



# CHOIX DU SIÈGE

## Conseils

Selon l'INRS, le siège est un « outil de travail » qui doit être adapté et adaptable suivant les situations de travail et les personnes.

## CONSEILS

Le fauteuil de bureau ergonomique est adapté à la morphologie de l'utilisateur et à son activité. Il a pour but de le protéger des contraintes liées à son travail.

• MODIFIER SA POSTURE ET SA POSITION EN AJUSTANT LES RÉGLAGES DU FAUTEUIL

• ALTERNER LES TÂCHES LE PLUS SOUVENT POSSIBLE (CLAVIER, ÉCRITURE MANUSCRITE, DÉPLACEMENT)

Ceci garantira une bonne circulation sanguine, réduira le risque de blessure et de fatigue visuelle.

• LORSQU'UNE MAUVAISE POSTURE EST MODIFIÉE, IL EST NORMAL DE RESSENTIR DE L'INCONFORT AU DÉBUT. IL FAUT DONC UN PEU DE TEMPS POUR S'ADAPTER À LA NOUVELLE POSTURE !

Avant achat, le siège devra être testé par l'opérateur.

Lors du renouvellement d'un parc de sièges, il est utile de procéder à des essais prolongés de plusieurs modèles de sièges en situation réelle de travail auprès de plusieurs utilisateurs.



### Accoudoirs

• Ils doivent être à la même hauteur que le bureau sans gêner l'installation au poste, sinon ils ne doivent pas être utilisés lors du travail sur écran.

### Profondeur d'assise

• Il faut pouvoir s'appuyer contre le dossier sans que l'assise ne comprime l'arrière des genoux.

### Hauteur d'assise

• Hauteur des coudes = Hauteur du plan de travail.

### Dossier

• La hauteur du dossier doit être ajustée pour que le renfort lombaire soutienne la courbe normale du bas du dos.  
• Ajuster la tension de basculement grâce à la molette située sous l'assise pour régler la résistance du dossier selon le poids.

SI LE SIÈGE EST DESTINÉ À UNE PERSONNE PRÉSENTANT UNE PATHOLOGIE OU UNE MORPHOLOGIE ATYPIQUE, NOUS VOUS RECOMMANDONS DE VOUS ADRESSER À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL POUR DES PRÉCONISATIONS ADAPTÉES.



[www.gims13.com](http://www.gims13.com)

© Gims - Mai 2024

Siège social : 18 rue de la République - 13001 Marseille

Tel : 04 91 14 32 14 - [info@gims13.com](mailto:info@gims13.com)