

## Ergonomie au bureau - Le bureau moderne

### Ergonomie au bureau - Chaise ergonomique

#### Sur cette page

[Qu'est-ce qu'une chaise ergonomique?](#)

[Pourquoi est-il si important de trouver la bonne chaise?](#)

[Que dois-je savoir sur le choix d'une bonne chaise ergonomique?](#)

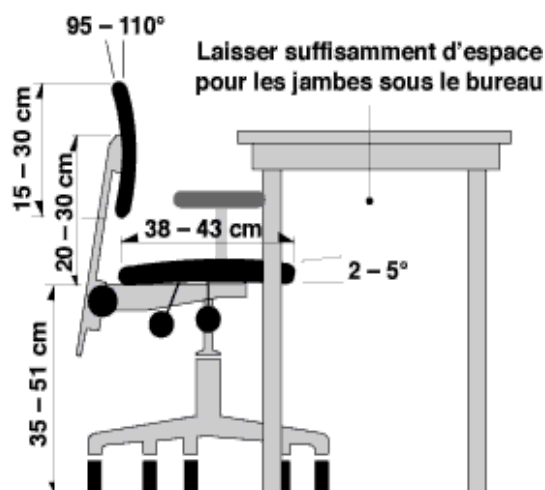
[Quelles sont les caractéristiques d'une bonne chaise?](#)

[Qui devrait choisir la chaise?](#)

[Est-ce qu'une chaise peut résoudre tous les problèmes ergonomiques liés au travail en position assise?](#)

#### Qu'est-ce qu'une chaise ergonomique?

Les chaises vendues comme des « chaises ergonomiques » sont conçues pour convenir à toute une gamme de types physiques; toutefois, elles ne sont pas nécessairement confortables pour tous. Par exemple, la chaise est peut-être trop élevée et les appuis-bras trop éloignés l'un de l'autre pour une personne de petite taille et de petite constitution. En outre, ces chaises peuvent ne pas convenir à certaines tâches ou à l'aménagement du poste de travail. Une chaise n'est ergonomique que lorsqu'elle est adaptée à la taille du travailleur (ses dimensions), à son poste de travail et aux tâches qu'il doit y exécuter. Il faut tenir compte de tous ces facteurs dans le choix de la chaise à utiliser.



Chaise ergonomique

---

## Pourquoi est-il si important de trouver la bonne chaise?

Les blessures découlant du maintien de la position assise durant de longues périodes constituent un grave problème de santé et de [sécurité](#) au travail. Bien que le travail en position assise exige un effort musculaire moindre, les personnes qui travaillent dans cette position ne sont pas exemptes des risques de blessures que l'on associe à des tâches physiques plus exigeantes. Par exemple, les commis, les travailleurs des chaînes de montage de pièces électroniques et les préposés à la saisie de données, qui sont toujours assis, souffrent également de maux de dos et de douleurs musculaires. En fait, on rapporte davantage de cas de varices, de raideurs au cou et d'engourdissements dans les jambes chez les personnes qui travaillent en position assise que chez celles qui effectuent des tâches plus exigeantes physiquement.

De plus, il est établi que les périodes de sédentarité sont associées à des syndromes métaboliques (y compris le diabète), à des maladies cardiovasculaires et à une mauvaise santé mentale. Ces effets ne varient pas selon la condition physique de la personne.

Consulter la fiche d'information Réponses SST intitulée [Travail en position assise](#) pour de plus amples renseignements.

---

## Que dois-je savoir sur le choix d'une bonne chaise ergonomique?

En ergonomie, s'asseoir est une activité particulière et complexe qui est influencée par la façon dont la personne assise interagit avec son environnement de travail.

Il existe plusieurs notions de base à considérer :

- Une chaise donnée ne peut pas convenir à tout le monde. Les dimensions physiques de l'utilisateur doivent être prises en compte lorsque l'on choisit une chaise, car celle-ci doit s'adapter à toutes les parties du corps.
  - Il est utile de recueillir des données sur la taille de l'utilisateur. La hauteur optimale du siège doit correspondre à environ à un quart de la hauteur du corps. Il ne s'agit que d'une estimation, car le rapport torse-jambe peut varier grandement.
  - Il n'y a pas de chaise qui convient à toutes les activités. Par exemple, les dentistes n'utilisent pas la même chaise que les travailleurs en industrie ou les opérateurs sur ordinateur.
  - Prendre en considération les frais d'entretien et de réparation. Vérifier avec le fabricant ce qu'il y a à inspecter et à quelle fréquence.
-

# Quelles sont les caractéristiques d'une bonne chaise?

Certaines caractéristiques sont obligatoires, quelle que soit l'utilisation prévue de la chaise :

- **Réglage** – Vérifier si la hauteur du siège est réglable.
- **Hauteur de réglage du siège** – Vérifier si la hauteur du siège peut être réglée à la hauteur recommandée pour son utilisateur. Il faudra peut-être choisir d'autres chaises pour les travailleurs de très petite ou de très grande taille. Idéalement, l'utilisateur doit être en mesure de s'asseoir et de poser ses pieds sur le sol ou un repose-pieds sans ressentir une pression sous les cuisses.
- **Dossier** – Vérifier si le dossier est réglable verticalement, mais également vers l'avant et l'arrière, et qu'il offre un soutien lombaire solide sans créer de point de pression restreignant la circulation sanguine. Le dossier doit avoir une hauteur et une largeur appropriées pour soutenir sans restreindre les mouvements.
- **Profondeur du siège** – Choisir une chaise dont le siège convient aux utilisateurs de petite et de grande taille. L'utilisateur doit être en mesure de s'asseoir sur la chaise sans pression à l'arrière des genoux. Il devrait également avoir le dos bien appuyé sur le dossier et profiter d'un bon soutien au niveau du fessier et des cuisses.
- **Largeur du siège** – La largeur du siège doit faire en sorte que l'utilisateur ressente une pression confortable et uniforme sur l'ensemble du siège et qu'il puisse modifier sa posture.
- **Angle du siège** – L'angle du siège, lorsqu'il est réglable, doit permettre à l'utilisateur de déposer ses pieds au sol ou sur un repose-pieds. Les sièges inclinés vers l'avant doivent avoir une surface offrant suffisamment de friction pour empêcher l'utilisateur de glisser vers l'avant ou que son poids soit déplacé de manière excessive sur ses pieds.
- **Surface du siège** – La surface du siège doit être confortable, généralement faite de matériaux respirants qui réduisent l'accumulation de chaleur et d'humidité. Dans certains lieux de travail, comme les établissements de soins de santé ou les laboratoires, où la prévention des infections est une préoccupation, d'autres matériaux pourraient être plus appropriés.
- **Appuie-bras** – Les appuie-bras doivent soutenir uniformément les bras. L'utilisateur doit être en mesure de régler la hauteur et la largeur (distance par rapport au siège) des appuie-bras.
- **Stabilité** – Vérifier la stabilité de la chaise; on recommande un pied à cinq pattes.

Autres caractéristiques :

- Déterminer si les caractéristiques de la chaise choisie aideront l'utilisateur à mieux faire son travail. Les appuis-bras réglables sont utiles aux opérateurs sur ordinateurs. Il faudra peut-être envisager des appuis-bras plus larges ou plus étroits, selon les dimensions physiques du travailleur et les tâches à exécuter.

- Déterminer si les caractéristiques de la chaise choisie gêneront les mouvements du travailleur. Par exemple, une chaise stable et fixe aurait peut-être été plus appropriée qu'une chaise à roulettes. Si l'on a besoin de chaises à roulettes, il faut tenir compte du revêtement de sol (p. ex., roulettes dures pour les planchers recouverts de tapis ou roulettes souples en uréthane pour les planchers à revêtement dur).
- Déterminer si les roulettes doivent avoir des freins.
- L'utilisateur doit être en mesure d'effectuer les réglages en position assise autant que possible. La fonction et la disposition des dispositifs de réglage doivent être logiques.

---

## Qui devrait choisir la chaise?

Dans le choix d'une chaise, c'est la préférence de l'utilisateur qui prime :

- Une fois qu'on a retenu quelques chaises, le travailleur doit les essayer en situation de travail réel. Il est particulièrement utile d'obtenir plusieurs modèles de chaises pour permettre aux utilisateurs d'établir une comparaison.
- S'assurer que la chaise répond aux besoins des travailleurs et aux caractéristiques de leur travail avant de prendre une décision finale.

---

## Est-ce qu'une chaise peut résoudre tous les problèmes ergonomiques liés au travail en position assise?

Une chaise bien conçue permet à l'utilisateur de s'asseoir en maintenant un bon équilibre. L'achat d'une chaise ergonomique est un bon début, mais il est possible qu'elle ne donne pas les résultats prévus. Il demeure important de s'asseoir correctement.

Il ne faut pas oublier non plus que la chaise n'est qu'un des éléments à considérer dans la conception d'un poste de travail. La chaise, l'appui-pieds (au besoin), la surface de travail, le lutrin, l'éclairage etc., doivent être suffisamment adaptables pour pouvoir s'intégrer à la conception du poste de travail.

Pour plus d'information sur la sélection et le réglage d'une chaise ergonomique, veuillez consulter la fiche d'information Réponses SST intitulée [Réglage des chaises de bureau](#).

Par ailleurs, les travailleurs doivent être sensibilisés aux risques pour la santé associés à la position assise prolongée et recevoir des recommandations adaptées à leur milieu de travail pour leur permettre d'améliorer leur posture de travail. Les employés doivent savoir comment ajuster leur poste de travail de façon à ce qu'il soit adapté à leurs besoins pour accomplir certaines tâches. Ils doivent également savoir comment réajuster leur poste de travail tout au long de la journée pour soulager la tension musculaire.

Il convient d'insister sur l'importance des périodes de repos pour la santé des employés et d'expliquer à ces derniers l'importance du repos « actif ». Par exemple, les tâches du travailleur peuvent comprendre des occasions de travailler debout, de marcher ou de bouger afin de réduire le temps en position assise. Dans la mesure du possible, les emplois devraient comprendre des « pauses actives » qui pourraient être constituées d'autres tâches liées au travail, accomplies ailleurs qu'au plan de travail, ou d'exercices simples que le travailleur peut exécuter à son poste de travail.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2021-01-07

## **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.