



Si toutes les réponses

**sont positives**

et que vous êtes

**confortable,**

c'est que vous

avez trouvé la chaise

**qui vous convient !**



Santé  
et Services sociaux  
Québec

Réalisé par l'équipe de santé au travail  
de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Pour éviter d'être assis  
**entre  
deux  
CHAISES!**

Avertissement :

Ce document a été élaboré avec rigueur à partir de sources reconnues. Toutefois, le lecteur doit savoir que les renseignements présentés ici le sont à titre indicatif. D'autres circonstances dans un contexte de travail spécifique peuvent amener une adaptation du contenu.



Pour éviter d'être assis

**entre  
deux  
CHAISES!**

Bien choisir et ajuster sa chaise



La chaise (ou fauteuil s'il y a appuis-bras) est un élément clé du poste de travail. **Pour éviter d'être assis « entre deux chaises »** inconfortables, il faut être capable de trouver celle qui nous convient. Une chaise adéquate favorise une bonne position assise, ce qui réduit la fatigue et augmente la capacité de travail.

Un environnement de travail adapté à l'utilisateur et à la tâche est essentiel puisque l'ensemble des composantes du poste de travail (écran, souris, clavier, etc.) influence directement la posture assise.

Pour tendre vers un confort optimal, **le choix et l'ajustement d'une chaise** s'avèrent deux étapes décisives. Pour chacune d'elles, nous présentons des informations qui aideront à prévenir des problèmes de santé, particulièrement chez le personnel de bureau.



**Arrêtez de jongler...  
choisissez la bonne chaise !**

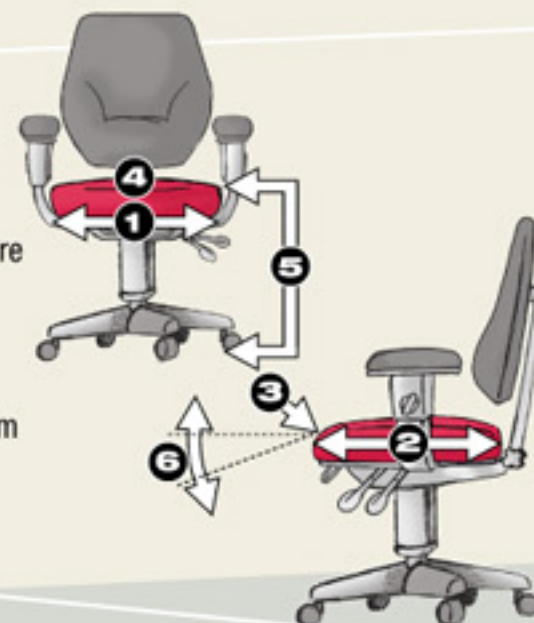
La chaise parfaite pour tous n'existe pas ! Toutefois, le respect de certaines dimensions et la possibilité de faire des ajustements permettent l'atteinte d'une posture confortable. Par ailleurs, avant de procéder à l'achat, trois précautions s'imposent.

- 1 Considérer la morphologie des futurs utilisateurs**  
(ex. : pour les personnes de petite taille, une chaise standard aura des appuis-bras trop éloignés).
- 2 Se renseigner sur les tâches à effectuer**  
(ex. : si on utilise beaucoup l'ordinateur, l'ajustement précis des appuis-bras est indispensable).
- 3 Faire une période de mise à l'essai**  
pour s'assurer du confort général de la chaise.

Voici certaines caractéristiques à considérer pour que le choix d'une chaise puisse convenir à une gamme étendue de travailleuses et de travailleurs de taille et de grosseur moyennes.

### L'assise

- Largeur entre 41 et 56 cm
- Profondeur réglable avant et arrière
- Partie avant de l'assise arrondie
- Forme plane plutôt que moulée
- Hauteur réglable entre 38 et 52 cm
- Inclinaison réglable vers l'avant



## Le dossier

- 7  Largeur entre 35 à 48 cm
- 8  Courbure du dossier de forme légèrement bombée au niveau lombaire et qui épouse la forme du dos
- 9  Hauteur du centre du support lombaire réglable entre 15 et 30 cm au-dessus de l'assise
- 10  Inclinaison vers l'arrière réglable entre 95° et 110°



## Les appuis-bras

- 11  Profondeur idéale de 25 cm du dossier jusqu'au bord avant de l'appui-bras (ils ne doivent pas limiter les mouvements)
- 12  Largeur minimum de l'appui-bras de 5 cm
- 13  Hauteur réglable entre 19 et 25 cm
- 14  Distance entre les appuis-bras de 45 cm ou réglable à partir de 40 cm



## Le piètement

- 15  Cinq branches pour une meilleure stabilité
- 16  Diamètre du piètement égal ou légèrement plus grand que l'assise
- 17  Roulettes convenant à la surface du sol (roulettes souples pour les planchers durs)
- 18  Mécanisme de pivotement de 360°
- 19  Mécanisme de basculement (optionnel, mais très apprécié par les travailleurs)



## Les autres éléments

- Manettes de réglage identifiées et faciles à utiliser en position assise
- Revêtement en tissu plutôt qu'en cuir ou en vinyle
- Rembourrage plutôt ferme pour l'assise et le dossier

Le confort doit toujours être considéré comme un critère essentiel lors du choix d'une chaise.



## Osez dompter votre chaise !

Le choix d'une chaise munie de plusieurs ajustements est fortement recommandé. Pourtant, celle-ci pourrait posséder tous les ajustements inimaginables sans toutefois être confortable et sécuritaire si elle n'est pas **ajustée correctement**. De plus, certains ajustements au cours d'une journée de travail permettent une variation de positions selon les différentes tâches à effectuer.

À l'opposé, si la chaise ne possède pas tous les ajustements et toutes les caractéristiques possibles, cela ne signifie pas pour autant qu'elle ne soit pas faite pour vous ! **Mais comment savoir ?**

Dans la partie qui suit, nous soumettons quelques questions pour vérifier la compatibilité entre vous et votre chaise.

## Inclinaison de l'assise

Est-ce que vos hanches sont parallèles au sol ou légèrement plus hautes que vos genoux ?



Si la réponse est négative, procédez à l'ajustement !

## Inclinaison et hauteur du support lombaire

Est-ce que votre dos est appuyé sur toute sa surface ?



Il peut être difficile de procéder à cet ajustement seul. S'il y a lieu, demandez l'aide d'un collègue.

Si la réponse est négative, procédez à l'ajustement !

## Profondeur de l'assise

Lorsque vous êtes assis à 90°, est-ce que trois doigts passent entre le rebord de l'assise et l'arrière de vos genoux ?



Si la réponse est négative, procédez à l'ajustement !

## Hauteur et largeur des appuis-bras

Est-ce que vous pouvez appuyer vos coudes confortablement à un angle de 90° sans avoir à hausser les épaules ni à trop éloigner les bras du corps ?



Si la réponse est négative, procédez à l'ajustement !

## Hauteur du fauteuil

**A**

Est-ce que vos avant-bras sont en position horizontale, en ligne droite avec le poignet et situés légèrement au-dessus du plan de travail ?



Si la réponse est négative et dans l'éventualité où votre plan de travail ne s'ajuste pas, procédez à l'ajustement de la hauteur de la chaise !

**B**

Si vos pieds ne reposent pas entièrement sur le sol, ajoutez un repose-pieds avec des surfaces antidérapantes.

Est-ce que la pression en dessous de vos cuisses est répartie uniformément ?



Si la réponse est négative, procédez à l'ajustement !