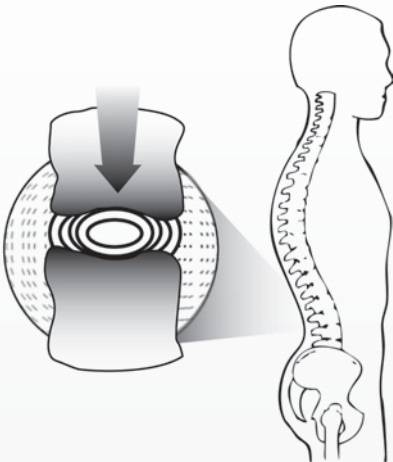
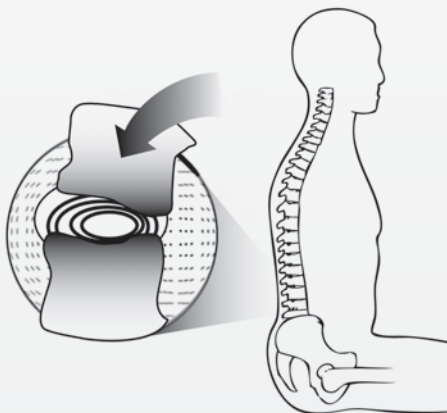


Êtes-vous bien assis ?

La position assise offre plus de stabilité et réduit la dépense énergétique, mais elle comporte aussi des inconvénients : travail musculaire statique, compression des disques, compression des vaisseaux sanguins... À la longue, ces exigences peuvent entraîner des problèmes de santé.



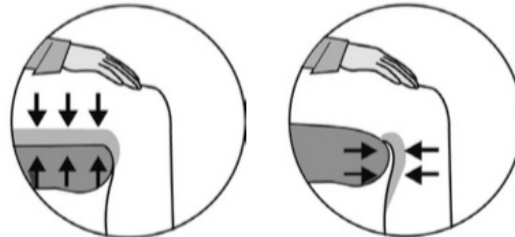
Région lombaire en position neutre, disques comprimés uniformément, travail musculaire équilibré.



Région lombaire affaissée, disques pincés, muscles tendus.

En position neutre, les muscles du dos ne sont ni étirés ni tendus. Les disques intervertébraux subissent alors une compression uniforme. Si on laisse le bas du dos s'affaisser, les muscles sont étirés et se fatigueront plus rapidement. Les disques sont pincés et peuvent avec le temps s'endommager.

Les vaisseaux sanguins qui ramènent le sang des pieds vers le cœur passent derrière la jambe, le genou et la cuisse. En position assise, la gravité peut comprimer l'arrière de la cuisse sur le siège, ce qui peut gêner la circulation sanguine et favoriser l'enflure des pieds. On adopte spontanément alors des postures moins optimales, pour changer le mal de place et soulager l'inconfort.



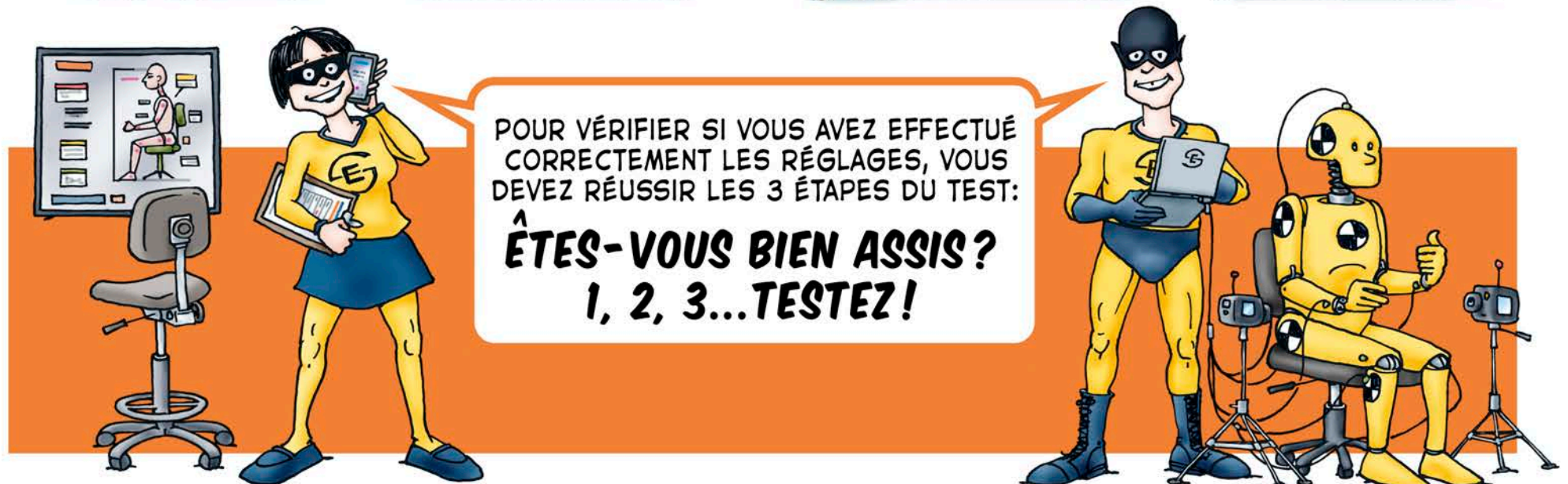
Compression des veines*

Se lever régulièrement, marcher, alterner le travail assis avec le travail debout permettent de réduire les effets néfastes que la position assise peut avoir sur la santé.

Si vous devez rester assis pour de longues périodes, il faut commencer par un bon ajustement de votre chaise de travail qui favorise la circulation sanguine dans les jambes et offre un bon soutien de la région lombaire. Les conseils usuels sont d'avoir les pieds supportés à plat au sol, de rester adossé, cuisses parallèles au plancher et d'adopter les bons angles aux hanches, aux genoux et aux chevilles... Facile à dire, mais pas facile à faire.

Comment vérifier qu'on y parvient ? Passez le test !

*Illustrations tirées du guide Ergonomie - Travail de bureau avec écran de visualisation, Sylvie Montreuil, professeure et ergonome, Université Laval, Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail.



1 SANS COMPRESSION CUISSE-SIÈGE

PASSEZ LA MAIN ENTRE LA CUISSE ET LE SIÈGE, SANS FORCER, SANS AVOIR À LEVER LE GENOU.

CORRIGEZ LA HAUTEUR DU SIÈGE OU UTILISEZ UN APPUIE-PIEDS.



2 AVEC SOUTIEN LOMBAIRE

PLACEZ LA MAIN DANS LE CREUX DU DOS. LA « BOSSE » DU DOSSIER DOIT ARRIVER VIS-À-VIS LA MAIN.

CORRIGEZ LA HAUTEUR ET L'INCLINAISON DU DOSSIER, OU BIEN UTILISEZ UN COUSSIN.



3 SANS CONTACT MOLLET-SIÈGE

PASSEZ LA MAIN SUR LE MOLLET, SANS FRÔLER LE SIÈGE.

CORRIGEZ UN SIÈGE TROP LONG EN MODIFIANT SA POSITION SUR LA BASE LORSQUE LE MÉCANISME LE PERMET, OU BIEN EN INCLINANT LE DOSSIER VERS L'AVANT S'IL DISPOSE D'UN PIVOT. ON PEUT AJOUTER UN COUSSIN SUR LE DOSSIER OU SE PROCURER UNE CHAISE DISPOSANT D'UNE ASSISE PLUS COURTE.





Consultez notre
fiche *Ajuster
le poste d'une
opératrice de
machine à coudre*



Consultez notre fiche
*Optimiser la hauteur
d'une table de travail*

Consultez notre fiche
*Travailler au
binoculaire*



Réussir les 3 étapes du test est essentiel à votre confort, peu importe le type de travail à effectuer. Voici quelques exemples d'adaptations qui pourraient vous aider à y parvenir.

TRAVAIL À L'ÉCRAN

Comme la hauteur du bureau est fixe, on ajuste habituellement la hauteur du siège pour assurer le confort des bras et des mains sur le clavier et la souris. La chaise se retrouve ainsi trop haute pour le confort des jambes. Utiliser un appuie-pieds peut vous permettre de réussir l'étape #1, surtout quand le clavier est déposé directement sur le plan de travail. Une tirette à clavier à hauteur réglable peut aussi se révéler utile en permettant d'abaisser la chaise pour garder les pieds au sol.

COUTURE

On ajuste habituellement la hauteur et l'inclinaison du siège pour atteindre confortablement les pédales, en ayant à l'esprit l'étape #1. Si le dossier, trop grand, gêne les mouvements des bras, on peut choisir un dossier plus petit qui permet de soutenir la région lombaire (étape #2) sans faire de compromis sur la posture.

TRAVAIL À UN ÉTABLI

Un établi permet de travailler parfois debout, parfois assis. Un cerceau, une barre et un appuie-pieds à levée haute peuvent vous permettre de réussir l'étape #1.

TRAVAIL AU BINOCULAIRE

Rester adossé pose souvent un défi quand les autres éléments du poste nous incitent à incliner le tronc vers l'avant, rendant ainsi le dossier inutile. Un réglage optimal de la chaise, bien qu'incontournable, n'est donc pas le seul élément à prendre en considération. Pour réussir l'étape #2, exploitez tous les réglages du support, modifiez l'inclinaison du boîtier, choisissez judicieusement la lentille d'objectif auxiliaire...