

## Comment améliorer la situation de travail ?

L'alternance des positions assise et debout constitue une première réponse en terme de prévention des TMS (la position assise augmente la pression discale par rapport à la position debout). L'idéal serait : 60% en position assise, 30% en position debout et 10% de déplacement.

Un siège adapté n'est pas nécessairement garant d'une bonne posture d'où l'importance d'utiliser tous les réglages de façon appropriée. Pour cela le siège devrait :

- Avoir des manettes de réglage faciles à utiliser en position assise ;
- Permettre un réglage du dossier selon la hauteur et l'inclinaison ;
- Avoir un dossier réglable conçu pour supporter le bas du dos (vertèbres lombaires) ;
- Permettre un réglage de l'assise ne créant pas de pression sous les cuisses ou derrière les genoux (partie avant de l'assise courbée vers le sol) ;
- Avoir des accoudoirs pouvant être réglés à la hauteur du coude pour que le bras (aligné avec le torse) forme un angle de 90° avec l'avant-bras (s'ils sont réglables dans les différents plans de l'espace et escamotables) et ne gênant pas les mouvements dans le périmètre du poste de travail ;
- Avoir un pied à cinq branches et un mécanisme de pivotement ;
- Avoir des roues ou des roulettes convenant au type de revêtement de sol ;
- Être recouvert d'un tissu imperméable, respirant et antidérapant.

Mettre à disposition un repose-pieds pour les personnes ne pouvant poser leurs pieds sur le sol.

## À CONSULTER

www.inrs.fr :

- ED 23
- ED 131
- Ed 924

www.acst-strasbourg.com :

- Fiche conseil n°3.1
- Fiche conseil n°3.3

## + D'INFOS

Norme AFNOR NF EN 1335-1  
Norme AFNOR NF EN 1335-2  
Norme AFNOR NF EN 1335-3  
Norme AFNOR NF EN ISO  
9241-5



Siège social  
20 place des Halles  
67000 Strasbourg  
Tél : 03 88 32 44 44

[www.acst-strasbourg.com](http://www.acst-strasbourg.com)



## Aménagement de bureau : Le choix du siège

Le siège doit être adapté et adaptable selon la situation de travail et la personne.

Il est important de prendre en compte l'activité dès l'aménagement des situations de travail, pour choisir correctement le siège.

### Quelles conséquences ?

Les postures assises prolongées peuvent être à l'origine de douleurs, de fatigue et de troubles musculo-squelettiques (TMS). Les TMS regroupent les problèmes (douleurs, fourmillements, raideurs, ...) touchant les ligaments, les tendons, les muscles, les nerfs et les articulations, localisés au niveau des membres supérieurs, inférieurs et du dos. Ces difficultés peuvent entraîner une baisse de productivité.

### Quels sont les métiers exposés ?

Tous les secteurs peuvent être exposés, plus particulièrement le secteur tertiaire.

### Cadre réglementaire

- "Un siège approprié est mis à la disposition de chaque travailleur à son poste de travail ou à proximité de celui-ci" (Article R.4225-5 du Code du Travail).
- " Le siège est, s'il y a lieu, adaptable en hauteur et en inclinaison. Un repose-pieds est mis à disposition des travailleurs qui en font la demande" (Article R.4542-9 du Code du Travail).

## DOS

- Le dos est droit avec un appui au niveau du creux des vertèbres lombaires
- Angle dos/cuisse proche de 90°

## AVANT-BRAS

- Les avant-bras reposent sur le plan de travail
- Angle bras/avant-bras proche de 90°



## MEMBRES INFÉRIEURS

- Les cuisses sont au plus proches de la position horizontale et elles forment avec les jambes un angle d'environ 90°
- Les pieds reposent sur une surface fixe (sol ou repose-pieds)
- Angle pieds/jambes proche de 90°

## NOTIONS IMPORTANTES

- Une utilisation facile des manettes de réglage (hauteur, inclinaison,...) en position assise
- Les accoudoirs ne gênent pas le bon positionnement du siège au poste de travail
- Les cinq roulettes du siège doivent être adaptées à la surface du sol
- La possibilité de régler l'appui au niveau des vertèbres lombaires est fortement conseillée