

## Fiche conseil

# Postures contraignantes

### Recommandations quant au siège de travail

Le siège de travail doit répondre aux critères suivants :

- Assise :
  - À hauteur réglable (indispensable si le plan de travail n'est pas réglable en hauteur),
  - D'une profondeur (fixe ou réglable) permettant à l'opérateur d'appuyer le bas de son dos contre le dossier sans que le rebord avant de l'assise n'exerce de pression à l'arrière des genoux,
  - Présentant une inclinaison nulle ou légèrement vers l'avant (max. - 6°) afin de favoriser le maintien des positions naturelles du bassin et des lombaires ;
- Dossier :
  - D'une hauteur permettant un appui au niveau dorsal (région des omoplates),
  - Présentant un soutien lombaire réglable en hauteur et d'un volume adapté à la cambrure de l'opérateur, afin de favoriser le maintien de la courbure lombaire naturelle,
  - Initialement droit et permettant de se porter en arrière, avec possibilités de blocage ;
- Idéalement, pourvu d'un mécanisme synchrone (basculement synchronisé de l'assise et du dossier) permettant de varier les postures tout en offrant un soutien permanent du dos contre le dossier ;  
*A noter : La tension du mécanisme doit être réglée en fonction du poids de l'opérateur.*
- Rembourrage ferme offrant un bon appui ;
- Tissu de revêtement poreux permettant une circulation de l'air ;
- Accoudoirs, non obligatoires mais si présents :
  - Présentant une largeur confortable,
  - Réglables en hauteur et en largeur (afin d'offrir un appui aux avant-bras en position neutre) mais aussi en profondeur (afin de permettre une approche du plan de travail sans gêne) ;
- Siège pivotant ;
- Piètement à 5 branches (pour la stabilité) et sur roulettes (pour la mobilité).  
*A noter : Choisir modèle de roulettes selon les caractéristiques du sol (dur, moquette...).*