



## ÊTRE ASSIS CONFORTABLEMENT

### Partie 1 : ADAPTEZ VOTRE FAUTEUIL

Si être bien assis constitue l'élément de base du confort postural, notre expérience nous démontre que bon nombre de travailleurs tolèrent que leur chaise soit mal ajustée ou tout simplement, qu'elle ne leur convienne pas. Voici quelques conseils pour vous assurer un confort optimal.

- (1) Commencez par vous **familiariser avec les manettes de votre chaise** ou de votre **fauteuil**. Vous les verrez mieux si vous vous tenez du côté droit de la chaise ou de votre fauteuil. On remarque principalement deux types de chaise:

CHAISE D'OPÉRATEUR	FAUTEUIL MULTITÂCHES
<b>Manette 1</b> ⇒ Hauteur du siège	<b>Manette 1</b> ⇒ Hauteur du siège
<b>Manette 2</b> ⇒ Inclinaison du dossier et du siège	<b>Manette 2</b> ⇒ Blocage du siège et basculement vers l'arrière
☞ <b>Attention</b> une seule manette mais deux fonctions et deux ajustements indépendants l'un de l'autre!	<b>Manette 3</b> ⇒ Inclinaison du siège vers l'avant



- (2) Voici ce que vous devez rechercher lorsque vous réglez la hauteur et l'inclinaison de votre siège:

- **Vos pieds** doivent être fermement **appuyés sur le sol** ou sur un repose-pieds;
- **Vos genoux** doivent être légèrement **plus bas que vos hanches**;
- **Vous ne devez pas ressentir de pression inconfortable sous les cuisses**;
- Lorsque votre dos est bien appuyé contre le dossier, **il doit y avoir un espace entre le siège et le creux de vos genoux**. Si ce n'est pas le cas, rappez-le à votre gestionnaire.

**Note:** La hauteur du siège se règle habituellement en fonction de la hauteur du bureau. Ainsi, lorsque l'utilisateur travaille à son bureau, la chaise ou le fauteuil doit être suffisamment haut pour que celui-ci garde les épaules relâchées.

☞ **Un collègue verra mieux votre posture et pourra vous aider!**

## Maintenant, pour votre plus grand confort, assoyez-vous et ajustez la hauteur et l'inclinaison de votre siège!

### (3) Pour ajuster la hauteur du siège:

- **Tirez la manette 1** vers le haut;
- Pour faire monter le siège, levez-vous;
- Pour faire descendre le siège, demeurez assis;
- Relâchez la manette **1** lorsque le siège est à la hauteur désirée.



### (4) Pour mettre le siège à l'horizontale:

#### CHAISE D'OPÉRATEUR

- **Montez la manette 2** ;
- **Maintenez** l'inclinaison du dossier en exerçant plus ou moins de pression sur le dossier avec votre dos;
- **Placez** le siège à l'horizontale en utilisant le poids de vos jambes (étirez-les!).

#### FAUTEUIL MULTITÂCHES

- **Montez la manette 2** ;
- Avec votre main gauche, **tirez le siège** vers le haut et **déplacez la manette 3** en lui imprimant un mouvement en demi-cercle vers le bas et l'arrière;
- **Placez** le siège à l'horizontale;
- **Abaissez la manette 2** .



**Si l'une des manettes fonctionne mal, rapportez-le à votre gestionnaire afin que la chaise soit réparée!**

### TRUC

**Prenez le temps de vous asseoir au fond de votre chaise ou de votre fauteuil** même si ce n'est que pour quelques minutes. Ce n'est pas plus long de bien vous asseoir et c'est bien mieux pour votre dos.

### ASTUCE

**Pour réajuster facilement la hauteur de votre chaise ou de votre fauteuil après qu'un collègue l'ait utilisée**, faites-vous un point de repère. Assis sur votre chaise, prenez un crayon, placez-le sur le siège et faites une marque sur le côté de votre bureau. Grâce à ce repère, il vous sera facile de remettre la chaise ou votre fauteuil à la hauteur qui vous convient!













## Trucs et astuces N° 1.5

# LE CONFORT PAR L'AJUSTEMENT DE VOTRE FAUTEUIL MULTITÂCHES

**Votre fauteuil est l'élément essentiel de votre confort.** Notre expérience démontre qu'il est souvent mal ajusté. Voici quelques étapes faciles à réaliser pour obtenir un confort optimal.

Tout d'abord, prenez le temps de **vous familiariser avec toutes les manettes** de votre **fauteuil**.

Pour ce faire, nous vous conseillons d'être à côté de ce dernier pour mieux les voir. **Maintenant**, assoyez-vous et **ajustez votre fauteuil pour votre plus grand confort**.

Suivez l'ordre:

**(A) Ajustez la hauteur du fauteuil** pour avoir les pieds bien à plat sur le sol ou sur un repose-pieds:



- Tirez la manette **1** vers le haut;
- Pour **monter** le siège, levez-vous;
- Pour **descendre** le siège, demeurez assis;
- Relâchez la manette **1** lorsque le siège est à la hauteur désirée.

**Assurez-vous** de ne pas ressentir de pression inconfortable sous les cuisses ou les fesses.

Si vous **travaillez alternativement** au bureau et à l'écran, il est peut-être préférable que la hauteur du fauteuil soit adaptée au plan de travail le plus haut.

**(B) Réglez la hauteur du dossier** pour qu'il épouse bien le creux du bas du dos



(région lombaire):

- **Dévissez** la poignée **2**;
- **Montez ou abaissez** le dossier;
- **Resserrez** la poignée **2**.

**(C) Inclinez le dossier** pour avoir le dos légèrement penché vers l'arrière:



- **Montez** la manette **3**;
- **Exercez** plus ou moins de pression sur le dossier avec votre dos pour faire varier l'inclinaison du dossier, en choisissant l'inclinaison qui convient;
- **Relâchez** la manette **3** lorsque l'angle vous satisfait.

DOSSIER

4

SIÈGE

2

5

8

7

3

1

6

**(D) Réglez la hauteur des accoudoirs de manière à avoir les épaules relâchées:**



- **Mettez** vos bras près du corps et formant un angle d'environ 90 degrés avec les avant-bras;
- **Déplacez** vos bras vers l'extérieur, les bras ne doivent pas être gênés par les accoudoirs;
- À l'aide du bouton ou de la manette **4** **abaissez** ou **montez** l'accoudoir.
- Vos avant-bras doivent **à peine toucher** aux appuis-bras. Ainsi, vous aurez toujours une bonne mobilité.
- **Assurez-vous** que les accoudoirs ne vous empêchent pas de vous approcher de votre plan de travail.

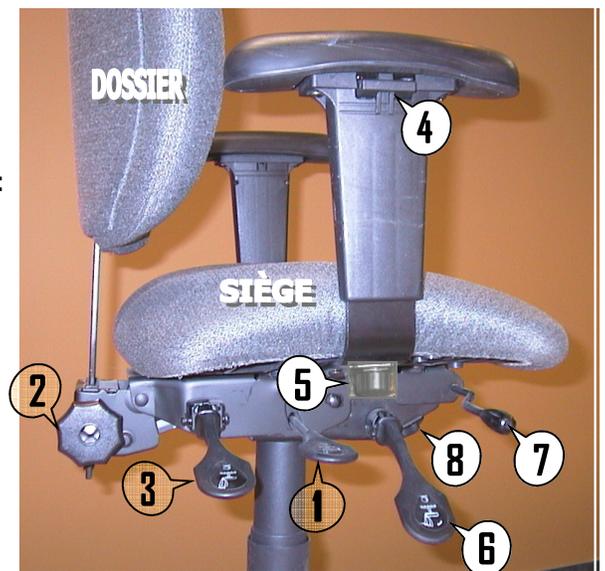
**(E) Réglez la largeur des accoudoirs de façon à ce que les bras soient près du corps, en position de confort, ni trop près ni trop éloignés du corps:**



- Dévissez la manette **5** et réglez l'écart.

**(F) Si vous voulez incliner le siège vers l'avant:**

- **Montez** la manette **6** ;
- **Tirez** le devant du siège vers l'arrière;
- Faites **basculer** la manette **7** en lui imprimant un mouvement en demi-cercle vers l'arrière;
- Placez le siège à l'angle désirée;
- Abaissez la manette **6** .



**(G) Pour vous bercer:**



- **Montez** la manette **6** et laissez-la dans cette position;
- Si le siège bascule vers l'avant, tirez-le vers l'arrière et faites basculer la manette **7** vers l'avant;
- La tension du dossier se règle par la grosse vis **8** .

**Les icônes sont utilisées avec la permission de la compagnie Global Group.**