

# Ergonomie du poste de travail

L'homme est fait pour bouger. Pourtant il passe de plus en plus de temps assis devant son poste de travail depuis notamment la généralisation de l'informatique dans les bureaux.

La position assise prolongée, lorsqu'elle est adoptée dans des conditions ergonomiques mal conçues, entraîne le mal au dos qui, après le stress, constitue la deuxième cause d'absentéisme au travail.

Tous les experts s'accordent à dire que pour prévenir les troubles musculo-articulaires, l'aménagement du lieu de travail est à considérer dans son ensemble c'est-à-dire l'environnement physique comprenant l'équipement mobilier, la lumière, les couleurs, le niveau sonore mais également l'organisation du travail et son contenu, le niveau de formation, de responsabilité, etc.

Le siège constitue une des pièces maîtresses de cet aménagement, et participe pleinement à la productivité tertiaire, c'est pourquoi il est indispensable de bien choisir cet outil de travail.

## QUELQUES CHIFFRES

- 60 % de la population active souffre du "mal de dos"
- Plus d'1 fonction sur 2 est exercée aujourd'hui en position assise
- 2<sup>ème</sup> cause d'absentéisme en entreprise après le "stress"

## BIEN CHOISIR SON SIEGE

Le choix rationnel d'un siège doit prendre en compte les éléments suivants :

- Vos **caractéristiques physiques** telles que votre poids et votre taille
- Le **type de travail** que vous effectuez (gestes répétitifs, positions immobiles prolongées...)
- Votre **environnement de travail** (sol moquette ou sol dur, hauteur du plan de travail etc.)
- La **colorimétrie** adaptée (couleurs douces et reposantes ou toniques et dynamisantes) et vos goûts en termes de design et finitions
- L'**harmonisation** avec les autres mobiliers de votre entreprise

Tous ces éléments conditionneront le type de siège que vous allez choisir, et vous guideront dans la détermination des réglages qui vous seront nécessaires

## COMMENT REGLER ET S'ASSEOIR DANS SON SIEGE

Passée l'élection du siège vous convenant, il vous faudra respecter les règles ci-après pour une bonne posture d'assise et la bonne utilisation des réglages mis à votre disposition.

### 1- Bien s'asseoir au fond du siège et appuyer le dos sur le dossier.

La meilleure position du corps et la plus naturelle est la position debout. Lors du travail en position assise la pression au niveau des disques intervertébraux augmente. Une position droite du dos

répartit également la pression entre les disques, redresse la cage thoracique, augmente la capacité pulmonaire, *facilite* la respiration, et améliore le fonctionnement cardiaque.

### 2- Régler la hauteur du dossier de façon à bien l'ajuster au niveau de la zone lombaire.

Le maintien de la zone lombaire en permanence est la fonction la plus importante d'un dossier quelle que soit sa dimension. En outre, le rembourrage sur les dossiers hauts offre un appui entre les omoplates, redresse la cage thoracique évitant ainsi l'effet "dos rond" et facilite la circulation sanguine.

**3- Régler la hauteur d'assise** pour que les pieds reposent à plat au sol ou sur le repose-pieds afin d'éviter la pression exercée sous les cuisses. L'angle de la cuisse avec la jambe doit être proche de 90° quelle que soit l'inclinaison de votre dossier.

### 4- Régler la hauteur des accoudoirs.

Il est recommandé d'aménager un environnement de travail qui permette aux bras de travailler le plus près possible du corps. L'appui des avant-bras sur les accoudoirs soulage la charge supportée par les disques vertébraux et diminue les tensions au niveau des omoplates et du cou. Qu'ils soient fixes ou mobiles, les accoudoirs doivent être adaptés à chaque individu et à chaque tâche spécifique. Ils doivent pouvoir s'insérer sous le bureau.

### 5- Régler le mécanisme d'inclinaison du dossier en fonction de votre poids.

Eviter de travailler dans une position assise fixe. Alternier entre une position assise et une position debout. Utiliser les différentes fonctions de votre siège. Alternier entre une position assise inclinée vers l'avant et une position assise renversée vers l'arrière pour relaxer votre dos.

### Soyez dynamique dans vos positions de travail !

## CHOISISSEZ VOTRE MECANISME

- Le mécanisme à **3 réglages classiques** convient pour une **utilisation courte** du siège.
- Les mécanismes de **contact permanent** ou **synchrones** sont des mécanismes **actifs adaptés à une utilisation régulière ou permanente** du siège avec des positions de travail variées ou devant écran informatique.
- Les **basculants** sont des mécanismes **passifs** permettant une **position relax** arrière convenant à des tâches de réflexion.

Nathalie Ménardais

Responsable Marketing Opérationnel

