

S'asseoir pour travailler

L'importance d'un bon siège

Faire attention à notre corps ne signifie pas seulement avoir une bonne alimentation et faire du sport régulièrement. D'autres facteurs ont une influence sur la santé des individus, comme une bonne position sur le lieu de travail. En effet, pour garder notre corps dans un état idéal et sans douleurs physiques, il est nécessaire d'utiliser un bon mobilier et de manière appropriée.

La vie professionnelle a beaucoup changé au cours de ces dernières décennies et les habitudes aussi ont évolué. Les entreprises savent comme l'ergonomie, la santé et l'hygiène au travail son importantes et quels sont les bénéfices que leur apportent ces éléments, puisqu'ils permettent d'augmenter l'efficacité et la motivation des travailleurs.

En tenant compte du fait qu'aujourd'hui, plus d'un tiers de la journée de travail dans un bureau est passée assise et devant un ordinateur, le mobilier avec lequel il doit être équipé doit présenter un ensemble de caractéristiques ergonomiques et techniques concrètes, en plus de répondre aux contrôles de qualité les plus exigeants. Voici quelques aspects du siège dont il faut tenir compte pour effectuer le bon choix :

A RÉGLAGE DU SIÈGE EN HAUTEUR

Les chaises doivent disposer d'une option qui permette de faire monter ou descendre la hauteur du siège, que ce soit par un système mécanique ou par un système pneumatique. Cela permet d'avoir une position adaptée, les pieds fermement appuyés au sol et les cuisses en position horizontale. De plus, le mécanisme doit être facilement accessible en position assise.

B RÉGLAGE LOMBAIRE

De nombreuses chaises sont conçues pour que l'appui du dos soit adaptable. Il est particulièrement conseillé que le dossier contrôle les mouvements aussi bien en avant qu'en arrière, en se bloquant ou se débloquant selon le goût de l'utilisateur. De nombreuses chaises disposent aussi d'un dispositif permettant d'ajuster la courbe de la chaise à celle du dos afin que le travailleur puisse se reposer de manière optimale.

C CONSISTANCE DU SIÈGE

Étant donné le nombre d'heures que nous passons assis, le siège doit être ferme et s'adapter à la physiologie de l'utilisateur. Aussi bien la mousse à haute densité que la mousse injectée sont deux matériaux résistants, durables et confortables qui respectent à la perfection leur promesse. Certains modèles disposent aussi du nouveau système « Seatgel » qui favorise la sensation de confort en ajoutant à la mousse un gel hautement malléable et morphologiquement adaptable.

D INCLINAISON DU SIÈGE

Il est nécessaire que la chaise dispose d'un mécanisme permettant de contrôler l'inclinaison, afin de maintenir une position de travail équilibrée. Le système synchro est le plus répandu, bien qu'il existe des versions plus récentes sur le marché comme le synchro Atom. Ce mécanisme s'adapte automatiquement au poids de l'utilisateur et il produit un mouvement de rotation du dossier respect l'assise près de la hanche de l'utilisateur qui assure le contact pendant le mouvement d'inclinaison. De plus, il inclut la possibilité d'ajouter la régulation de l'assise en profondeur (translation de l'assise).

E BASE À 5 POINTS

Afin de faciliter un mouvement qui implique moins d'effort de déplacement et pour que la chaise dispose d'une stabilité et d'une fermeté correctes, la base doit disposer de 5 points d'appui des roulettes au sol.

F ACCOUDOIRS RÉGLABLES

L'appui des bras est fondamental à une bonne position et pour ne pas surcharger les bras, mais les accoudoirs servent aussi à s'asseoir et à se relever.

G TISSUS

En fonction de l'endroit où sera placée la chaise et des conditions climatiques du lieu, il conviendra de choisir le tissu le plus adapté à chaque situation.

En tenant compte des éléments précédents, voici la position idéale lorsqu'on est assis au poste de travail :

- 1 La distance entre l'écran de l'ordinateur et les yeux doit être d'au moins 55 centimètres. L'écran doit aussi être en face du travailleur et non pas de côté.
- 2 La partie supérieure de l'écran doit être située à hauteur des yeux.
- 3 Les cuisses doivent être à l'horizontale sur la chaise et les pieds complètement appuyés. Il faut aussi disposer d'un espace dégagé sous la table.
- 4 Il faut faire des pauses régulières, pour s'étirer et se dégourdir, en changeant régulièrement de position.
- 5 Pour ne pas fatiguer la vue, il faut laisser régulièrement les yeux se reposer. Par exemple, en tournant le regard vers des points extérieurs à l'écran ou au loin.

