

# Comment choisir un siège de bureau ?

## Que dit la réglementation ?

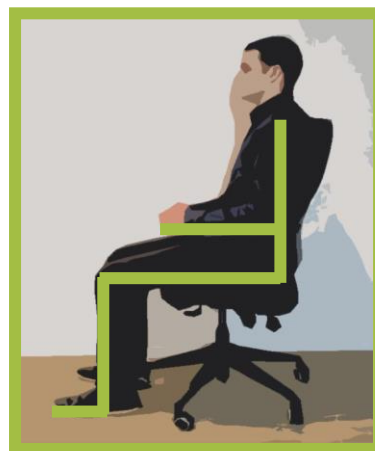
Selon l'article R.4225-5 du Code du Travail : « Un siège approprié est mis à la disposition de chaque travailleur à son poste de travail ou à proximité de celui-ci ».

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

## Quels sont les critères de choix essentiels pour un siège de bureau ?

Le siège de bureau doit posséder certaines caractéristiques de base pour convenir à la majorité des salariés ne présentant aucune pathologie particulière :

- ↪ Être obligatoirement **réglable en hauteur** (420 mm à 510 mm pour un poste assis standard)
- ↪ Disposer d'un **revêtement non glissant et anti transpirant**, mais également lavable si l'activité le nécessite (présence de poussières, de produits chimiques...)
- ↪ Comporter un **piétement avec 5 points d'appui** au sol, pour lui assurer une bonne stabilité
- ↪ Être équipé de **roulettes** adaptées au type de sol, pour pouvoir se déplacer facilement
- ↪ Avoir un dispositif simple de **réglage de l'inclinaison et de la hauteur du dossier**, pour s'adapter aux différentes morphologies



## Quels sont les critères optionnels pour un siège plus confortable ?

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 aux personnes rencontrant des douleurs ou pathologies spécifiques (mal de dos, douleurs cervicales, handicap...) :

- Des **accoudoirs réglables en hauteur** et, si possible, **en profondeur** pour être adaptés aux besoins du salarié et soulager les muscles des épaules et des membres supérieurs. **Préférer un siège de bureau sans accoudoirs qu'un siège avec des accoudoirs non réglables en hauteur**
- Une **assise réglable en profondeur** pour une position plus confortable des membres inférieurs
- Un **appui cervical** qui 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 300 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 CMSM restent à votre disposition pour répondre à vos questions ou vous conseiller dans votre choix AVANT ACHAT.**