

## PREVENIR LES RISQUES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET LEURS CONSEQUENCES SUR LA SANTE AINSI QUE SUR L'ABSENTEISME

Ce type de siège est à utiliser quand la hauteur du plan de travail est supérieure à celle d'un plan de travail de secrétaire (environ 72 cm). En position assise, les pieds doivent reposer sur un repose-pied.

### Le choix d'un siège assise haute, les questions à se poser :

Quelle est le type d'activité et la hauteur des outils ou objets à manipuler (poste de contrôle, poste d'assemblage, poste de saisie) ?

Le dessous du plan de travail est-il libre de tout obstacle ?

Le poste est-il occupé par plusieurs personnes ?

L'utilisateur reste-t-il plus de 2h en continu assis sur le siège ?

Le siège doit-il être déplacé ?

...

#### Réglage de l'assise en hauteur

Le siège doit pouvoir se régler en hauteur afin que chaque utilisateur puisse adapter le siège à sa hauteur de confort (= selon sa taille)

#### Revêtement

Il doit être adapté aux exigences de qualité et de confort (similicuir ou tissu)

#### Réglage du dossier

Le siège doit être muni d'un dossier assurant un contact permanent au niveau des lombaires (en raison de l'absence d'assise réglable en profondeur)

#### Repose-pied

Il peut être intégré de type cylindrique si l'utilisateur ne travaille pas plus de 2h consécutives assis sur le siège afin d'éviter tout problème de retour veineux au niveau des jambes. Dans le cas contraire, un repose-pied indépendant, réglable en hauteur, doit être adjoint



#### Piètement

Le siège doit être équipé d'un piètement d'au moins 5 branches avec des patins afin d'éviter tout risque de chute. Cependant, si le siège doit être déplacé, alors des roulettes autobloquantes peuvent être envisagées

#### Réglage de l'assise en inclinaison vers l'avant

Assure un plus grand confort et réduit la fatigue en position assise

Avant tout achat, nous vous conseillons de réaliser des essais sur site en situation réelle (voir fiche essai). L'ASMIS a développé des partenariats avec des concepteurs afin de vous faciliter ces essais sans frais.

Un bon siège ne suffit pas à rendre ergonomique une situation de travail.

L'installation, la posture, l'agencement du matériel et du mobilier, la possibilité de changer régulièrement de position, l'organisation du travail sont autant d'éléments qui concourent à la prévention des risques.