

Avant tout achat

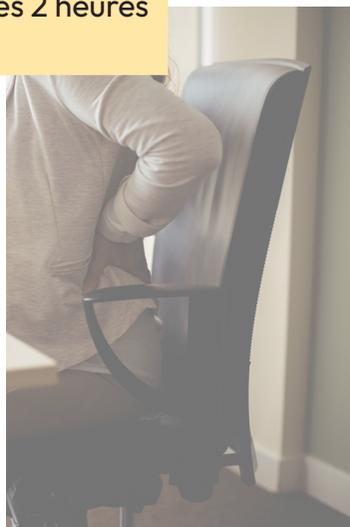
- **Faire tester le matériel** par le(s) salarié(s) en situation réelle de travail pendant au moins **15 jours**.

Et si pour ma santé j'essayais de bouger ?

Le bon réglage de votre siège vous permettra de prévenir les mauvaises postures et l'apparition de troubles musculo-squelettiques. Toutefois, pensez à l'alternance posturale et à bouger toutes les 2 heures minimum.

Pour aller plus loin

- Les sièges de travail - ED 70 INRS / Prévenir les risques liés au travail sur écran - www.inrs.fr
- Guide pratique "Travail sur écran" + Annexe "Travail sur 2 écrans" - Prévention santé travail 35
- "Tous actifs contre la sédentarité - Que puis-je faire en tant que salarié ?" + "Tous actifs contre la sédentarité - Que puis-je faire en tant qu'employeur ?" - Présanse Bretagne & Prévention santé travail 35



GUIDE PRATIQUE



L'assise au poste de travail bureautique

Description d'un siège de travail adapté



DES EXPERTS PRÉVENTION
ET SANTÉ AU TRAVAIL
POUR VOUS ACCOMPAGNER



Suivez-nous sur



Retrouvez toute notre documentation sur
www.preventionsantetravail35.fr



Au-delà de 30 minutes, la position assise statique n'est pas naturelle.

Elle peut créer des effets délétères pour la santé, engendrer des sensations d'inconfort (engourdissement, jambes lourdes, gênes au dos, etc.) et modifier la physiologie vertébrale. Il est donc important de bien choisir son siège et de savoir l'utiliser pour participer à la préservation de la santé.

Nos conseils pour bien choisir votre siège

DOSSIER

Opter pour un **dossier haut** couvrant de la zone lombaire jusqu'aux épaules. Privilégier un dossier **en forme de poire** (possibilité de faire des mouvements de bras vers l'arrière).



Privilégier la position libre avec réglage de la tension de basculement du dossier en fonction du poids de la personne.

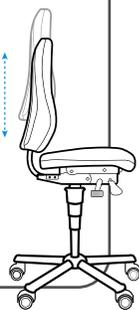
Si dos rond au cours de la journée : penser à bloquer le dossier légèrement vers l'arrière.



Prévoir un **dossier réglable en hauteur**, de manière à soutenir la zone lombaire.



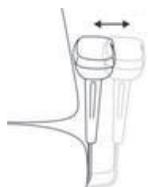
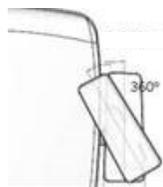
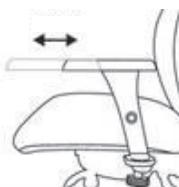
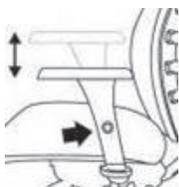
Il existe également des soutiens lombaires réglables en profondeur.



Préférer les **revêtements mous**, moins déformables.



Si l'activité de travail le nécessite, choisir des **accoudoirs 4D** (hauteur, profondeur, orientation et écartement). Contrairement aux idées reçues, les accoudoirs les plus courts s'adaptent au plus grand nombre !
⚠ Les accoudoirs fixes sont à proscrire.



Si l'activité de travail le nécessite, privilégier l'utilisation d'une **tête 3D** (hauteur, profondeur, inclinaison).



ASSISE

Penser à l'option d'un **réglage de la profondeur de l'assise**.



Préférer un **rebord avant arrondi** pour éviter les compressions aux jambes.



Opter pour des **manettes accessibles** sans quitter la position assise.

PIÈTEMENT

Prévoir des **roulettes adaptées au type de sol** et un **piètement à 5 branches** pour assurer une stabilité suffisante.