



# TRAVAIL SUR ÉCRAN

COMMENT BIEN CHOISIR UN SIÈGE DE BUREAU ?

## LE CAHIER DES CHARGES

Choisir un siège de bureau n'est pas si simple que cela en à l'air. Le marché est inondé de modèles et se repérer parmi les centaines de références devient vite un défi. Néanmoins, un siège doit s'adapter aux différentes morphologies. Pour cela, il doit permettre des réglages avec des amplitudes satisfaisantes



### LE DOSSIER

- ✓ Le haut du dossier réglable en hauteur de 45 à 50 cm par rapport à l'assise.
- ✓ Permettre un verrouillage / déverrouillage du mécanisme avec blocage multipositions et un réglage de la tension du dossier.
- ✓ Posséder un soutien lombaire réglable (en hauteur au minimum). Soit l'ensemble du dossier est réglable, soit une réglette est mobile dans le dossier fixe.



### L'ASSISE

- ✓ Être pivotante.
- ✓ Être réglable en hauteur, entre 40 cm et 54 cm (≈ longueur du pied au genou).
- ✓ Permettre une légère inclinaison de l'avant vers le bas (3° en moyenne) pour permettre une ouverture des hanches.
- ✓ Être réglable en profondeur entre 38 et 47 cm afin de se positionner dans le fond du siège et être en contact avec le soutien lombaire sans compression à l'arrière des genoux



### LES ACCOUDOIRS 4D\*

Les accoudoirs réglables en hauteur permettent de poser les coudes et de ne pas avoir les bras en suspension. S'ils sont réglables en largeur, en profondeur et en rotation, les accoudoirs peuvent être ajustés pour les personnes plus menues.

*\*Si le bureau est enveloppant, ne pas mettre d'accoudoirs*



### LES ROULETTES

Le piètement à 5 branches doit être équipé de roues adaptées au sol (moquette, sol dur...).

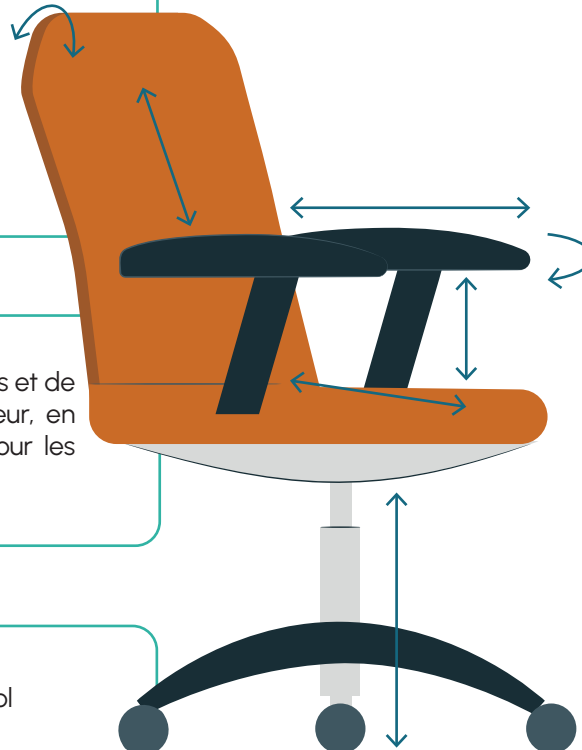
## QUELQUES INDISPENSABLES A CONNAÎTRE AVANT L'ACHAT

Le confort est subjectif. Rien de mieux que de tester différents modèles pour trouver chaussure à son pied. Quelques prestataires mettent à disposition des modèles au sein des entreprises pour essais !  
**Renseignez-vous**

Ne vous fiez pas au terme « ergonomique » qui ne répond à aucune norme précise. N'importe quelle marque peut employer ce terme. Bien qu'il puisse l'être, un siège décrit comme « ergonomique » n'est pas forcément un gage de qualité. Ignorez ces mentions et focalisez-vous sur les caractéristiques réelles.

**Choisir un siège induit des recherches, du temps et un investissement qu'il ne faut pas négliger. Voici quelques notions à retenir :**

- ✓ Ne pas acheter un siège pour un salarié sans le consulter.
- ✓ Ne pas choisir sur catalogue en se fiant uniquement à l'intitulé « ergonomique » et ignorer le cahier des charges.
- ✓ Ne pas commander trop vite sans procéder à des essais en conditions réelles.
- ✓ Ne pas prioriser l'économie financière au détriment de certaines options. Un siège est utilisé en moyenne 8h par jour !
- ✓ Ne pas hésiter à solliciter des fournisseurs non référencés par l'entreprise.
- ✓ Ne pas juste choisir un beau design mais privilégier l'efficacité et la qualité.



## ACCOMPAGNEMENTS POSSIBLES

---

Acheter un siège de bureau adapté est une excellente première étape. Un grand nombre de salariés possède un bon siège et n'en maîtrise pas les réglages. Savoir régler son siège est aussi important que le siège en lui-même. Lire le mode d'emploi est incontournable pour savoir l'adapter à sa morphologie, sur la base des bonnes pratiques.

Pour vous accompagner, nos équipes vous proposent des ressources dédiées :



Atelier



Bien s'installer



Evaluer



---

Contactez

**SANTÉ TRAVAIL DRÔME VERCORS**

50 Quai Pied Gai  
26400 CREST

10 Rue de Gillière - Z.I. Les Allobroges  
26100 ROMANS-SUR-ISÈRE

9 Rue Antoine Lavoisier  
26240 SAINT-VALLIER

04.75.25.26.44

04.75.70.70.20

04.75.23.02.06



[www.sante-travail-drome-vercors.fr](http://www.sante-travail-drome-vercors.fr)



Santé Travail Drôme Vercors