

Vous devez choisir un fauteuil ergonomique?

10 règles dont vous devez tenir compte



Consult@nts

ERGON



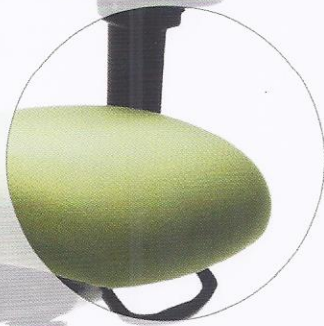
1 Assurez-vous que les roulettes conviennent à la surface où sera utilisé le fauteuil – exemple: Les roulettes en nylon pour le revêtement en tapis, les roulettes en uréthane pour les planchers durs, etc.

2 La base du fauteuil devrait être de la dimension et du type convenant au style et au format de celui-ci. Généralement, les fauteuils plus massifs auront une base plus large pour plus de stabilité. Si la base est en plastique, elle devrait contenir au moins 30% de nylon renforcé à fibre de verre et avoir un moyeu avec anneau en métal.



3 Les fauteuils de travail doivent avoir un cylindre pneumatique pour l'ajustement de la hauteur du siège. En plus d'ajuster la hauteur, le cylindre absorbe les chocs lorsqu'on s'assoit et permet le pivot de la chaise pour suivre vos mouvements. Un cylindre pneumatique de marque reconnue est préférable car plusieurs produits à bon marché n'offrent pas la durabilité et la qualité.

4 L'angle du siège doit être inclinable vers l'arrière et vers l'avant pour un positionnement adéquat et varié. Il doit se bloquer à l'angle désiré et en mode flottant, un contrôle de la tension du mécanisme est nécessaire.

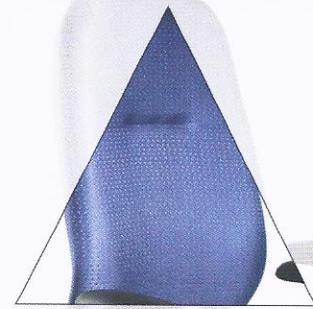


5 Pour un siège idéal:

- La dimension du siège doit permettre de s'asseoir bien adossé au dossier tout en laissant environ 3 doigts de dégagement de l'arrière du genoux à l'avant du siège.
- L'avant du siège doit être de type "chute d'eau" (courbé vers le sol) afin de réduire la pression sur les veines à l'arrière des cuisses. Le siège doit également avoir une courbe latérale pour une meilleure distribution du poids du corps au niveau des os du bassin.
- Le siège ne devrait pas avoir de courbes prononcées pouvant créer des pressions sur les veines des cuisses. De plus, l'arrière du siège ne devrait pas remonter car cela créera des pressions additionnelles à la base de la colonne vertébrale.
- La profondeur du siège devrait être ajustable.

6 Pour assurer un excellent soutien du dos:

- Le dossier doit avoir un support lombaire ferme construit à même la structure, et non seulement dans la mousse, car la mousse ne peut pas à elle seule garantir le support nécessaire afin de maintenir la courbe naturelle de la région lombaire en position.
- Le dossier doit également offrir un support latéral pour maintenir le haut du corps plus droit tout en réduisant le stress musculaire relié à une position droite.
- Le dossier devrait être rembourré avec de la mousse pour éviter que des structures rigides viennent en contact avec le dos de l'utilisateur pouvant créer de l'inconfort.
- Le dossier devrait être d'une dimension adéquate pour soutenir correctement le dos de l'utilisateur.



7 L'angle d'ouverture entre le siège et le dossier devrait être de plus de 90 degrés pour aider à réduire le stress sur la colonne vertébrale. Dans ce cas, l'angle du dossier devrait être ajustable pour permettre à l'utilisateur de varier sa posture.

8 Le support lombaire doit être réglable en hauteur afin de convenir à toutes les dimensions corporelles. Un ajustement étendu de la hauteur du support est très important afin d'accommoder des personnes de différentes tailles et de différents poids.

9 Les accoudoirs ajustables (si appropriés) devraient:

- Permettre à l'utilisateur d'approcher le fauteuil près de la surface de travail;
- Supporter adéquatement le poids des bras pour réduire le stress musculaire sur les épaules et le cou;
- Offrir un soutien et un guide lors de l'entrée et la sortie du fauteuil.



10 Les fauteuils ajustables doivent être sécuritaires et de construction solide afin de prévenir tout risque d'accident. Un fauteuil de moindre qualité peut causer plus de problèmes que de bien.