

L'ERGONOMIE DU SIÈGE

- 1.L'ergonomie, pourquoi?
- 2.La bonne position assise
- 3.Le siège ergonomique, un siège technique
- 4.La dynamique, l'assise négative
- 5.Les différents mécanismes des sièges
- 6.Autres aspects ergonomiques et conclusion

1- L'ergonomie, pourquoi ?

L'homme est fait pour bouger, pourtant il passe de plus en plus de temps assis : environ 1200 heures/an pour les personnes qui travaillent dans un bureau !

La position assise prolongée entraîne **tensions, maux de tête, douleurs lombaires**, d'où une diminution de la performance.

La lombalgie constitue, après le stress, la **deuxième cause d'absentéisme au travail**.

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

LA LOMBALGIE EN CHIFFRES

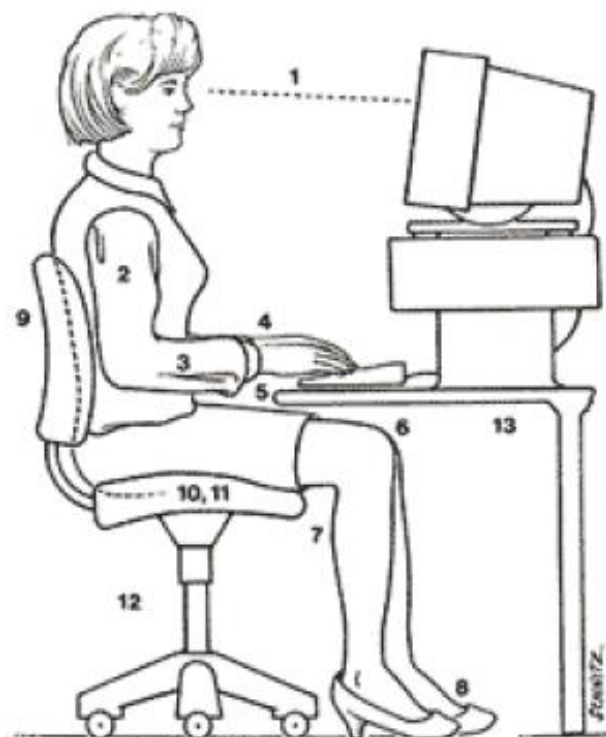
- Près de **80%** de la population active souffrent un jour de **lombalgie**
- Plus de 2 fonctions sur 3 sont exercées aujourd'hui en position assise
- Le mal de dos, **2ème cause d'absentéisme** en entreprise après le «stress»
- Arrêt de travail : **30 millions de journées** de travail/an en France
- 13% des accidents du travail
- **1ère cause d'invalidité** chez les moins de 45 ans
- Si l'arrêt de travail est pris en charge par les assurances maladie, les **coûts indirects à charge de l'entreprise** (manque à gagner, modification de l'organisation du travail, retards dans le travail, reclassement des victimes...) sont **10 fois supérieurs** !
- **Un siège ergonomique représente un coût moins élevé qu'un seul jour d'arrêt de maladie lié au mal de dos.**

2- La bonne position assise

Un positionnement adéquat du corps devant une station de travail est extrêmement importante pour éviter les TMS.



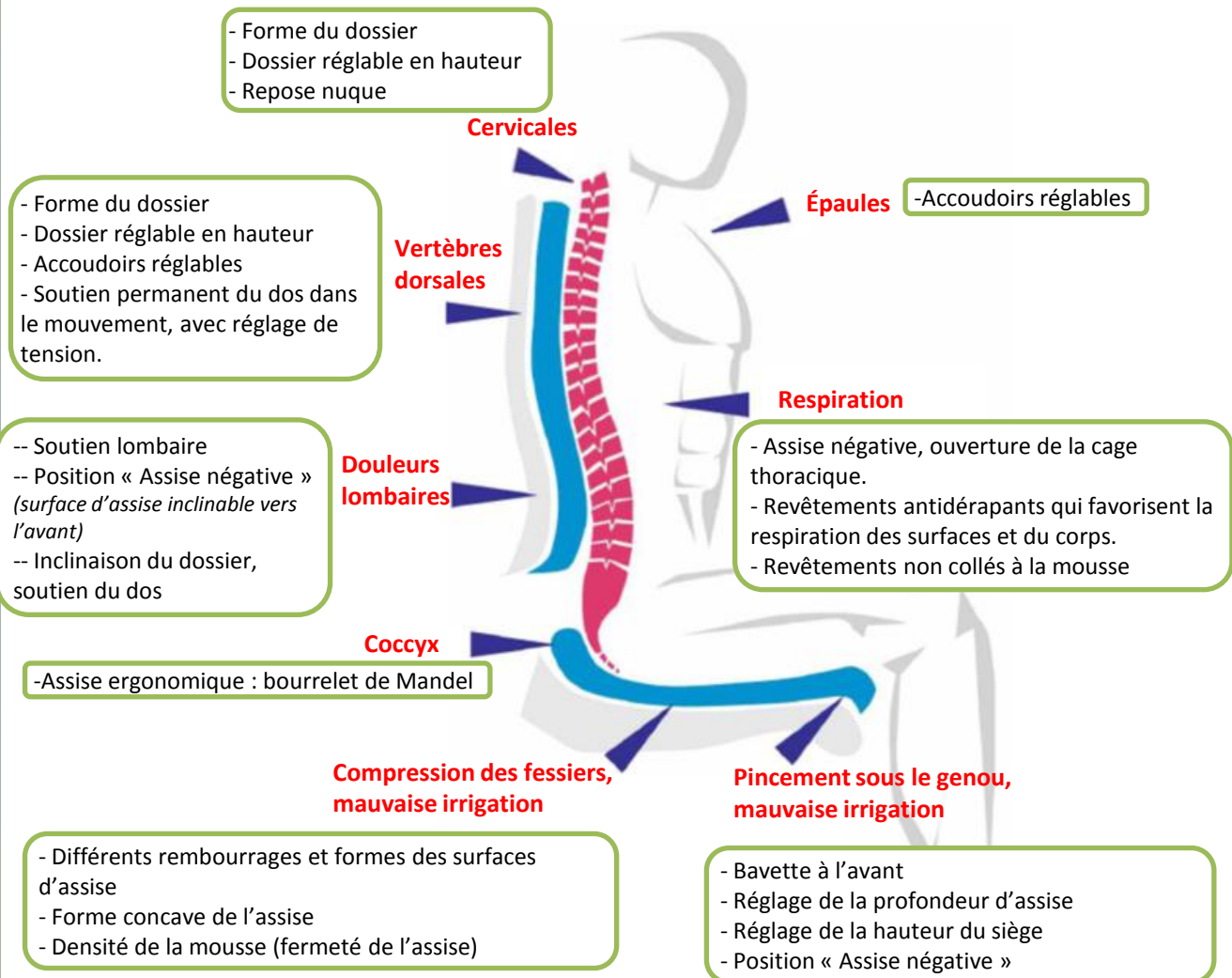
Il est recommandé de suivre les étapes ci-dessous pour vérifier que la position est ergonomiquement correcte.



1. Le moniteur est situé à la hauteur des yeux (+/- 10°)
2. Les épaules sont alignées
3. Les coudes sont fléchis entre 70 et 90°.
4. Les poignets sont en position neutre
5. Les poignets s'appuient sur un reposepoir
6. Les genoux sont au niveau ou légèrement plus bas que les hanches
7. Le bord du siège est souple
8. Les pieds sont appuyés sur le sol ou sur un repose-pieds
9. Le siège comporte un dossier réglable en hauteur
10. Largeur du siège
11. Profondeur du siège
12. Hauteur de l'assise suivant la taille
13. Hauteur du bureau suivant la taille

3- Le siège ergonomique

un siège technique



Sans oublier :

- Roulettes autofreinantes, pour éviter que le siège ne se dérobe (risque de chute) ; roulettes spéciales sols durs ou sol moquette
- Effet amortisseur au moment où la personne s'assoit.
- Sécurité anti retour lors du déblocage de l'inclinaison du dossier.
- Possibilité d'un réglage automatique en fonction du poids de la personne (très utile en cas de siège utilisé par plusieurs personnes)
- Dossier flexible pour mieux accompagner les mouvements

4- La dynamique, l'assise négative

Le mouvement, source de bien-être !

La dynamique est la clé de la prévention et de la promotion de la santé. La mobilité et la décontraction sont des facteurs décisifs dans la lutte contre les symptômes récurrents des personnes qui travaillent principalement en position assise.

Position debout



Le profil caractéristique de la colonne vertébrale, en S, est tout à fait en mesure de supporter de grandes pressions.

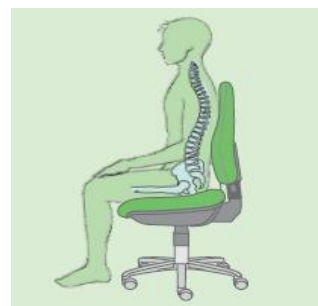
L'assise neutre



Le bassin bascule vers l'arrière, la colonne vertébrale s'arrondit au-dessus du sacrum (dos voûté), les disques intervertébraux, les ligaments et les articulations vertébrales sont soumis à de grandes charges.

Les conséquences sont des douleurs qui peuvent aller jusqu'à des maladies chroniques.

L'assise négative



Le basculement du bassin vers l'avant (soutenu par une inclinaison négative du siège) permet de redresser toutes les sections de la colonne vertébrale.

Le bassin a pratiquement la même position que dans la station debout. La colonne retrouve son profil en S

Charge du disque intervertébral L3-L4 (Lombaires du « creux des reins ») :

**100% du poids du corps ;
position naturelle.**

**185 à 250% du poids du corps ;
position la plus fréquente !**

**100% du poids du corps ; position
du dos idem à la position debout.**



La colonne vertébrale, une affaire de disques



Les charges entre deux corps vertébraux voisins sont amorties par le disque intervertébral situé entre eux. Celui-ci est alimenté en substances importantes via le sang



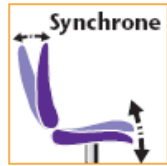
Mauvaise position du corps: compression des disques intervertébraux qui se déplacent et appuient sur les racines nerveuses, provoquant ainsi des douleurs. La hernie discale est alors programmée !

5- Les différents mécanismes des sièges



Contact permanent : L'assise est fixe, le dossier est inclinable.

Le dossier du siège reste en contact avec le dos. Il accompagne le mouvement du dos. L'inclinaison du dossier peut aussi être bloquée sur une position choisie.



Synchrone : L'assise et le dossier ont un mouvement coordonné, synchronisé. Il apporte un soutien de la colonne et du bassin.

Le mécanisme est réglable en intensité en fonction du poids de l'utilisateur. Les mouvements de l'utilisateur sont ainsi automatiquement accompagnés et facilités. Le blocage des positions obtenues est possible.



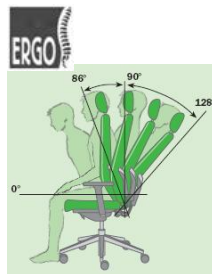
Syncro®-Dynamic (breveté DAUPHIN): un système breveté d'équilibre automatique du poids. Une fois réglé sur le poids individuel de la personne, ce système exerce une contre-pression constante du dossier lors de tout mouvement. L'assise agréable due à l'équilibre des muscles dans chaque position permet de déclencher un comportement dynamique en station assise.

L'assise et le dossier accompagnent les mouvements de la personne assise de manière synchrone selon l'angle d'ouverture adéquat avec réglage individuel de la force de rappel du dossier. Ceci favorise une alternance des postures de l'ensemble du corps avec le siège. Celui-ci s'adapte aux besoins de la personne assise dans toute position de travail et crée les conditions favorables pour une position assise saine et sans fatigue.

Avantages de la position assise dynamique

- Position assise saine en symbiose avec le siège
- Soulagement de la colonne vertébrale, protection des disques intervertébraux, stimulation des muscles

Recommandé pour des postes de travail avec écran et sur une durée prolongée.



Syncro-Activ-Balance® : permet d'aider la colonne vertébrale à se redresser grâce à un réglage automatique de l'inclinaison d'assise (jusqu'à -12°). L'inclinaison d'assise déclenche un basculement du bassin vers l'avant.

En outre, le dossier peut être réglé considérablement vers l'avant (jusqu'à 78°), ce qui permet de soutenir la colonne lombaire, y compris lorsque la personne est assise très en avant.

Ce système représente ainsi la technique d'assise idéale. Recommandé en cas de douleurs existantes.

Mécanismes de sièges Direction,

Assise et dossier solidaires :



Basculant : L'assise et le dossier sont solidaires et basculent sur un axe positionné au centre de l'assise. Ce mécanisme permet un basculement du siège en entier d'avant en arrière. Réglable en intensité en fonction du poids de l'utilisateur, il est blocable en position de travail.



Basculant décalé : Le positionnement du mécanisme sur l'avant de l'assise permet à l'utilisateur de conserver les pieds au sol sans les décoller en évitant les déséquilibres.

6- Autres aspects ergonomiques et conclusion

Le fauteuil de bureau ne suffit pas toujours. Il ne saurait être meilleur que l'ensemble du système du lieu de travail au sein duquel les différents outils doivent être harmonisés entre eux.

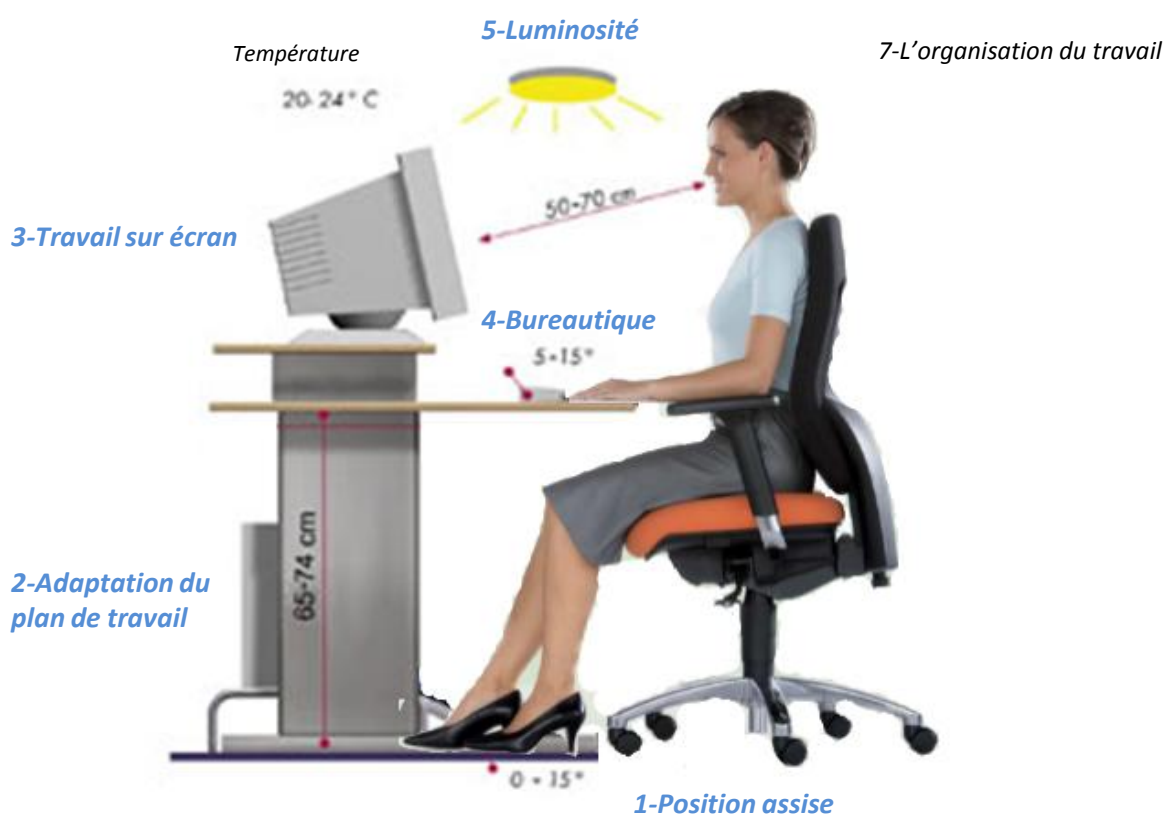
Prenons comme exemple la source d'éclairage du bureau. Si celle-ci est mal organisée, des reflets se produiront souvent sur l'écran ou sur la surface de travail. Le moniteur devra être déplacé ou bien la personne essaiera de contourner le facteur de trouble en adoptant une mauvaise position qui entraînera tôt ou tard une posture forcée avec les conséquences négatives bien connues. La mauvaise condition lumineuse qui affecte l'écran et l'ensemble du lieu de travail et qui ne semble pas importante en tant que telle ne peut donc pas compenser le meilleur fauteuil de bureau qui soit.

Nous considérons par conséquent comme très important que tous les systèmes partiels, comme le bureau et le fauteuil, mais également l'éclairage ou les facteurs sonores soient conçus comme une unité harmonique.

Nous vous conseillerons volontiers à cet égard !

Mais attention ! Le matériel seul ne fait pas tout, il faut également une implication personnelle : dans le meilleur siège du monde , une mauvaise posture pourra entrainer des douleurs !

6-Ambiance sonore



Consultez également notre dossier

[« L'ergonomie globale, ou quand le siège ne suffit pas... »](#)