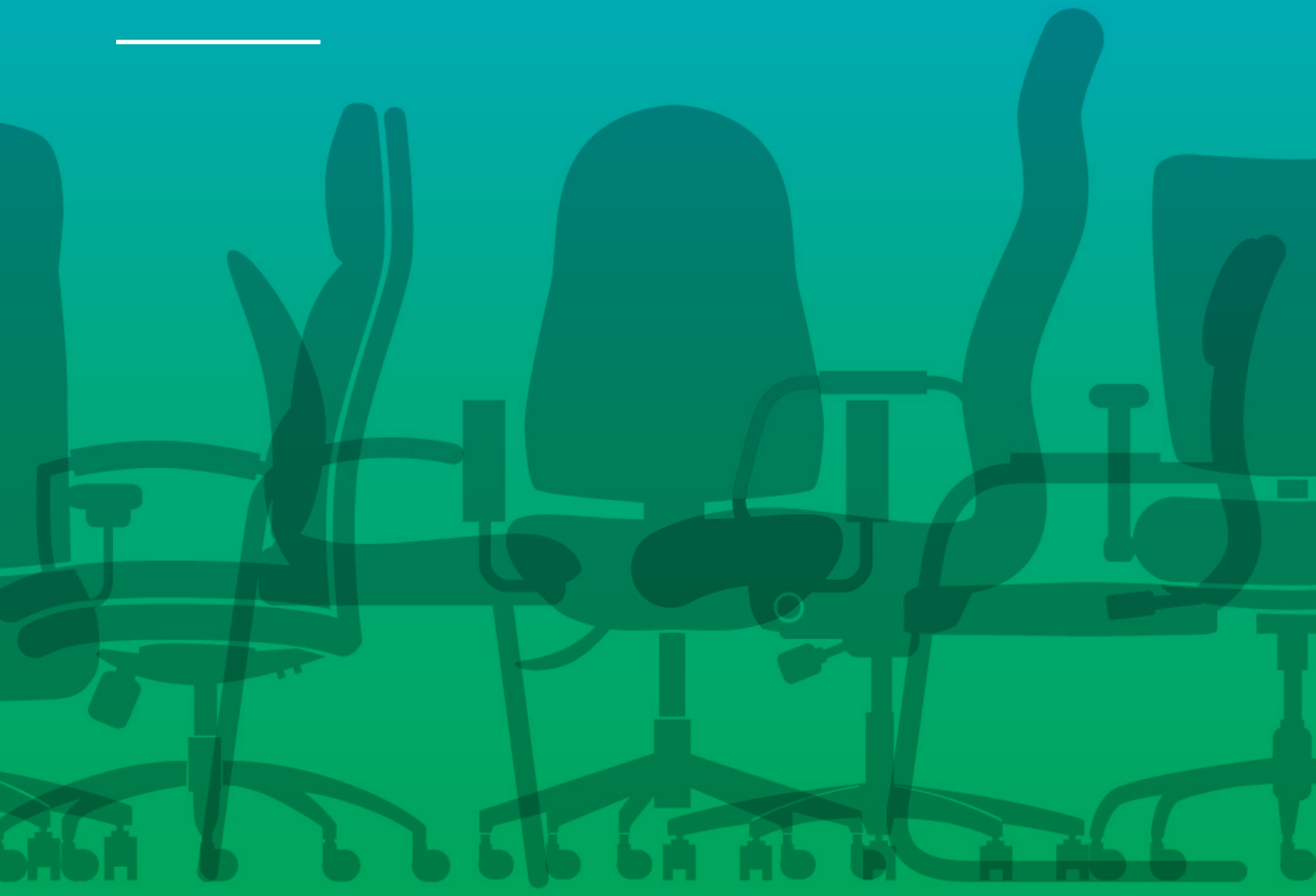
APSSAP

Association paritaire
pour la santé et la sécurité du travail,
secteur « Administration provinciale »

COMMENT CHOISIR UN FAUTEUIL?



ERGONOMIE ET
PRÉVENTION DES TMS

TABLE DES MATIÈRES

La démarche 3
Les généralités 3
Les catégories de fauteuils 4
01. Ajuster le fauteuil selon les règles de l'art 4
02. Les dimensions du futur fauteuil 4
La hauteur du siège 5
La profondeur du siège 6
La profondeur du siège - Section 1 7
La profondeur du siège - Section 2 7
La largeur du siège 8
La largeur du siège - Section 1 9
La largeur du siège - Section 2 9
La hauteur du support lombaire 10
La hauteur des accoudoirs 11
La hauteur des accoudoirs - Section 1 12
La hauteur des accoudoirs - Section 2 12
L'écart entre les accoudoirs 13
La longueur de la partie supérieure des accoudoirs 14
03. Retranscrire les mesures prises dans le formulaire prévu à cet effet. 15
04. Transmettre le formulaire aux acheteurs 16
L'essai du fauteuil 16
Annexe 1 : Ajuster les accoudoirs pour avoir les poignets dégagés 17

APSSAP

Pour nous joindre :

1220, Boul. Lebourgneuf, bureau 10,
Québec (Québec) G2K 2G4

Tél. : 418 624-4801
apssap@apssap.qc.ca | apssap.qc.ca

Toute reproduction d'un extrait ou de la totalité de ce document doit être préalablement autorisée par écrit par l'APSSAP et porter la mention de sa source.

Ce guide s'adresse en premier lieu aux personnes-ressources en adaptation de postes formées par l'APSSAP, mais il pourrait également s'avérer utile pour le personnel des ressources matérielles.

Les personnes-ressources en adaptation de poste ou le personnel des ressources matérielles peuvent être face à un fauteuil qui ne convient pas à l'utilisateur car ses dimensions ou ses plages d'ajustement ne correspondent pas à la morphologie de la personne.

Pour supporter sa clientèle, l'APSSAP propose une méthode simple, facile et efficace pour déterminer les dimensions d'un fauteuil ergonomique adaptées à chacun.

LA DÉMARCHE

La démarche proposée permettra d'identifier les caractéristiques à rechercher lors du choix d'un fauteuil.

Cette dernière se décline en 4 étapes :

1. Ajuster le fauteuil selon les règles de l'art.
2. Prendre les mesures permettant de préciser les caractéristiques et ajustements nécessaires au fauteuil.
3. Retranscrire les mesures prises dans le formulaire prévu à cet effet.
4. Transmettre le formulaire aux acheteurs.

LES GÉNÉRALITÉS

Un fauteuil de bureau devrait minimalement offrir les ajustements suivants :

- Hauteur et inclinaison du dossier;
- Hauteur des accoudoirs et écart par rapport au siège.
- Hauteur du siège (cylindre pneumatique)

Dans la majorité des cas, pour une surface de travail de 29 pouces de haut, un cylindre de 5 pouces assure une hauteur de fauteuil adéquate. Il est préférable de choisir un cylindre de 3 pouces lorsque la hauteur de la surface de travail est égale ou inférieur à 26 pouces (66,04 cm) de haut.

Les ajustements suivants permettent d'accommoder un plus grand nombre d'utilisateurs :

- Siège sur glissière;
- Appui-bras se déplaçant d'avant vers l'arrière et de gauche à droite.

LA ROBUSTESSE DES FAUTEUILS

La garantie des fabricants sur les fauteuils est associée au poids maximal de l'utilisateur. Comme cette garantie varie selon les manufacturiers et les modèles, il est préférable de préciser le poids de l'utilisateur afin d'être dirigé vers la bonne catégorie de fauteuil (régulier ou plus robuste). Puisque cette question est délicate, demander à la personne si son poids est situé dans les intervalles suivants :

- moins de 113 kg (250 lb);
- de 113 et 136 kg (de 250 et 300 lb);
- de 136 et 159 kg (de 300 et 350 lb);
- de 159 et 181 kg (de 350 et 400 lb);
- supérieur à 181 kg (400 lb).

La discrétion est de mise.

01. AJUSTER LE FAUTEUIL SELON LES RÈGLES DE L'ART

La plupart des fauteuils de travail utilisés dans la fonction publique sont ergonomiques et permettent plusieurs ajustements. Il est essentiel de bien ajuster le fauteuil afin de bien identifier les limites d'ajustement du fauteuil actuel. Dans certain cas, l'achat d'un nouveau fauteuil pourrait ne pas être nécessaire.

Pour bien ajuster le fauteuil, il est fortement recommandé de consulter, au préalable, le système d'apprentissage vituel ADAPTE (www.adapte.ca) ou l'affiche J'adapte mon poste de travail en 6 étapes faciles (https://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2018/09/APSSAP_AfficheErgonomie-vf.pdf).

02. PRENDRE LES MESURES PERMETTANT DE PRÉCISER LES CARACTÉRISTIQUES ET AJUSTEMENTS NÉCESSAIRES SUR LE FAUTEUIL.

Le choix d'un fauteuil se fait en fonction, entre autres:

- de la largeur des hanches;
- de la longueur des cuisses;
- de la hauteur du creux lombaire;
- de la taille de la personne;
- du poids de la personne.

Suivez les prochaines instructions afin de déterminer les dimensions requises pour le futur fauteuil.

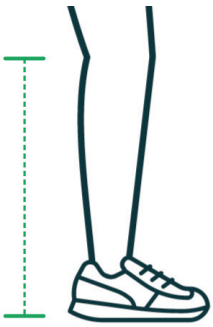
LA HAUTEUR DU SIÈGE

Comment prendre la mesure?

L'utilisateur est debout.

Mesure 1 : Mesurer la distance entre le sol et le creux du genou.

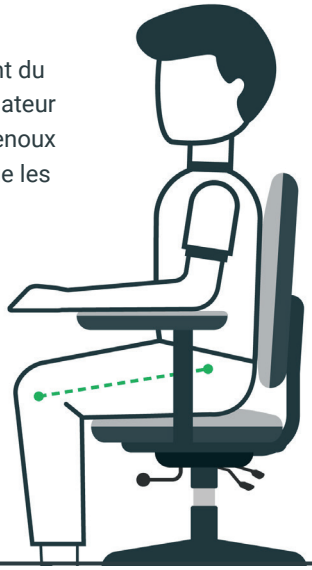
Cette mesure donne la hauteur du siège à partir du sol.



Note : La hauteur des talons peut faire varier la mesure. Lors de la prise de mesure, l'utilisateur doit chausser les souliers qu'il porte habituellement au travail.

Posture recherchée

La hauteur du siège est adéquate si l'ajustement du fauteuil permet à l'utilisateur de s'asseoir avec les genoux légèrement plus bas que les hanches.



Mesures

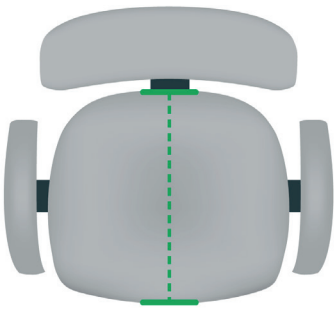
Hauteur requise du siège (Mesure 1) : _____

La mesure 1 doit se retrouver dans la plage d'ajustement possible du fauteuil.

LA PROFONDEUR DU SIÈGE

Comment prendre la mesure?

Mesure 2 : Mesurer la profondeur du siège entre les bords arrière et avant.



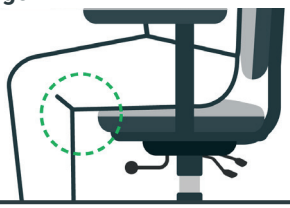
Posture recherchée

La profondeur du siège est adéquate s'il y a **au minimum** l'épaisseur d'une main (image A)

Image A :

et au **maximum** 75mm (3 pouces) entre le creux des genoux et le siège (image B).

Image B :



Mesures

Profondeur actuelle du siège (Mesure 2) : _____

NOTE IMPORTANTE :

- **Si la profondeur du siège est adéquate, inscrire la mesure 2 en page 15, et passer à la page 8.**
- **S'il y a plus de 75mm (3 pouces) entre le bord avant du siège et le creux du genoux, remplissez seulement la section 1 de la page suivante.**
- **S'il n'y a pas l'épaisseur d'une main entre le bord avant du siège et le creux des genoux, passer directement à la section 2 de la page suivante.**

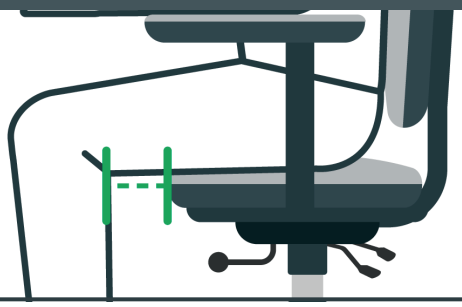
LA PROFONDEUR DU SIÈGE - SECTION 1

S'il y a plus de 75mm (3 pouces) entre le bord avant du siège et le creux des genoux

Comment prendre la mesure?

S'il y a plus de 75mm (3 pouces) entre le bord avant du siège et le creux des genoux, le siège est **trop court**.

Mesure 3 : Mesurer la distance entre le bord avant du siège et l'arrière de la jambe.



Mesures

Profondeur requise du siège (Calcul*) : _____

**Calcul : Profondeur requise du siège = mesure 2 (page 6) + mesure 3 - 2,5cm ou 1po*

LA PROFONDEUR DU SIÈGE - SECTION 2

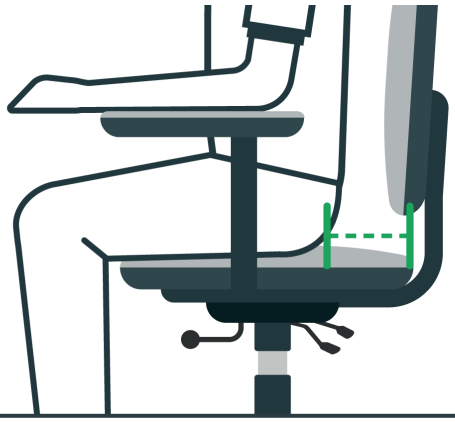
S'il n'y a pas l'épaisseur d'une main entre le bord avant du siège et le creux des genoux

Comment prendre la mesure?

S'il n'y a pas l'épaisseur d'une main entre le bord avant du siège et le creux des genoux, le siège est **trop profond**. L'utilisateur s'assoit sur le siège, de façon à ce qu'il y ait **l'épaisseur d'une main entre l'arrière des genoux et le siège (environ 2,5cm ou 1po).**

S'assurer que le dos est droit même si la personne n'est pas appuyée.

Mesure 4 : Mesurer la distance entre l'arrière du fessier et le bord arrière du siège.



Mesures

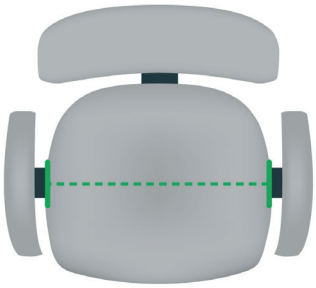
Profondeur requise du siège (Calcul*) : _____

**Calcul : Profondeur requise du siège = mesure 2 (page 6) - mesure 4*

LA LARGEUR DU SIÈGE

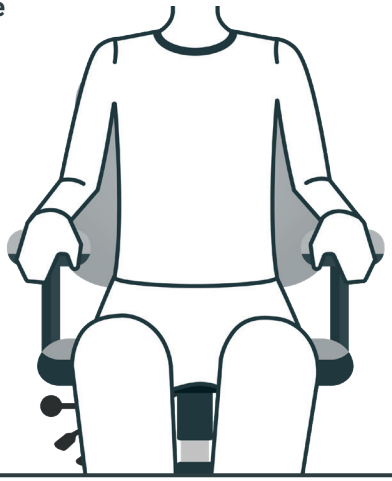
Comment prendre la mesure?

Mesure 5 : Mesurer la largeur du siège entre les bords droit et gauche .



Posture recherchée

La largeur du siège est adéquate si les cuisses et les hanches reposent totalement sur le siège ET que les accoudoirs peuvent être approchés du corps.



Mesures

Largeur actuelle du siège (Mesure 5) : _____

NOTE IMPORTANTE :

- **Si la largeur du siège est adéquate, inscrire la mesure 5 en page 15, et passer à la page 10.**
- **Si les cuisses et les hanches ne reposent pas totalement sur le siège, remplissez la section 1 de la page suivante.**
- **Si les accoudoirs sont trop loin du corps, remplissez la section 2 de la page suivante.**

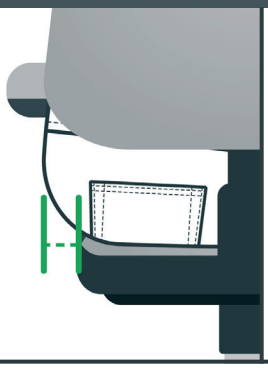
LA LARGEUR DU SIÈGE - SECTION 1

Si les cuisses et les hanches ne reposent pas totalement sur le siège

Comment prendre la mesure?

Si les cuisses et les hanches ne reposent pas totalement sur le siège, le siège est **trop étroit**.

Mesure 6 : Mesurer la distance entre le bord du siège et le côté de la cuisse.



Mesures

Largeur requise du siège (Calcul*) :

_____

**Calcul : Largeur requise du siège = mesure 5 (page 8) + (mesure 6 X 2)*

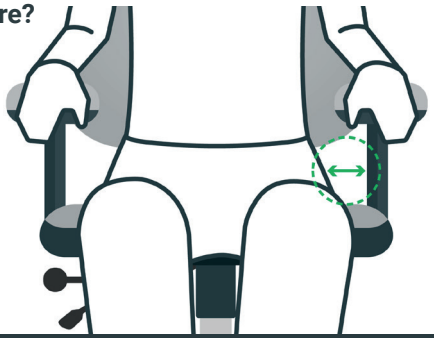
LA LARGEUR DU SIÈGE - SECTION 2

Si les accoudoirs sont trop loin du corps

Comment prendre la mesure?

Si les accoudoirs sont trop loin du corps,le siège est **trop large**.

Mesure 7 : Mesurer la distance entre le bord du siège et le côté de la cuisse.



Mesures

Largeur requise du siège (Calcul*) :

_____

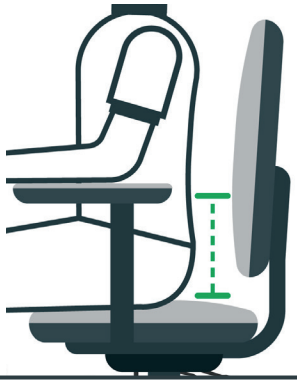
**Calcul : Largeur requise du siège = mesure 5 (page 8) - (mesure 7 X 2)*

LA HAUTEUR DU SUPPORT LOMBAIRE

Comment prendre la mesure?

Mesure 8 : Mesurer la distance à partir du siège jusqu'au milieu du creux lombaire.

L'utilisateur peut placer sa main au niveau de son creux lombaire pour aider à prendre la mesure.



Posture recherchée

La hauteur du support lombaire est adéquate lors que ce dernier épouse le creux lombaire de l'utilisateur.

Mesures

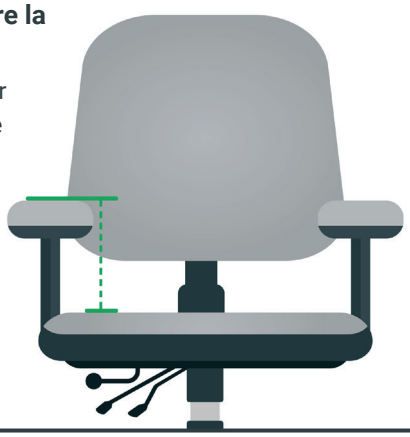
Hauteur requise du support lombaire (Mesure 8) : _____

La mesure 8 doit se retrouver dans la plage d'ajustement possible du dossier.

LA HAUTEUR DES ACCOUDOIRS

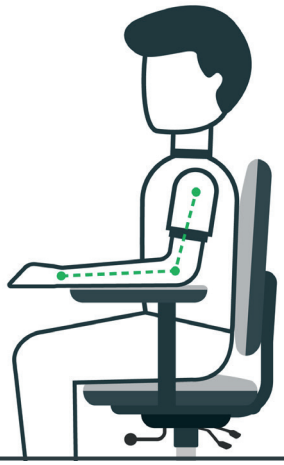
Comment prendre la mesure?

Mesure 9 : Mesurer la distance entre le dessus du siège et le dessus de l'accoudoir.



Posture recherchée

La hauteur des accoudoirs est adéquate lorsque les avant-bras sont appuyés et que les épaules sont relâchées.



Mesures

Hauteur actuelle des accoudoirs (Mesure 9) : _____

La mesure 9 doit se retrouver dans la plage d'ajustement possible des accoudoirs.

NOTE IMPORTANTE :

- **Si la hauteur des accoudoirs est adéquate, inscrire la mesure 9 en page 15, et passer à la page 13.**
- **Si les avant-bras ne sont pas appuyés lorsque les accoudoirs sont au plus haut, remplissez seulement la section 1 de la page suivante.**
- **Si les épaules ne sont pas relâchées lorsque les accoudoirs sont au plus bas, remplissez seulement la section 2 de la page suivante.**

LA HAUTEUR DES ACCOUDOIRS - SECTION 1

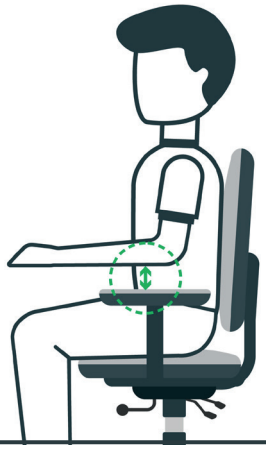
Si les avant-bras ne sont pas appuyés lorsque les accoudoirs sont au plus haut

Comment prendre la mesure?

Si les avant-bras ne sont pas appuyés lorsque les accoudoirs sont au plus haut, ces derniers sont **trop bas**.

L'utilisateur s'assoit, les bras à 90° et les épaules relâchées.

Mesure 10 : Mesurer la distance entre le dessus de l'accoudoir et de dessous de l'avant-bras.



Mesures

Hauteur requise des accoudoirs (Calcul*) : _____

**Calcul : Hauteur requise des accoudoirs = mesure 9 + mesure 10*

Cette mesure doit se retrouver dans la plage d'ajustement possible des accoudoirs.

LA HAUTEUR DES ACCOUDOIRS - SECTION 2

Si les épaules ne sont pas relâchées lorsque les accoudoirs sont au plus bas

Comment prendre la mesure?

Si les épaules ne sont pas relâchées lorsque les accoudoirs sont au plus bas, ces derniers sont **trop haut (Image A)**.

Éloigner les accoudoirs le plus possible du siège. L'utilisateur s'assoit, les bras à 90° et les épaules relâchées **(Image B).**

Mesure 11 : Mesurer la distance entre le dessus du siège et le dessous de l'avant-bras.

Image A :

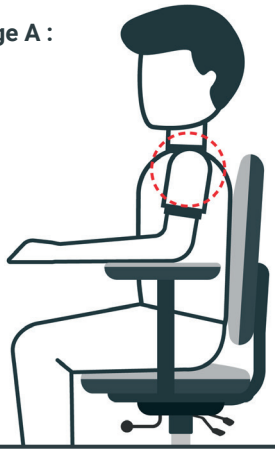
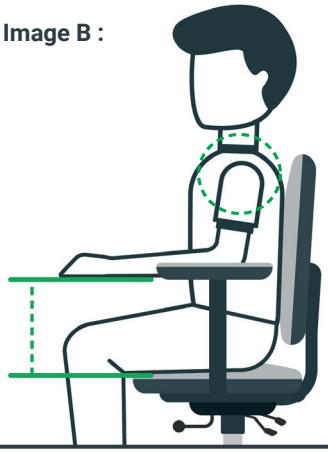


Image B :



Mesures

Hauteur requise des accoudoirs (Mesure 11) : _____

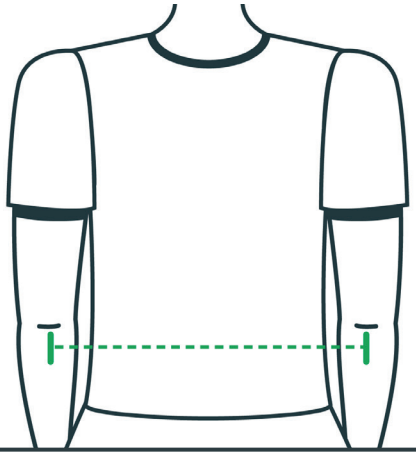
La mesure 11 doit se retrouver dans la plage d'ajustement possible des accoudoirs.

L'ÉCART ENTRE LES ACCOUDOIRS

Comment prendre la mesure?

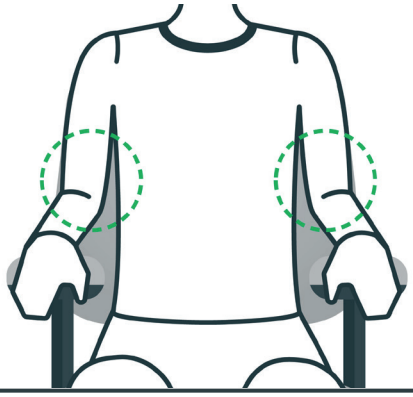
L'utilisateur est debout, les bras le long du corps et les épaules relâchées.

Mesure 12 :
Se placer derrière la personne et mesurer la distance entre les coudes.



Posture recherchée

La largeur entre les accoudoirs est adéquate lorsqu'ils sont alignés avec la largeur des épaules.



Mesures

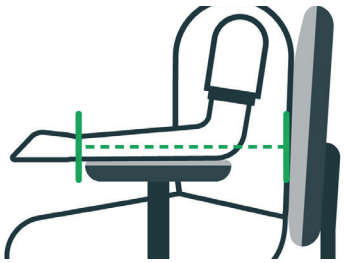
Écart requis entre les accoudoirs (Mesure 12) : _____

La mesure 12 doit se retrouver dans la plage d'ajustement possible des accoudoirs.

LA DISTANCE ENTRE LE DEVANT DU COUSSIN DE L'ACCOUDOIR ET LE DOSSIER

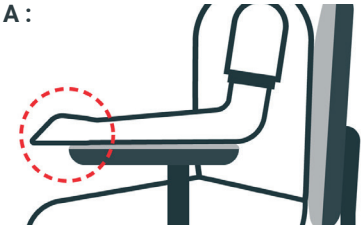
Comment prendre la mesure?

Mesure 13 :
L'utilisateur s'assoit, les bras à 90° et les épaules relâchées. Mesurer la distance entre le dossier et le poignet.



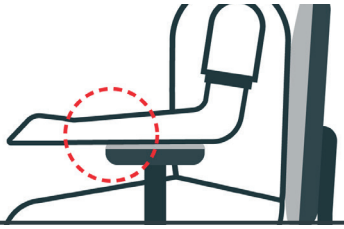
Lorsque les poignets ne sont pas dégagés (image A), les accoudoirs sont **trop longs**.

Image A :



S'il y a seulement une petite partie des avant-bras qui sont soutenus (image B), alors les accoudoirs sont **trop courts**.

Image B :



Posture recherchée

La longueur des accoudoirs est adéquate lorsque les **avant-bras** sont appuyés et que les mains sont dégagées.

NOTE :

Ce sont les avant-bras qui doivent être appuyés et non pas le coude. L'annexe 1 (page 17) présente les ajustements à réaliser pour permettre d'avoir les avant-bras soutenus et les poignets dégagés.

Mesures

Longueur requise entre le dossier et l'extrémité de l'accoudoir (Mesure 13) : _____

La mesure 13 doit se retrouver dans la plage d'ajustement possible de la longueur des accoudoirs.

03. RETRANSCRIRE LES MESURES PRISES DANS LE FORMULAIRE PRÉVU À CET EFFET.

Les dimensions du fauteuil

NOM ET ADRESSE DE L'ÉTABLISSEMENT DE LA PERSONNE RENCONTRÉE	
Prénom, Nom	
Adresse	
Gestionnaire	
Téléphone	

NOM DE LA PERSONNE QUI A REMPLI CE FORMULAIRE	
Prénom, Nom	
Téléphone ou courriel au travail	
Date	

ÉLÉMENT DU FAUTEUIL	MESURES REQUISES (SPÉCIFIER SI EN PO OU CM)
Hauteur du siège (page 5)	
Profondeur du siège (page 6 ou 7)	
Largeur du siège (page 8 ou 9)	
Hauteur du support lombaire à partir du siège (page 10)	
Hauteur des accoudoirs à partir du siège (page 11 ou 12)	
Écart entre les accoudoirs (page 13)	
Longueur entre le dossier et l'extrémité de l'accoudoir (page 14)	
Poids de la personne	☐ moins de 113 kg / 250 lb ☐ entre 113 et 136 kg / 250 et 300 lb ☐ entre 136 et 159 kg / 300 et 350 lb ☐ entre 159 et 181 kg / 350 et 400 lb ☐ supérieur à 181 kg / 400 lb

04. TRANSMETTRE LE FORMULAIRE AUX ACHETEURS.

Le tableau précédent devrait être remis aux fournisseurs afin que ceux-ci puissent diriger les acheteurs vers les modèles qui correspondent aux caractéristiques de l'utilisateur.

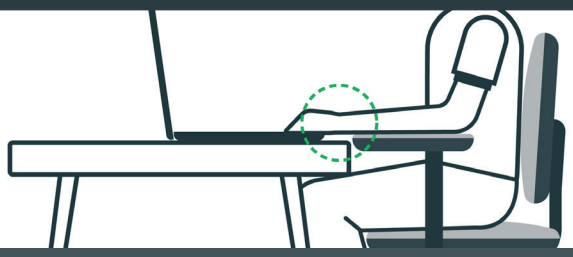
L'ESSAI DU FAUTEUIL

Il est recommandé que l'utilisateur puisse faire l'essai du fauteuil choisi en magasin. Il est préférable de s'assurer que les dimensions du fauteuil et les plages d'ajustement correspondent bien aux caractéristiques déterminées. L'utilisateur doit rester assis près de 30 minutes. Après cette période, si l'utilisateur se sent toujours confortable, il est alors possible de conclure que le fauteuil lui convient.

ANNEXE 1
Ajuster les accoudoirs pour avoir les poignets dégagés

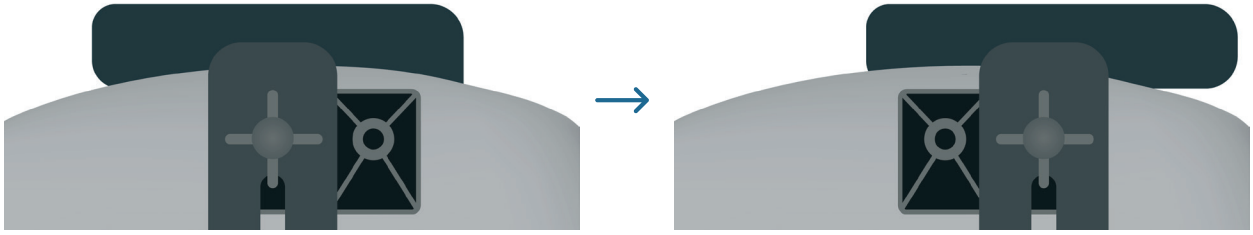
L'AJUSTEMENT DE LA LONGUEUR DES ACCOUDOIRS

Les poignets doivent être dégagés pour s'approcher le plus près possible du clavier et de la souris.



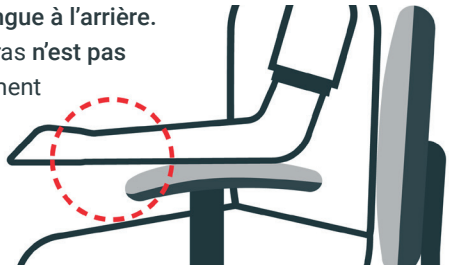
En fonction des modèles de fauteuil, 4 solutions peuvent être possibles

Solution 1 : Modifier le point d'ancrage des accoudoirs.

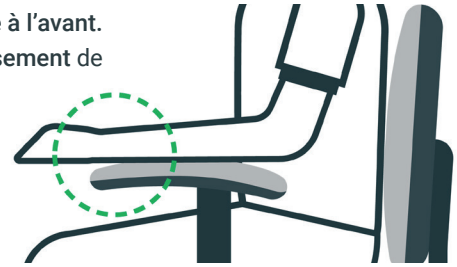


Solution 2 : Inverser l'armature de l'accoudoir pour que la petite partie ou la grande partie du coussin se retrouve à l'arrière.

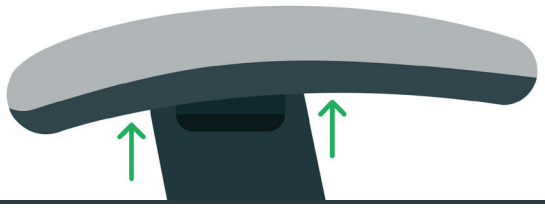
Partie longue à l'arrière. L'avant-bras **n'est pas** sufisamment soutenu.



Partie longue à l'avant. Après **l'inversement** de l'armature de l'accoudoir, l'avant-bras est **bien soutenu**.



Solution 3: Dévisser la partie supérieure des accoudoirs et les inverser.
Les flèches indiquent où se situent les vis.



Solution 4: Le coussin de certains modèles d'accoudoirs glisse de l'avant vers l'arrière.