



Le repose-pieds : dans quelles situations ?

Le rôle d'un repose-pieds est de compenser la différence entre la hauteur du plan de travail et la hauteur adaptée pour l'utilisateur.



Inclinaison :

- Fixe à 10° par rapport à l'horizontale
- Orientable de 0 à 15° (option à privilégier)

Hauteur :

- Entre 4 et 15 cm par rapport au sol
- Si le réglage est discontinu, il est nécessaire d'avoir 3 positions réglables

Surface minimale d'appui :

- 40 cm minimum en largeur
- 30 cm minimum en profondeur



Prévoir un repose-pieds avec une adhérence importante avec le sol pour éviter qu'il glisse, sinon celui-ci sera inutilisé.

Pour aller plus loin :



Travail sur écran
Conseils pour bien s'installer à son poste



Étirements au bureau
Et si 3 minutes contribuaient à améliorer ma santé ?



L'assise au poste de travail bureautique
Description d'un siège de travail adapté



Tous actifs contre la sédentarité
Que puis-je faire en tant que salarié ?

! Pour plus d'informations, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.

VOTRE SERVICE DE PRÉVENTION
ET DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INFORME



STSM, des experts prévention et santé au service de votre métier

Retrouvez toute notre documentation sur www.sante-travail-saint-malo.org

Tous droits réservés AST35 | 118-AIST-ERG-22 | Janvier 2023



GUIDE PRATIQUE



L'assise au poste de travail bureautique

Comment bien s'installer sur son siège ?



Régler son assise : mode d'emploi

Avant de commencer, il est conseillé de se familiariser avec les réglages possibles du siège en le basculant au sol. Avoir un bon siège ne suffit pas si les réglages ne sont pas adaptés à l'utilisateur.

En dehors du plan de travail

Pour ces réglages, les pieds doivent être **à plat au sol** (ajuster la hauteur du siège si nécessaire).

① Assise

- S'asseoir au **fond du siège** et s'assurer que les hanches soient à la même hauteur que les genoux.
- Ajuster la profondeur d'assise jusqu'à obtenir un écart de **3 doigts** entre le bord de l'assise et l'arrière des genoux.



② Dossier

- Régler la hauteur du dossier de manière à ressentir un **soutien confortable** au niveau des lombaires.
- ❗ *Pour certains modèles de siège, seul le renfort lombaire est réglable en hauteur.*
- Favoriser la **position libre** (non-fixe) du dossier en réglant la tension de manière à obtenir un angle tronc - cuisse d'environ **100 à 105°** grâce au poids du buste.

! Besoin de forcer pour maintenir la posture malgré la position libre ?

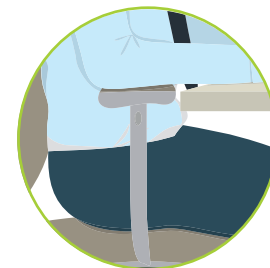
La tension du dossier n'est pas adaptée. Dans le cas où le siège ne permet pas de régler cette sensibilité, il est préférable de bloquer le dossier, afin de retrouver l'angle de 100 à 105° une fois installé.

③ Accoudoirs

Les accoudoirs sont un plus pour votre siège à condition qu'ils puissent **être réglables** afin de ne pas gêner l'approche au plan de travail.

→ Comment bien régler les accoudoirs ?

- Écartement : les accoudoirs doivent être positionnés proche du buste.
- Hauteur : épaules relâchées et bras le long du buste, les accoudoirs doivent arriver sous les coudes. L'angle bras - avant-bras doit être de 90 à 100°.
- Profondeur : l'extrémité des accoudoirs doit être alignée avec le nombril.



Devant le plan de travail

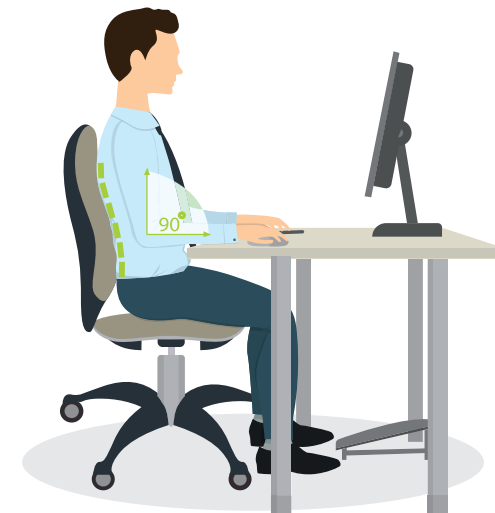
④ Hauteur d'assise

- **Avec accoudoirs** : ajuster uniquement la **hauteur du siège** de manière à avoir les accoudoirs à hauteur du plan de travail.



Si les accoudoirs gênent à l'installation du plan de travail, il est préférable de les retirer ou les abaisser.

- **Sans accoudoirs** : ajuster la hauteur du siège de manière à avoir les coudes au **même niveau** que le plan de travail.



❗ *Privilégier un plan de travail rectangulaire pour faciliter l'installation.*



N'hésitez pas à contacter le fournisseur de votre matériel bureautique : une démonstration d'utilisation permettra aux utilisateurs de mieux régler leur siège.

⑤ Repose-pieds

Si besoin, un repose-pieds peut être utilisé pour **assurer le contact** des pieds avec le sol. Celui-ci permettra de renforcer le soutien au niveau des lombaires.