Réglage ergonomique d'un fauteuil de travail

Guide pratique

Introduction

Un bon réglage de votre fauteuil de bureau est essentiel pour prévenir les troubles musculo-squelettiques, en particulier lorsque vous travaillez de longues heures devant un poste informatique. Voici les réglages à effectuer, en lien avec votre table de travail.

1. Hauteur du fauteuil

— Vos **avant-bras doivent être parallèles au sol**.

— Les **coudes forment un angle d'environ 90°**, à la même hauteur ou juste en dessous du plan de travail.

— Les **pieds doivent être à plat au sol**. Utilisez un repose-pieds si nécessaire.

2. Hauteur et largeur des accoudoirs

— Réglez-les à la hauteur des coudes pour que les **épaules restent détendues**.

— Ils ne doivent ni forcer vos bras à s'écarter, ni gêner l'accès au bureau.

3. Profondeur de l'assise

— Laissez un espace d'environ **3 à 5 cm entre le bord de l'assise et l'arrière des genoux**.

— Asseyez-vous bien au fond du siège.

4. Hauteur de la table

— Si votre bureau est fixe, ajustez votre **fauteuil en priorité**, puis compensez avec un repose-pieds.

— Si votre bureau est réglable, commencez par ajuster le fauteuil, puis adaptez la hauteur de la table à celle des coudes.

5. Position de l'écran

— Le haut de l'écran doit être **à hauteur des yeux** ou légèrement en dessous.

— Distance idéale : **environ une longueur de bras**.

6. Clavier et souris

— Doivent être **au niveau des coudes**, sur une surface stable.

— Les poignets doivent rester **dans une position neutre ou légèrement inclinée vers le bas**.

— La souris doit être **juste à côté du clavier**, au même niveau.

7. Schéma visuel

Voici un schéma ergonomique représentatif :

Source : updowndesk.com.au

Résumé

Élément	**Réglage conseillé**
Hauteur du siège	Pieds à plat, coudes à 90°, épaules détendues
Profondeur d'assise	3–5 cm entre le bord et l'arrière des genoux
Accoudoirs	À hauteur des coudes, bras proches du corps
Dossier	Soutien lombaire bien positionné
Écran	Haut à hauteur des yeux, à une longueur de bras
Clavier / souris	Niveau des coudes, poignets neutres

Pour en savoir plus, consultez : ergoglobal.com ou EHS Washington.