



CAPSULE SST #27

LE CHOIX DE LA CHAISE ET SON AJUSTEMENT

La première étape d'un bon aménagement d'un poste de travail à l'ordinateur, consiste au choix d'une chaise qui s'ajuste aux dimensions du corps. Il est alors possible de tirer parti au maximum des réglages offerts en disposant de bons repaires posturaux pour aménager les éléments du poste de travail.

L'ajustement optimal et personnalisé s'effectue par le choix d'une chaise offrant les caractéristiques suivantes :

- √ Un siège réglable en hauteur et inclinable;
- √ Un dossier avec un appui lombaire réglable en hauteur et en profondeur;
- √ Des appuis-coudes rembourrés, réglables en hauteur et, idéalement, en largeur;

La chaise doit être stable et un pied de cinq (5) pattes est recommandé. La hauteur du siège est déterminée en posant les pieds à plat sur le sol et en s'assurant que les cuisses sont à l'horizontale. L'inclinaison du siège doit être nulle ou légèrement axée vers l'avant. L'inclinaison vers l'arrière peut gêner la circulation sanguine au niveau des jambes. La hauteur du dossier et son inclinaison sont déterminés de façon à ce que les courbes du dossier moulent les courbures du dos au niveau lombaire et ce, afin de servir d'appui au niveau des omoplates. Les appuis-coudes doivent être fixés à une hauteur qui permet aux épaules d'être détendues. Réglés trop haut, ils entraînent une surélévation des épaules. Réglés trop bas, ils peuvent provoquer une posture déséquilibrée du dos. Ils doivent également être positionnés le plus près possible du corps afin d'éviter qu'ils entraînent une déviation des poignets lorsqu'on utilise le clavier. Il faut aussi penser que la chaise puisse glisser librement sous la table.

Il est important d'inspecter la chaise et identifier à quoi servent les différentes manettes. Il est alors possible d'en tirer le maximum d'efficacité et de confort.

Nous vous invitons à relire la capsule 8, intitulée « Aide-mémoire pour bien aménager un poste de travail informatisé ».

Également, nous vous rappelons que la douleur et la fatigue sont des signes vous prévenant que votre poste de travail est mal aménagé et que des correctifs doivent être apportés. Sur ce dernier point, nous vous invitons à relire la capsule 6, intitulée « Les signes d'un mauvais aménagement de votre poste de travail. »

Alain Dugré
Pour le comité SST

NOTE : Information tirée du guide de formation : « ERGONOMIE : Travail de bureau avec son écran de visualisation » de madame Sylvie Montreuil.