

CHAISES DE BUREAU



GUIDE D'ACHAT

Choisir une chaise convenant à nos besoins et permettant de limiter le développement de troubles musculo-squelettiques.

CRITÈRES À CONSIDÉRER

Les options d'ajustement


Il est important de choisir une chaise polyvalente qui nous permettra d'adopter une posture suivant les recommandations ergonomiques. Pour ce faire, nous voulons choisir une chaise avec une grande possibilité d'ajustements qui saura convenir à notre morphologie. Les ajustements de bases qui devraient être retrouvés sont les suivants :

- 1 La hauteur du dossier
- 2 L'inclinaison du dossier
- 3 La hauteur des appuis-bras*
- 4 Écartement des appuis-bras
- 5 La hauteur de l'assise*

*Si vous travaillez directement sur un bureau d'une profondeur minimale de 28 pouces, les appuis-bras ne sont pas nécessaires puisque le bureau vous servira d'appui.

*Pour une grande personne, l'option d'assise coulissante peut permettre un meilleur soutien des cuisses.



 **ATTENTION** à la terminologie «ergonomique»! Certaines compagnies utilisent ce terme comme stratégie de vente. Cependant, il est à noter qu'une chaise ne peut être qualifiée d'ergonomique sans considérer le contexte de travail dans lequel elle sera utilisée. Par exemple, une chaise ne s'ajustant pas en hauteur et trop basse pour ma surface de travail me forcerait à adopter des postures contraignantes.

Les roulettes

Certaines roulettes sont conçues pour les surfaces dures alors que d'autres sont conçues pour le tapis. Assurez-vous que les roulettes de votre chaise soient adaptées au type de surface où vous travaillez. Il est aussi préférable d'avoir un minimum de 5 roues pour assurer la stabilité.



Le maintien lombaire

Il est important que la région lombaire soit bien supportée afin d'éviter des douleurs au dos. Un dossier plat sans courbure n'apporte pas le support nécessaire alors qu'une courbure beaucoup trop prononcée force une hyperextension du dos. Il faut donc s'assurer que le dossier ait une partie courbée s'imbriquant parfaitement avec la courbure naturelle de notre dos.



ATTENTION, il est préférable d'acheter une chaise ayant une courbure embrassant bien la courbure naturelle de notre dos que d'ajouter un support lombaire externe. Ce type de produit est bien souvent encombrant ce qui cause une hyperextension au niveau lombaire.



Le confort

Le confort général est aussi à considérer. Si une fois la chaise ajustée vous êtes toujours inconfortable dû à certaines composantes, celle-ci n'est peut-être pas faite pour vous. Aussi, informez-vous! Dans certains cas, il est aussi possible de personnaliser certains éléments de la chaise. Par exemple, vous pouvez avoir l'option d'une assise plus ferme ou rembourrée (en gel, en mousse, etc.) selon vos préférences.

EXEMPLES DE CHAISES RÉPONDANT AUX CRITÈRES



ROUILLARD
Dossier moyen



ROUILLARD
Dossier haut

NOUS CONTACTER

Pour toutes questions concernant l'achat d'une chaise ou l'ajustement de celle-ci, écrivez-nous :

ergonomie@usherbrooke.ca