

DU MAL DE DOS AU CONFORT : COMMENT REGLER LES SIEGES DE BUREAU

Les maux de dos, les douleurs cervicales, les migraines et le canal carpien ne sont que quelques-unes des conséquences d'une mauvaise posture au bureau. Mais ce sont les maladies invisibles qui devraient nous inquiéter le plus, depuis les pathologies qui affectent la circulation sanguine jusqu'à celles qui touchent le système musculosquelettique.

Beaucoup de ces problèmes peuvent heureusement être évités (ou du moins réduits) en profitant au mieux des réglages des sièges de bureau conçus pour assurer une ergonomie maximale.

COMMENT CHOISIR LA CHAISE DE BUREAU

Nous en avons déjà parlé : en matière de sièges de bureau, il n'existe pas une formule unique pour tout le monde. Il faut tenir compte du type de travail, du temps passé assis au bureau, de l'utilisation ou non d'un ordinateur et de bien d'autres facteurs.

Le choix d'un siège de travail ergonomique est déjà un grand pas en avant : par sa nature même il favorise une bonne posture, réduisant ainsi la pression sur la colonne vertébrale.

Deuxièmement, il est toujours conseillé d'opter pour des produits dotés de mécanismes réglables, tels que la profondeur du siège, le soutien lombaire ou les accoudoirs. Plus les mécanismes sont nombreux et technologiques, plus les possibilités de personnalisation sont étendues : une équation simple et efficace.

COMMENT RÉGLER LE SIÈGE DE BUREAU POUR UN CONFORT MAXIMAL

Tu veux des conseils pour t'asseoir plus confortablement au bureau ? Voici comment régler les mécanismes de ta chaise :

1. **Hauteur du siège**

Les pieds doivent pouvoir reposer confortablement sur le sol, de sorte que les jambes forment un angle de 90° et que les genoux soient légèrement plus bas que les hanches.

2. **Soutien lombaire**

Installé dans le dossier, il reproduit la courbure de la zone lombaire. La hauteur doit être réglée en fonction de ton dos, approximativement à l'extrémité inférieure de la colonne vertébrale.

3. **Profondeur du siège**

Appuie-toi confortablement sur le dossier et – avec les pieds posés sur le sol – évalue la distance entre les genoux et le siège : s'ils se touchent il faut reculer le siège, s'ils sont trop éloignés, il faut l'avancer. Ce coulisseau travaille sur la base des cuisses, en offrant une position confortable aux personnes de tailles et de corpulences différentes.

4. **Inclinaison et tension du dossier**

L'inclinaison du dossier permet de soulager la pression sur la colonne vertébrale et d'élargir l'angle entre le bassin et le dos, équilibrant ainsi la tendance à se « courber » pendant la journée de travail. Un angle de réglage confortable est d'environ 110° ; la tension doit ensuite être réglée de manière à permettre de s'incliner plus confortablement tout au long de la journée, afin de favoriser la circulation. l'inclinaison du siège vers l'avant augmente davantage l'ouverture angulaire entre la colonne et le bassin.

5. **Accoudoirs**

Ils doivent être placés à la hauteur des coudes pour permettre aux épaules et aux bras de se détendre à un angle de 90°. En même temps, ils doivent être le plus possible au niveau du bureau.