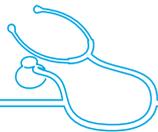




# L'Assise Dynamique

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.



## LE SIEGE DE BUREAU

EQUIPEMENT : Critères légaux et ergonomiques

### 1. REMARQUE GENERALE :

Conformément au REGLEMENT 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 avoir :

- une hauteur d'assise réglable,
- le dossier doit être réglable en hauteur et en inclinaison,
- la chaise doit être stable,
- elle doit laisser toute liberté de mouvement à son utilisateur,
- elle doit être confortable.

Conformément aux CRITERES ERGONOMIQUES en application et en addition aux prescriptions minimales, le siège de bureau doit répondre aux critères ergonomiques suivants:

- piètement 5 branches
- assise et dossier dissociés
- hauteur d'assise réglable, 420-550mm
- profondeur d'assise réglable
- largeur d'assise adaptable, 400-480mm
- équipé d'un amortissement fin de course
- en option : réglage de l'inclinaison de l'assise
- hauteur du dossier à partir de l'assise > 450mm
- équipé d'un appui lombaire dont la hauteur et la profondeur sont réglables (170-230mm), il doit être adaptable en hauteur indépendamment du réglage de la hauteur du dossier
- mécanisme synchrone avec réglage de la tension de basculement du dossier pour favoriser une assise dynamique
- le dossier doit pouvoir opérer soit en fonction de contact permanent, soit en différents angles d'ouverture par rapport à l'assise,
- possibilité d'adaptation des accoudoirs en hauteur/largeur/profondeur/direction,
- manipulation facile des différents réglages
- le revêtement du siège est en tissu de préférence, classé anti-feu, perméable à la vapeur et à l'air
- privilégier une résistance de tissu importante pour éviter une usure prématurée
- équipé de roulettes pour sol souple ou dur en fonction de son utilisation
- finition impeccable

Les différents certificats de qualité sont à produire lors de la remise de l'offre.



### Remarque concernant la mousse des sièges

La qualité d'un siège de travail dépend également de la densité de la mousse et de son épaisseur. Trois critères sont à prendre en compte :

La densité, l'épaisseur et la dureté. La combinaison judicieuse de ces 3 critères étant fondamentale pour obtenir le confort d'assise recherché.

Par exemple, une mousse très fine, très dense et très dure permet d'obtenir un confort proche d'une mousse très épaisse, peu dense et peu dure. Par contre, l'apparence visuelle du produit sera totalement différente (selon la sélection de petits ou gros coussins). Il est à noter qu'une mousse épaisse et peu dense se déformera plus rapidement (tissu aspect distendu, déformation de la mousse d'assise, tissu faisant des « vagues ») d'où une usure accélérée des tissus.

Nous conseillons de ne pas mentionner les caractéristiques de mousse dans votre cahier-des-charges afin de ne pas limiter les offres attractives de produits pour non-respect d'un des critères.

## 2. RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES :

### DIMENSIONS ET GAMMES DE REGLAGE DU SIEGE (NORME EN 1335-1)

	dimensions minimales, mm	dimensions maximales, mm
hauteur de l'assise du sol jusqu'à la face supérieure de l'assise	400	510
largeur de l'assise	400	+
profondeur de l'assise du bord avant jusqu'au dossier	400	440
inclinaison de l'assise	-2°	-7°
hauteur du soutien lombaire au-dessus de l'assise	170	220
largeur du dossier	360	+
longueur du dossier	400	+
inclinaison du dossier	15°	
largeur des accoudoirs	40	+
longueur des accoudoirs	200	+
distance de l'avant de l'assise à l'avant des accoudoirs	200	240
hauteur des accoudoirs du siège jusqu'au-dessus de l'accoudoir	200	250
largeur libre entre accoudoirs	460	510