

## LES DIFFÉRENTS MÉCANISMES

→ En fonction du type de siège choisi, celui-ci va vous permettre le changement de position, le maintien de la colonne.

 Le choix du type de siège est relatif à la durée d'utilisation et aux exigences attendues.

- Siège pivotant : hauteur d'assise réglable uniquement, temps d'utilisation < à 3h (**siège n°1**).
- Siège contact permanent : hauteur d'assise réglable et basculement du dossier (le dos reste en contact avec ce dernier dans chacun de vos mouvements), temps d'utilisation > à 5h (**siège n°2**).
- Siège basculant décalé : hauteur d'assise réglable et basculement de l'ensemble du siège d'avant en arrière (assure la relaxation et le redressement du buste), temps d'utilisation < à 6h (**siège n°3**).
- Siège synchrone : basculement simultané du dossier et de l'assise (soutien parfait de la colonne et du bassin), temps d'utilisation > à 7h (**siège n°4**).



- Le choix doit être effectué en fonction de la morphologie de l'utilisateur et de la tâche accomplie.
- Des essais de plusieurs modèles de sièges en situation réelle sont nécessaires avant l'achat définitif.
- Les dispositifs de réglage doivent pouvoir être actionnés en position assise.
- Les instructions de réglages doivent accompagner l'achat de chaque siège.
- Une formation doit être dispensée lors de la première utilisation du siège.

Données issues de la Norme Européenne  
EN1335 1/2/3 JUIN 2000

11 centres  
à proximité de votre entreprise



Nous contacter

### | MANCHE

Cherbourg : 02 33 44 29 09  
Valognes : 02 33 95 20 14  
Carentan : 02 33 71 97 71  
Saint-Lô : 02 33 57 12 93  
Torigny : 02 33 55 66 59  
Coutances : 02 33 76 67 20  
Granville : 02 33 90 83 11  
Avranches : 02 33 68 26 87  
Saint-Hilaire-du-Harcouët : 02 33 49 38 10

### | CALVADOS

Vire : 02 31 66 27 07

### | ORNE

Flers : 02 33 65 26 87

© SIST Ouest Normandie - Illustrations Freepik

**Consultez notre dépliant «Travail sur écran, quelques conseils pour bien régler et améliorer votre poste de travail».**

Service Interprofessionnel de Santé au Travail Ouest Normandie

CS 43509 - 107, Rue Auguste Grandin - 50009 SAINT-LÔ Cedex  
Tél. : 02.33.57.12.93 | [www.santetravail-on.fr](http://www.santetravail-on.fr)  
Email : [communication@santetravail-on.fr](mailto:communication@santetravail-on.fr)

## QUEL SIÈGE DE BUREAU CHOISIR ?



Service Interprofessionnel  
de Santé au Travail Ouest Normandie  
[www.santetravail-on.fr](http://www.santetravail-on.fr)



Être bien assis est primordial  
pour préserver votre santé.

Février 2022

# QUELQUES CONSEILS POUR BIEN CHOISIR SON SIÈGE DE BUREAU

## 1 PIÈTEMENT À CINQ BRANCHES

→ Permet l'obtention d'une parfaite stabilité.

## 2 BRANCHES MUNIES DE ROULETTES

→ Facilite le déplacement du siège de travail.

⚠ Les roulettes doivent être adaptées au revêtement du sol :

- Des roulettes souples pour les sols durs.
- Des roulettes dures pour les sols avec moquettes.

💡 Uniquement si la tâche exige une bonne mobilité et existence de systèmes de freinage.

## 3 PIVOTEMENT DU SIÈGE

→ Facilite les mouvements du tronc et des membres supérieurs.

## 4 ASSISE DU SIÈGE

→ Permet l'appui des cuisses.

⚠ Afin d'éviter la compression (arrière des cuisses et intérieur des genoux) et la diminution de la circulation sanguine :

- Être réglable en profondeur.
- Doit disposer d'un rebord antérieur galbé vers le bas.
- Être réglable en hauteur (42 à 51 cm).

## 5 DOSSIER DU SIÈGE

→ Permet le maintien du dos.

⚠ Afin d'assurer un soutien lombaire et des omoplates correct, celui-ci doit :

- Être réglable en hauteur.
- Avoir une hauteur d'environ 45 à 50 cm.

💡 L'inclinaison du dossier permet à l'utilisateur de changer de position et de se détendre.



## 6 REMBOURRAGE ET REVÊTEMENT DE L'ASSISE ET DU DOSSIER

→ Assure le confort de l'utilisateur sur son siège de travail.

- Le rembourrage doit être ferme afin d'assurer un bon appui.
- Le tissu doit être poreux afin de garantir une bonne circulation de l'air, rugueux et souple.
- Le revêtement doit être non glissant afin d'éviter le glissement de l'utilisateur.

## 7 APPUI LOMBAIRE

→ Assure un soutien de la base du dos.

⚠ Régler la hauteur du dossier de façon à positionner le support lombaire dans le creux du dos.

💡 Si vous ne disposez pas de soutien lombaire, préférer un siège comportant une légère cambrure.

## 8 TÊTIÈRE (option)

→ Assure le « repos » des cervicales.

⚠ Ce support doit être inclinable et réglable en hauteur.

## 9 ACCOUDOIRS (option)

→ Permet le maintien et un appui des avant-bras.

- Être réglable en hauteur, en profondeur et en largeur.
- ⚠ Attention à ce qu'ils ne gênent pas lors de la rotation du siège.