



## Poste administratif Réglage du siège

Le siège est un élément central du poste de travail administratif. En France, nous passons en moyenne 4,17 heures en posture assise au travail, et jusqu'à 6,21 heures en moyenne pour les agents exerçant un métier comportant majoritairement une posture assise. C'est pourquoi il convient de savoir comment s'installer au mieux à son poste de travail, afin de préserver sa santé et améliorer son confort. Le siège comporte de nombreux réglages, nous verrons au travers de cette fiche à quoi ils correspondent et comment les ajuster.

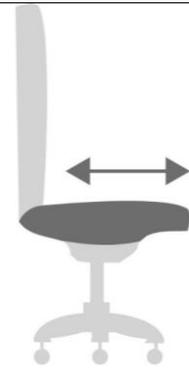
### Les réglages du siège



## Régler son siège

### 1° Réglage de profondeur d'assise

- Les cuisses doivent être suffisamment soutenues
- Le dos bien au fond du siège en appui sur le dossier
- Il ne faut pas que l'assise vienne buter dans le creux des genoux
- La profondeur d'assise idéale doit pouvoir laisser passer 3 doigts entre l'assise et l'arrière des genoux



### 2° Réglage des accoudoirs

#### Hauteur

- L'angle du coude est de 90°
- Les épaules ne doivent pas remonter (épaules relâchées)

#### Largeur

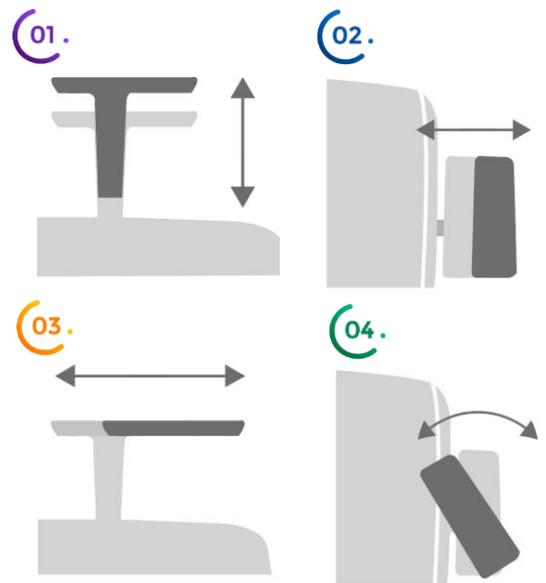
- Rapprocher les accoudoirs proches du corps
- Éviter les coudes trop loin du buste

#### Profondeur

- Reculer la manchette pour rapprocher le siège au plus près du poste

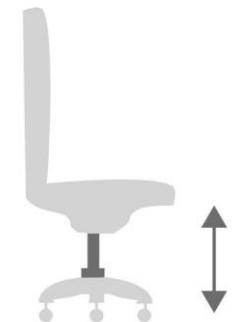
#### Orientation

- Une orientation légère vers l'intérieur permet d'assurer un meilleur maintien en position de saisie sur le clavier



### 3° Réglage de la hauteur d'assise

- La hauteur d'assise se règle après réglage des accoudoirs
- Ajuster la hauteur de l'assise pour que les accoudoirs soient dans le prolongement du bureau
- Si les pieds ne touchent plus le sol, il faut vous munir d'un repose-pied



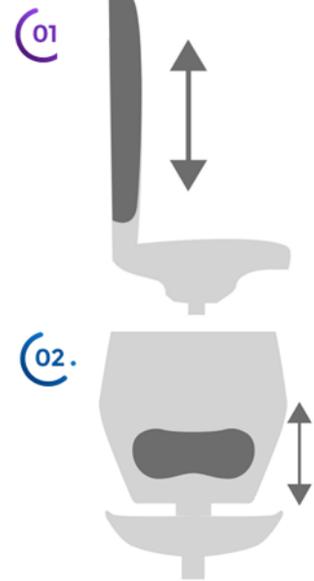
#### 4° Réglage du dossier

##### Hauteur du dossier

- Régler la hauteur du dossier afin qu'il maintienne correctement le dos
- Veiller à ce que l'appui lombaire (s'il ne se règle pas indépendamment) se positionne au niveau du creux lombaire

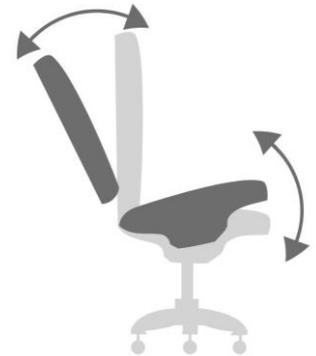
##### Appui lombaire

- Le positionner au niveau du creux des lombaires
- Le régler en profondeur pour qu'il vienne soutenir les lombaires en respectant la courbure naturelle du dos
- Le réglage de la profondeur se fait selon les modèles avec une molette ou une pompe



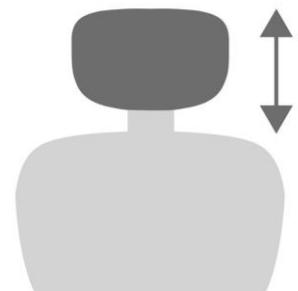
#### 5° Réglage de l'inclinaison et du mécanisme anti-retour

- L'angle d'ouverture optimal entre le dossier et l'assise du siège doit se situer entre 100 et 110° maximum
- Pour régler l'inclinaison, il faut s'asseoir bien au fond du siège et veiller à ce que la totalité du dos soit en contact permanent avec le siège
- Si l'angle d'ouverture n'est pas assez ouvert, il y a un risque de ne pas suffisamment en appui sur le dossier
- Sur certains modèles, des réglages permettent d'ajuster le blocage/débloqué ainsi que la tension de la bascule



#### 6° Réglage de l'appui tête

- La hauteur de l'appui-tête doit permettre de le positionner au niveau de la nuque
- Veiller à ne pas accentuer la courbure au niveau des cervicales (pas de pression sur la nuque)
- L'appui-tête n'est pas indispensable dans les tâches de travail sur écran, il vient apporter un support aux cervicales lorsque l'utilisateur est en position vers l'arrière



Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le Service Conditions de travail :

Tél. : 02 99 23 31 00  
Mail : [prevention@cdg35.fr](mailto:prevention@cdg35.fr)