



Les fiches HST

COMMENT RÉGLER SON SIÈGE QUAND ON TRAVAILLE SUR ÉCRAN ?

Dans le travail de bureau, particulièrement sur écran, le siège constitue un élément déterminant de la posture, surtout s'il est le seul équipement réglable. Quels sont les critères auxquels doit répondre ce siège et comment l'ajuste-t-on ?

Il existe actuellement de nombreux sièges adaptés au travail informatisé et beaucoup sont adéquats pour cette activité. La plupart disposent d'accoudoirs et de nouvelles possibilités d'ajustement sont parfois proposées comme, par exemple, un dossier pouvant pivoter indépendamment de l'assise ou un siège pouvant s'incliner latéralement. Toutefois, les dispositifs de réglages sont rarement identiques d'un siège à l'autre. Comment régler de manière optimale son siège lorsque l'on travaille sur écran ?

Quelques recommandations pour bien régler son siège

Il faut informer l'opérateur sur les différentes possibilités de réglage lors de l'acquisition d'un nouveau siège. Dans le cas contraire, il risque de ne pas savoir les exploiter au mieux. Si l'opérateur doit surveiller des écrans haut placés, comme par exemple un mur d'écran en vidéosurveillance, un appui tête est conseillé.

Un haut dossier, d'environ 45 à 55 cm, est indispensable pour soutenir non seulement le bas du dos mais aussi le haut. Par ailleurs, un tel dossier, lorsqu'il est inclinable et en position relâchée, permet de varier la posture. À noter qu'une inclinaison vers l'arrière relâche la pression sur les disques intervertébraux du bas du dos.

Si le siège est équipé d'accoudoirs, ceux-ci doivent être réglables en hauteur ou escamotables, notamment lorsque le plan de travail est en arrondi, pour ne pas être gêné lors de rotations du siège. Si les accoudoirs sont fixes, ils doivent présenter un arrondi à l'avant.

Le bord antérieur de l'assise doit être galbé vers le bas, pour éviter la compression de la partie postérieure du genou (creux poplité).

QUE DISENT LES TEXTES RÉGLEMENTAIRES ET NORMATIFS ?

L'article R.4542-9 du Code du travail précise, pour l'utilisation d'écrans de visualisation, que le siège est adaptable, s'il y a lieu, en hauteur et en inclinaison.

Selon les normes concernant le siège, la plage de réglage en hauteur préconisée pour les sièges de travail de bureaux est de 42 à 51 cm et la profondeur minimale du plateau d'assise est de 38 cm (NF EN 1335-1, 2000); les dispositifs de réglage doivent pouvoir être actionnés depuis la position assise (NF EN 1335-2, 2009).

Selon la norme ISO 9241-5 (1999) concernant la posture dans le travail sur écran de visualisation, il convient que l'aménagement du lieu de travail, la tâche et le mobilier encouragent l'opérateur à changer volontairement de posture et que le dossier maintienne le dos de l'utilisateur dans toutes les positions assises.

Le revêtement du siège doit être en tissu rugueux et souple.

Un piétement à cinq branches est indispensable pour obtenir une parfaite stabilité du siège. Des roulettes sont nécessaires si la tâche exige une bonne mobilité.

Quelle posture adopter pour le travail sur écran ?

Pour le travail sur écran, les exigences concernent à la fois la vision et la posture. Il faut donc trouver un compromis entre elles (Cf. Figure).

Il n'existe pas de posture idéale mais une posture de moindre inconfort qui est la suivante :

- les pieds reposent à plat sur le sol;
- les cuisses sont horizontales;
- l'angle entre le bras et l'avant-bras est d'au moins 90°;
- le haut de l'écran se situe à hauteur des yeux.

Si l'opérateur porte des verres progressifs, l'écran doit être placé plus bas pour éviter que le cou soit en extension; idéalement, l'écran devrait être semi-encasté dans la table.

En pratique

Une fois assis, réglez la hauteur de l'assise pour que les pieds reposent à plat sur le sol avec les cuisses à l'horizontale. Si la table est réglable en hauteur, ajustez cette hauteur pour que l'angle bras - avant-bras lors de la frappe au clavier ou de l'utilisation de la souris soit d'au moins 90°.

Si la table n'est pas réglable en hauteur ou si, malgré ce réglage, l'angle bras - avant-bras est inférieur à 90°, remontez l'assise et utilisez un repose-pied.

À ce sujet, l'article R. 4542-9 du Code du travail précise qu'un repose-pied est mis à la disposition des travailleurs qui en font la demande.

Ajustez ensuite, si possible, la hauteur de l'écran pour que le haut de celui-ci soit environ à hauteur des yeux (excepté pour les porteurs de verres progressifs).

Si un micro-ordinateur portable est utilisé, il est recommandé de placer le clavier sur un support incliné pour que le haut de l'écran soit environ à hauteur des yeux, et de connecter un clavier indépendant. Si l'opérateur porte des verres progressifs, connectez ce clavier sur le portable qui sera disposé à même la table.



↑ FIGURE Posture de moindre confort pour le travail sur écran.

POUR EN SAVOIR +

- *Mieux vivre avec votre écran*, INRS, ED 922.
- *Le travail sur écran en 50 questions*, INRS, ED 923.
- *Écran de visualisation - santé et ergonomie*, INRS, ED 924.