

Rappel réglementaire

Selon l'article R4225-5 du code du travail : Un siège approprié est mis à la disposition de chaque travailleur à son poste de travail ou à proximité de celui-ci.

Selon l'Institut National de Recherche et de sécurité (INRS) : Le siège est un « outil de travail » qui doit être adapté et adaptable suivant les situations de travail et les personnes.

Quelles sont les caractéristiques essentielles pour un siège de bureau ?

Le siège de bureau doit posséder plusieurs critères de base pour correspondre à la majorité des salariés ne présentant aucune pathologie particulière :

- Un revêtement non glissant et anti transpirant
- Etre *obligatoirement* réglable en hauteur (420 mm à 510 mm pour un poste assis standard)
- Un piétement avec 5 points d'appui au sol pour assurer une bonne stabilité,
- Des roulettes adaptées au type de sol pour permettre de se déplacer facilement
- Le dossier doit comporter un dispositif simple de réglage de son inclinaison
- Le dossier réglable en hauteur permet de s'adapter aux différentes morphologies



Quels sont les critères en option qui peuvent améliorer le confort des salariés ?

Les sièges dits « ergonomiques » s'adaptent à toutes les morphologies et facilitent le mouvement tout en assurant un maintien optimal du corps. Ils possèdent certaines options qui peuvent améliorer le confort des salariés ou être nécessaires pour des salariés rencontrant des douleurs ou pathologies spécifiques (mal de dos, douleurs cervicales, handicap...) :

- Des accoudoirs réglables en *hauteur* et en *profondeur* pour être adaptés aux besoins du salarié et pour soulager les muscles des épaules et des membres supérieurs. Il est préférable d'acheter un siège de bureau *sans accoudoirs* qu'un siège avec des *accoudoirs non réglables* en hauteur.
- Une assise réglable en profondeur pour une position confortable des membres inférieurs.
- Un appui cervical permet de détendre les muscles de la nuque et de maintenir le cou et la tête.
- Le réglage de la tension de basculement du dossier en fonction du poids de l'utilisateur pour permettre un mouvement libre et sans effort du dos
- Le réglage du soutien lombaire permet une adaptation à la cambrure de l'utilisateur.



Le coût d'un siège réellement « ergonomique » est variable en fonction des options choisies (entre 400 et 1000 euros).

Chez certains fournisseurs et en fonction du type de siège, des mises à disposition gratuites pendant quelques jours, sont envisageables pour essai avant l'achat définitif.

Les médecins du travail et ergonomes du SEMSI restent à votre disposition pour répondre à vos questions ou vous conseiller dans votre choix AVANT ACHAT.

Lien utile : www.inrs.fr (travail sur écran)