travailleur soit le plus à l'aise possible, deux de ces éléments doivent être réglables.

Au minimum, il est **indispensable de disposer d'une chaise totalement réglable**. Un bureau totalement réglable constitue une option sans doute préférable. Le prix pourrait toutefois vous inciter à choisir une autre option, également efficace sur le plan du confort et moins coûteuse, qui consiste à utiliser une chaise réglable et un appui-pieds.

Que doit-on considérer lorsqu'on choisit une chaise?

En ergonomie, le concept de personne « moyenne » n'existe pas. Toutefois, il est impossible d'offrir à chacun une chaise spécialement adaptée à ses besoins. La seule solution est de proposer aux travailleurs des chaises totalement réglables, qui conviennent à un large éventail de types physiques (environ 90 % de la population; les personnes dont la taille est inférieure ou supérieure aux normes générales, soit environ 5 % de la population, auront besoin de chaises construites sur mesure).

Choisir une chaise avec :

- des manettes de réglage faciles à utiliser en position assise
- un siège dont on peut régler la hauteur et l'inclinaison
- un siège qui ne crée pas de pression sous les cuisses ou derrière les genoux
- un siège dont la partie avant est courbée vers le sol
- un siège recouvert d'un tissu imper-respirant et anti-dérapant
- un dossier conçu pour supporter le bas du dos
- un pied à cinq pattes
- des roues ou des roulettes convenant au type de revêtement de sol
- mécanisme de pivotement
- des appuis-bras qui peuvent être réglés à la hauteur du coude lorsque la partie supérieure du bras, longeant le torse, forme un angle de 90° avec l'avant-bras
- des appuis-bras qui ne gênent pas les mouvements dans le périmètre du poste de travail



Consulter la fiche d'information Réponses SST intitulée [La chaise ergonomique](#) pour obtenir plus de détails sur l'achat d'une chaise.

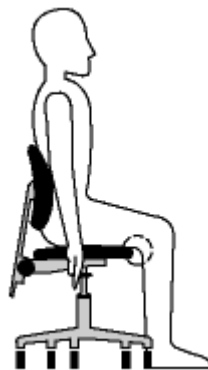
Quelle est la controverse qui entoure les appuis-bras?

Traditionnellement les appuis-bras n'étaient pas recommandés parce qu'ils pouvaient empêcher l'utilisateur de se rapprocher suffisamment du bureau. Toutefois, des appuis-bras mesurant 25 cm (10 po) ou moins à partir du dossier seraient peut-être appropriés. Les personnes dont les chaises disposent de ces appuis-bras plus courts peuvent rapprocher leur chaise de leur bureau. Elles peuvent ainsi reposer leurs bras sur les appuis-bras, ce qui réduit la pression sur les épaules et le cou.

Comment régler une chaise à sa hauteur?



- S'installer devant la chaise. Régler la hauteur de façon à ce que le point le plus élevé du siège (en position horizontale) se situe juste au-dessous de ses genoux.



- S'asseoir sur la chaise et garder les pieds à plat sur le plancher.
- Vérifier qu'il y a 5 cm (ou 2 po) environ entre le devant du siège et la partie inférieure de ses jambes (ses mollets).



- Régler l'inclinaison avant et arrière du dossier, ainsi que sa hauteur, de façon à ce que le dossier supporte confortablement le creux de son dos.
- S'asseoir droit, les bras de chaque côté du corps. Plier les bras à angle droit (90°) et régler les appuis-bras jusqu'à ce qu'ils touchent à peine la partie inférieure des coudes.
- Retirer les appuis-bras de la chaise si on ne peut pas effectuer ce réglage, ou si les appuis-bras, à leur niveau le plus bas, forcent les coudes à remonter, même légèrement.



- Incliner le siège vers l'avant ou l'arrière, selon ses préférences.

Différentes tâches de bureau font appel à différents équipements, accessoires et aménagements.

Néanmoins, le réglage de la chaise doit demeurer constant dans la plupart des aménagements de bureau typiques.

Quels réglages doit-on faire si le poste de travail (bureau) est à hauteur fixe?

Une fois la chaise bien réglée à sa hauteur, vérifier s'il est possible de s'asseoir confortablement et croiser ses jambes sous le bureau.

- S'il n'y a pas suffisamment de place pour les jambes sous le bureau ou s'il est difficile de les bouger librement, le bureau est trop bas et ne doit pas être utilisé pour travailler de façon régulière.
- Si l'on peut s'asseoir confortablement, mais qu'il est nécessaire de lever les bras pour les poser sur la surface du bureau, alors le poste de travail est trop haut. Régler la hauteur de la chaise de façon à ce que les coudes soient environ à la même hauteur que la surface du bureau. Utiliser un appui-pieds si les pieds ne reposent pas à plat sur le plancher.
- L'appui-pieds doit être réglable et assez large pour supporter les deux pieds. Tenir les pieds à plat et fermement sur l'appui-pieds.

Fiche d'information confirmée à jour : 2020-01-17

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2014-03-10

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.