

# Vos questions/nos réponses

## Quels sont les critères de choix d'un siège de bureau pour lombalgique ?

*Et, plus généralement, pour des salariés sans pathologie afin de leur donner le meilleur confort ?*

La réponse de Jean-Pierre Zana,  
département Expertise et conseil technique, INRS.

**Vous cherchez à favoriser le retour au travail d'une salariée travaillant exclusivement assise à son bureau, opérée à deux reprises du rachis et qui n'est pas satisfaite de son siège actuel. Vous précisez qu'à son domicile, elle a opté pour un siège où elle est à genoux, sans appui en arrière.**

Pour établir les critères de choix d'un siège de bureau, il faut d'abord prendre en compte les éléments les plus fréquents qui rendent un siège inconfortable pour ce type de travail. Ce sont les suivants :

- siège mal adapté au plan de travail,
- difficilement ajustable,
- avec des accoudoirs non réglables,
- une assise trop molle ou trop ferme,
- un dossier trop bas, trop enveloppant ou pas assez...

Le mieux est d'aller sur le poste de travail faire l'inventaire, avec la salariée, de toutes ses critiques, et surtout de prendre le temps d'observer la façon dont elle règle son siège et dont elle s'installe pour son activité habituelle. Ce temps d'observation pourra vous apporter beaucoup d'informations.

Les sièges dits à genoux, avec un appui sur le segment jambier, siège que votre salariée semble trouver ergonomique, ne permettent pas de rester assis de longues heures. En effet, ils imposent une contraction quasi permanente des muscles érecteurs du rachis, ce qui peut être intéressant après une intervention chirurgicale sur le rachis



© Sophie Boulet

mais ne manquera pas d'« épuiser » la salariée qui finira par « s'écrouler » en position de flexion lombaire (grand dos rond) recréant ainsi le cortège de douleurs qu'elle a déjà connu. Il serait plus intéressant de lui procurer en plus de son siège, s'il est en bon état, une assise dynamique de travail. Ces assis/debout, lorsque leurs assises sont inclinables et télescopiques, permettent de passer de la station assise à la position assis-debout et favorisent le changement de position. Certains fabricants proposent maintenant des dossiers. Ces assises sont un intermédiaire intéressant pour solliciter la musculature dorsale sans effort important, ils sont adaptés pour projeter le corps vers l'avant et s'avancer vers les tâches à effectuer. Ils sont suffisamment confortables mais invitent à changer de position ou de siège lorsque les tâches ne nécessitent pas une concentration trop importante, ce qui ne manque pas d'arriver dans toute activité.

Le meilleur critère de choix d'un siège pour un lombalgique est un siège dans lequel il se sente bien. Le siège idéal n'existe pas, il doit être adapté à la situation de travail et essayé pendant au moins une semaine. De plus, son choix doit être associé à celui du plan de travail, lequel devrait être réglable facilement en hauteur. De plus en plus de bureaux sont ajustables en hauteur, voire en inclinaison. Les systèmes peuvent être électrique, pneumatique ou plus simplement mécanique avec une manivelle. L'objectif d'un poste de travail bien conçu est de donner au salarié des marges de manœuvre dans le

choix de ses positions de travail en fonction de son activité et des tâches qu'il doit effectuer.

Le meilleur confort possible s'obtient en apprenant à tous les salariés :

- à s'installer correctement en réglant leur siège dès leur prise de poste et quelle que soit leur activité. L'utilisation régulière des manettes entretient le siège,
- à changer de position régulièrement au cours de la journée. Certaines tâches peuvent s'effectuer en position assis/debout, d'autres debout. Ces changements de positions devraient idéalement être volontaires et non subis du fait de la douleur. La formation PRAP (Prévention de risques liés à l'activité physique), lorsqu'elle concerne des salariés du secteur tertiaire, aborde ces questions de choix des sièges et de plan de travail et devrait aider les salariés de l'entreprise à s'approprier ces questions de prévention.

#### POUR EN SAVOIR +

- **Lombalgies. Bouger pour guérir plus vite.** INRS, 2011 ([www.inrs.fr/accueil/accidents-maladies/maladie-professionnelle/tms/lombalgie.html](http://www.inrs.fr/accueil/accidents-maladies/maladie-professionnelle/tms/lombalgie.html)).
- **Prévention des lombalgies au travail. Faciliter le maintien ou le retour au travail.** INRS, 2011 ([www.inrs.fr/accueil/risques/activite-physique/prevention/lombalgie.html](http://www.inrs.fr/accueil/risques/activite-physique/prevention/lombalgie.html)).
- **Travail sur écran. Des ordinateurs... et des hommes.** INRS, 2011 ([www.inrs.fr/accueil/situations-travail/bureau/travail-ecran.html](http://www.inrs.fr/accueil/situations-travail/bureau/travail-ecran.html)).
- **Ergonomie des situations de travail. Anticiper les situations de travail et adapter les équipements à l'Homme.** INRS, 2012 ([www.inrs.fr/accueil/demarche/savoir-faire/ergonomie.html](http://www.inrs.fr/accueil/demarche/savoir-faire/ergonomie.html)).

#### ÉLÉMENTS BIBLIOGRAPHIQUES

- **POMIAN JL, GROSMANN JL, CHABRIER R, LEMPERIERE M ET AL.** - Prévention des risques liés aux positions de travail statiques. Fiche pratique de sécurité ED 131. Paris : INRS ; 2008 : 6 p.
- **Travailler assis ou debout.** Dossier web. INRS, 2008 ([www.inrs.fr/accueil/produits/mediatheque/doc/publications.html?refINRS=DW%2060](http://www.inrs.fr/accueil/produits/mediatheque/doc/publications.html?refINRS=DW%2060)).
- **VANDEVYVER B, POMIAN JL** - L'aménagement des bureaux. Principales données ergonomiques. 2<sup>e</sup> édition. Fiche pratique de sécurité ED 23. Paris : INRS ; 2007 : 4 p.
- **Travail sur écran et santé. Attention aux positions statiques.** INRS, 2011 ([www.inrs.fr/accueil/situations-travail/bureau/travail-ecran/travail-ecran-sante.html](http://www.inrs.fr/accueil/situations-travail/bureau/travail-ecran/travail-ecran-sante.html)).
- **Mieux vivre avec votre écran.** Édition INRS ED 922. Paris : INRS ; 2004 : 8 p.
- **CAIL F** - Le travail sur écran en 50 questions. Édition INRS ED 923. Paris : INRS ; 2004 : 27 p.