



L'Assise Dynamique

Chaise de bureau, siège ballon ou Tabouret pendulaire



Au bureau, la tendance est à nouveau au ballon de gymnastique. En effet, les employeurs voient les demandes de ces « assises », souvent recommandées par les kinésithérapeutes, se multiplier. Elles permettraient d'agir contre la position assise statique et de prévenir les défauts posturaux et les douleurs de dos qui en résultent.

La question qui revient donc souvent est la suivante : le siège ballon ou le tabouret pendulaire sont-ils des alternatives saines à la chaise de bureau et conviennent-ils pour le bureau ?



Que dit la loi ?

Selon le [Règlement Grand-Ducal du 04.11.1994](#) concernant les prescriptions minimales de sécurité et de santé relatives au travail sur les équipements à écran de visualisation, le siège de travail doit remplir les critères suivants :

- stabilité;
- liberté de mouvements;
- position confortable ;
- hauteur réglable;
- dossier adaptable en hauteur et en inclinaison.

Le siège ballon et le tabouret pendulaire ne respectent pas ou pas suffisamment les obligations légales et ne peuvent donc pas être considérés comme des sièges de travail aux termes de la loi.

Que recommande le médecin du travail ?

L'assise dynamique est largement préférable à l'assise statique et signifie par analogie le changement régulier de la posture d'assise.

L'assise dynamique permet de solliciter et de soulager naturellement les disques intervertébraux et la musculature :

- Les disques intervertébraux, qui font office d'amortisseurs entre les différents corps vertébraux, se composent d'un anneau fibreux et d'un noyau gélatineux. Les mouvements permettent de leur apporter les nutriments essentiels.
- La contraction et la relaxation de la musculature correspondent au schéma de mouvements naturel. Elles stimulent ainsi la circulation sanguine et préviennent une mauvaise mise à contribution des muscles et les tensions.

Assis sur un siège ballon ou un tabouret pendulaire, l'utilisateur se trouve dans un équilibre instable. Lors de cette position, la musculature du dos et du tronc effectue sans cesse de petits mouvements de correction : l'utilisateur doit donc constamment se concentrer, consciemment ou inconsciemment, sur cette posture inhabituelle. Aussi, faute de soutien lombaire, la musculature de l'utilisateur commence à se fatiguer après peu de temps, ce qui se traduit par une position de dos rond. Sans oublier que le risque de chute est plus élevé.

Dans ce contexte, il est important de savoir ce qu'est un bon siège de travail : être assis sur un siège de travail réglé de manière optimale à la morphologie de l'utilisateur permet d'éviter les mouvements compensateurs néfastes mentionnés plus haut. Il permet de soutenir la posture naturelle en position assise de l'utilisateur et de stimuler les mouvements dans un rapport raisonnable avec le travail. Le dossier, réglable en hauteur et en inclinaison, offre ainsi le soutien individuel nécessaire à la colonne vertébrale dans les différentes positions d'assise, l'inclinaison de l'assise permet de basculer le bassin naturellement vers l'avant. La chaise de bureau ergonomique devrait être équipée d'un mécanisme synchrone (mouvement relatif entre l'assise et le dossier) qui favorise à la fois le réglage contrôlé de l'angle d'ouverture de l'assise et le changement en continu de la position des jambes et des pieds.

En résumé :

- Le mouvement de la colonne vertébrale permet d'apporter des nutriments aux disques intervertébraux.
- Le dossier réglable offre un soutien individuel à la colonne vertébrale lors de l'assise dynamique et prévient les positions fatigantes.
- L'assise réglable en hauteur et en inclinaison favorise une bonne position du bassin et donc une position d'assise droite.

Quels sont les aspects de sécurité à respecter ?

En cas d'utilisation à un poste de travail devant un écran, différentes options de réglages quant à une position d'assise individuelle ergonomique sont à considérer.

Comme mentionné précédemment, les sièges ballons et les tabourets pendulaires ne répondent pas aux exigences obligatoires minimales prévues par la loi en matière de stabilité et de sécurité. Le risque de chute est donc supérieur à celui du siège de travail tel que défini dans la loi. Le réglage en hauteur individuel de l'assise n'est que partiellement garanti.

De par son roulement incontrôlé, le siège ballon peut constituer un obstacle dangereux sur les passages et les issues de secours pour son utilisateur et pour autrui.



Conclusion

Le siège ballon et le tabouret pendulaire ne sont pas de sièges de travail, n'ont pas leur place dans les bureaux et ne devraient pas y être utilisés.

Le ballon de gymnastique est un excellent outil d'entraînement pour améliorer sa forme physique pendant son temps libre et l'activité physique.