

Fiche conseil

Assises alternatives pour poste informatisé

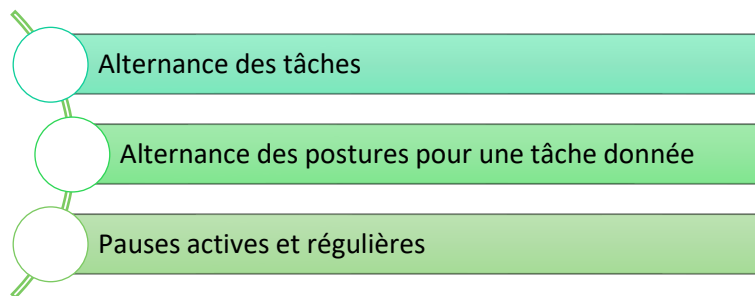
Dans la majorité des cas, le travail sur écran s'effectue sur un siège de travail « classique ».

Le caractère statique et le maintien prolongée de la posture assise induisent souvent un manque de sollicitations musculaires et une faible dépense énergétique. Le travail sur écran peut alors être à l'origine d'un comportement sédentaire.

Effets potentiels de la sédentarité sur la santé : troubles musculo-squelettiques, atteintes à la santé mentale, diabète de type 2, obésité, pathologies cardiovasculaire, augmentation de la mortalité cardiovasculaire et de la mortalité toutes causes confondues.

Afin de lutter contre la sédentarité, il est essentiel de prévoir un aménagement et une organisation du travail permettant l'alternance de postures afin de rompre avec les périodes statiques prolongées.

Il est notamment fortement recommandé de permettre :



Intérêts des assises dynamiques

De par leur instabilité et l'absence d'appui dorsal lors de leur utilisation, les assises actives induisent une posture plus dynamique et plus variée, d'avantage de sollicitations musculaires et une consommation énergétique plus élevée qu'un siège classique. Elles permettent ainsi de réduire le comportement sédentaire et d'en limiter ses effets.



Amélioration de la posture

Prévient les maux de dos et améliore la posture globale.



Renforcement musculaire

Sollicite les muscles du dos, des abdominaux et des jambes.



Concentration & productivité

Favorise la concentration, l'engagement mental et la productivité.



Réduction des douleurs

Prévient les troubles musculo-squelettiques et les douleurs associées.



Stimulation de la circulation sanguine

Améliore la circulation sanguine grâce au changement de position, réduisant ainsi le risque de raideur et d'inconfort.

Types d'assise dynamique et Limites

"Swiss ball" ou "Gym ball"



- ✓ Assise dynamique
- ✓ Favorise les passages en station debout pour les petits déplacements autour du poste
- ✗ Adaptation de la hauteur limitée (choix de la taille du ballon au moment de l'achat) pouvant générer des contraintes posturales au niveau des membres supérieurs
- ✗ Equipement encombrant, utilisation difficile dans les espaces restreints
- ✗ Nécessité de regonfler régulièrement le ballon pour préserver une posture confortable, tout en respectant les recommandations du fabricant afin d'éviter tout risque d'éclatement

Galette physiologique

(à positionner sur un siège classique)



- ✓ Assise dynamique
- ✓ Réglable en hauteur
- ✓ Encombrement limité

Tabouret dynamique



- ✓ Assise dynamique
- ✓ Réglable en hauteur
- ✓ Favorise les passages en station debout pour les petits déplacements autour du poste
- ✓ Encombrement limité

Ces équipements peuvent être utiles en alternance avec d'autres postures de travail et d'autres matériels de bureau (debout, siège « classique », etc.). **Ils ne doivent pas être imposés comme unique possibilité pour s'asseoir.**

Durées d'utilisation recommandées : **sessions de 30-60 minutes, pas plus de 2 à 4 heures / jour.**