HAWORTH

De l'importance d'être bien assis

Guide pour une posture assise ergonomique





Sommaire

L'art et la science d'être bien assis	04
L'importance d'être bien assis	05
L'art de l'assise – soutenir le mouvement	07
Dual posture : une évolution dans l'art de l'assise	09
Active Seating à l'ère du travail hybride	10
Les trois niveaux de mouvement : bouger au fil de la journée	12
Les normes d'ergonomie des sièges	14
Êtes-vous confortablement assis ?	16
Design des réglages d'un siège	17
Parlons Lounge !	21
Les réglages : dossier, accoudoirs, hauteur et profondeur du siège	22
L'importance de l'inclinaison du dossier	31
Les caractéristiques essentielles du siège	32
Tableau comparatif des sièges	34
Références	38



L'art et la science d'être bien assis

"Toute culture qui décide de s'asseoir sur des sièges est confrontée à une triste réalité : la posture humaine", écrit l'architecte Witold Rybczynski, auteur de Now I Sit Me Down[1] (Maintenant, je m'assieds).

Bien s'asseoir est un art et une science. L'homme s'assoit depuis des milliers d'années ; les plus anciens témoignages de chaises nous viennent de l'Égypte et de la Grèce antiques[2]. Mais malgré ces milliers d'années d'expérience de la position assise, le défi de la posture humaine demeure !

Être assis entraîne notre corps dans des positions peu saines, et les écrans réussissent à nous hypnotiser au point que nous ne bougeons plus pendant des heures. Cette position assise immobile dénommée " position sédentaire " provoque des douleurs, de l'inconfort et des pathologies graves comme les lombalgies (LBP)[3].

La lombalgie est la première cause d'invalidité dans le monde [4]. Bien qu'être assis sur un siège de bureau ne constitue pas la seule cause, il est généralement reconnu que les employés de bureau sont touchés plus que les autres par la lombalgie[5].L'intensité et la prévalence de cette pathologie ne cessent d'augmenter depuis quelques années. En dépit des bénéfices que procurent le travail hybride et le travail à distance, ils se traduisent inévitablement par une intensification de la position assise, ce qui ne fait qu'exacerber le problème.

Même pour les personnes qui ne souffrent pas de lombalgie, l'inconfort dû à une mauvaise position assise peut nuire à la productivité, à la motivation et au bien-être.

Dans ce contexte, l'art et la science d'être bien assis deviennent essentiels.

1 Rybczynski, 2016
2 Blair, 2016
3 Le & Marras, 2016
4 The Lancet Rheumatology, 2023
5 Papalia, G.F. et al, 2022

Pourquoi Haworth accorde de l'importance à une bonne assise

Bien assis sur un siège ergonomique, on se sent mieux. Le bon siège est en phase avec notre espace de travail et nos technologies. Il améliore notre bien-être et notre façon de travailler.

Pour être bien assis, nous devons choisir un siège qui encourage le mouvement. Notre corps n'est pas fait pour rester assis, il est fait pour bouger.

Quand nous sommes assis confortablement, sans raideur, ni sensation de chaleur ou de douleur, nous pouvons plus facilement nous concentrer sur notre travail. Et lorsque nos sièges favorisent la circulation sanguine, notre cerveau est mieux oxygéné.

L'objectif de chaque siège ergonomique conçu par Haworth est de vous offrir plus de confort et de vous rendre plus performant. Nos sièges placent votre corps dans une position assise saine. Ils soutiennent tous vos macro- et micro-mouvements, car il est essentiel de bouger. Et ils vous soutiennent lorsque vous passez de la position assise à la position debout, ou à la position semi-assise.

Nous voulons que vous soyez bien assis, pour être plus efficace.

Des études indiquent que l'on peut prévenir les accidents du travail et augmenter la productivité en utilisant des sièges ergonomiques et en suivant une formation ergonomique :

Une formation correcte sur l'ergonomie au bureau se traduit par une augmentation de la quantité et de la qualité du travail produit.[6]

L'utilisation d'un siège ergonomique pendant un travail prolongé en position assise diminue les risques de troubles musculo-squelettiques au niveau du cou, des épaules, des bras, du dos et des jambes.[7]

6 Karakolis and Callaghan, 2014.
7 Zemp et al, 2016.



L'art de l'assise – soutenir le mouvement

Parfois, l'art de bien s'asseoir consiste à ne pas s'asseoir ! Nous pouvons lutter contre la sédentarité en changeant activement de position. Les différentes positions de travail possibles sont la position assise et la position debout, ainsi que les positions intermédiaires. Avec l'introduction de nos sièges "dual posture", une troisième position fait son apparition : la position "perchée".

Lorsque nous sommes en position juchée, notre colonne vertébrale adopte une position saine (comme en position debout) tout en bénéficiant d'un peu plus de confort (comme en position assise). La présence de cette troisième variante incite les gens à changer spontanément de posture tout au long de la journée de travail, transformant ainsi la position assise en une expérience dynamique.

Un bon mobilier vous offre la possibilité d'être bien assis ; un comportement sain concrétise cette possibilité. Pendant que vous êtes assis, nous veillons à ce que vous soyez soutenu. Mais nul ne devrait rester assis toute la journée - et que vous soyez assis, debout ou perché, votre poste de travail doit vous soutenir grâce à une conception ergonomique fondée sur des données scientifiques.

La science de l'assise - des partenariats avec des experts

Nous avons étudié en profondeur la relation entre le corps humain et le siège. Cette étude de la science de l'assise a porté ses fruits : Zody est le siège le plus perfectionné du marché et le premier et unique siège recommandé par l'American Physical Therapy Association.

Au cours de nos deux décennies de collaboration avec le Human Performance Institute, nous avons cartographié la position assise grâce à plus de 5,5 milliards de points de pression. Ces données exhaustives nous permettent de comprendre la relation complexe entre le corps humain et les assises, d'éclairer notre conception ergonomique et de comprendre les problèmes complexes liés à la position assise.

Nos sièges de travail ergonomiques réduisent l'inconfort et favorisent le bien-être. Notre engagement pour la science de l'assise est enraciné dans nos soixante-quinze années d'expérience en matière de conception, d'ingénierie, de fabrication et d'expertise ergonomique.

"Dual posture": une évolution dans l'art de l'assise

L'art d'être bien assis : S'ASSEOIR, SE PERCHER, RESTER DEBOUT, RECOMMENCER !

L'art de bien s'asseoir repose sur un mouvement actif et dynamique. S'asseoir n'est pas mauvais ; c'est rester assis trop longtemps dans la même position qui pose problème[8]. Pour vaincre "l'inertie du bureau" - les sédentaires ont tendance à rester sédentaires ! - il nous faut un environnement qui nous encourage à bouger.

Dans un aménagement intelligent, les sièges ergonomiques restent l'élément le plus important. Même dans un environnement dynamique, nous passons la majeure partie de notre temps en position assise - nous avons besoin de sièges qui nous soutiennent. Cependant, même avec les meilleurs sièges ergonomiques, nous ne devrions pas passer notre journée assis. La première étape pour encourager le mouvement consiste à utiliser un bureau assis-debout. En effet, nous ne changerons probablement pas notre position assise sans la possibilité d'ajuster notre poste de travail en conséquence.

Avec la fonctionnalité de "Dual Posture", un autre type de position devient possible : le "perching".

Il s'agit d'un juste milieu entre la position assise et la position debout, offrant un bon équilibre entre les avantages et les inconvénients des deux positions[8]. Dans cette position intermédiaire, nous profitons des deux possibilités. La position perchée maintient une courbure saine de la colonne vertébrale comme en position debout, mais exerce moins de pression sur notre corps, grâce au soutien fourni par un siège ergonomique.

En outre, la possibilité de choisir une troisième posture agit comme un catalyseur de mouvement : lorsque vous donnez aux gens la possibilité de bouger, ils la prennent ! Nos études montrent que le choix d'une double posture incite les utilisateurs à modifier leur position plus souvent et à réduire leur temps assis. 43 % des participants déclarent que la position perchée est la meilleure pour travailler (contre 40 % pour la position assise et 17 % pour la position debout). Et 36 % des utilisateurs indiquent que la position perchée est leur position "préférée".

Associés à des sièges ergonomiques et à des tables de travail assis-debout, la double posture fait passer l'art de bien s'asseoir à la vitesse supérieure.

Au cours d'une étude récente, des participants ont testé notre siège "dual posture" :

1. Ils ont spontanément changé de position 11% plus souvent (passant de 2,7 changements à 3)

2. Ils ont réduit leur temps moyen en position assise de 12 % (101 à 89 minutes).

3. Ils ont réduit le temps moyen passé debout de 8 % (48 à 44 minutes)

4. Ils ont rapporté une diminution de leur inconfort physique en termes de fréquence et d'intensité.



L'évolution des sièges de bureau : des modèles traditionnels au confort ergonomique contemporain

8 Le & Marras, 2016

Le rôle croissant de l'assise active à l'ère du travail hybride

L'assise active - Active Seating - est plus importante que jamais à l'ère du travail hybride. Lorsque le travailleur hybride se rend au bureau - le plus souvent le mercredi, avant les mardi et jeudi[9] - les activités sociales prennent le pas sur les autres. Le bureau est devenu un pôle interactif.

Les recherches de Leesman ont montré que les travailleurs hybrides choisissent leur domicile pour le travail individuel concentré et les réunions planifiées et préfèrent le bureau pour les interactions sociales informelles, pour apprendre des autres et pour recevoir des clients ou visiteurs (Leesman note toutefois que les travailleurs hybrides sont devenus moins enthousiastes pour ces activités de bureau classiques au cours des dernières années)[10].

Qui dit travail hybride entend modes de travail flexibles et adaptables. Le temps consacré à chaque tâche est souvent plus court ; les jours où les employés hybrides viennent au bureau, ils consacrent moins d'une heure à chaque activité et participent à diverses réunions au fil de la journée. Généralement, ils ne restent pas longtemps dans un endroit "fixe", se déplaçant d'un espace à l'autre en fonction des besoins.

Dans ce contexte, le siège actif leur permet de se lancer directement dans leurs tâches collaboratives. Ils offrent le soutien ergonomique nécessaire tout en minimisant le temps consacré à des ajustements compliqués, ce qui permet aux nombreuses personnes qui partagent les sièges de s'installer confortablement sans perdre de temps. Les sièges "actifs" nous encouragent à bouger, en s'adaptant à nos mouvements. Et comme le lieu de travail est devenu un espace ouvert, ils présentent une esthétique épurée qui s'harmonisent à tous les environnements.

Le mouvement ne se limite pas à nos bureaux. Dans un monde hybride, les bureaux sont devenus interactifs et nous nous déplaçons constamment sur notre lieu de travail. Quand nous passons d'un endroit à l'autre, il nous faut des sièges qui accompagnent ce style de travail mobile.

9 Barnes & Ferris, 2023

10 https://www.leesmanindex.com/the-inevitability-of-change/

Simplicité, Soutien, Design

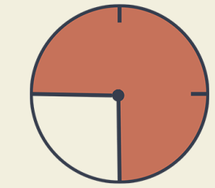


Active Seating se définit par trois mots : Simplicité, Style et Soutien.

1. Simplicité. Avec les sièges actifs, il n'y a pas d'ajustements compliqués.
Des mécanismes simples apportent un soutien ergonomique sans exiger de temps de réglage.

2. Soutien. Les sièges actifs nous encouragent à bouger lorsque nous sommes assis et nous soutiennent lorsque nous changeons de posture. Le dossier pivote avec vous, le mécanisme d'inclinaison est activé par votre poids.

3. Design. Les sièges actifs présentent un design épuré et s'adaptent à un large éventail de styles de travail ou d'esthétiques.



9 h de travail concentré
sur un poste attribué



2h réunion
1,5 h en conférence téléphonique
20 min de conversation autour d'un café
1,5 h de travail concentré en silence
2h d'atelier

Les trois niveaux de mouvement

La posture

La posture implique d'entraîner votre corps à s'asseoir, à se tenir debout, à marcher, et à s'allonger dans des positions appliquant une pression minimale sur les muscles et ligaments porteurs.

Une bonne posture aide à appliquer la pression appropriée sur les articulations et les ligaments, tout en maintenant une tension musculaire adaptée. Elle ne se limite pas seulement aux muscles du dos. De la nuque aux abdominaux, en passant par les muscles ischio-jambiers, chaque muscle a son importance dans le maintien d'une posture droite appropriée.

Par exemple, la position droite de votre tête sera toujours idéale. Dans cette position droite neutre, votre tête pèse entre 4,5 et 5,5 kg. Lorsque votre tête s'incline en avant, ne serait-ce que de 15 degrés, les forces appliquées sur votre nuque changent, comme si elle pesait 13,5 kg. À 45 degrés, c'est comme si votre tête pesait 22,5 kg

La position

Le fait de changer de position implique de passer de la position assise à debout, et vice versa. Cela représente une modification considérable de la distribution du poids de votre corps. Les changements de position favorisent une bonne circulation sanguine, réduisent les gonflements, et améliorent le confort musculosquelettique.

Le lieu

Le lieu implique de se déplacer vers un autre endroit en marchant (ou en sautant, courant, selon vos préférences). Le fait de changer de lieu stimule les facultés cognitives, crée des opportunités de connexion avec les autres, et réduit les potentiels problèmes musculosquelettiques associés aux postures statiques prolongées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des recherches[11] ont montré que lorsque nous sommes assis en position avachie, notre cerveau travaille plus dur pour générer des pensées positives ou accomplir des tâches cognitives que lorsque nous sommes debout.



11 Peper, 2019

Rester en mouvement pendant sa journée de travail

Pour chaque niveau de mouvement, le changement est la clé. Nous sommes nombreux à ressentir les effets néfastes d'une position assise prolongée. Pourtant, rester longtemps debout est aussi source de stress pour l'organisme[12]. Aujourd'hui, on admet que l'activité physique, même peu intense, joue un rôle important dans le bien-être. La solution est simple : nous devons bouger ! Chaque mouvement compte.

Voici à quoi ressemble une journée en mouvement :

7.5 h
de travail quotidien

05 heures assis en position neutre, en changeant de posture /en bougeant

02 heures debout

16 changements de position assis-debout

1/2 heure de mouvement, de changement de lieu

30min
recommandations

20 minutes assis

08 minutes debout

02 minutes de mouvement, de changement de lieu

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certains considèrent le fait de changer de position sur son siège comme de la bougeotte. Mais en réalité, bouger est bon pour nous ! On dépense 35 % d'énergie de plus que lorsqu'on est assis et 28 % de plus que lorsqu'on est debout.

Les sièges "Dual Posture" ajoutent une autre possibilité de mouvement à cette liste : le "perching" (se percher) !

12 Le & Marras, 2016

Un siège est un choix personnel

Les normes d'ergonomie des sièges

Peu d'éléments sur le lieu de travail suscitent un attachement physique et émotionnel aussi fort que nos sièges. Ils sont au cœur de notre travail et constituent peut-être l'élément le plus important d'un environnement de travail équilibré. Une bonne assise ergonomique nous aide à nous concentrer, en minimisant les distractions liées à l'inconfort.

L'objectif de ce guide est de souligner les caractéristiques des sièges qui améliorent votre confort et votre bien-être. Nous partageons nos connaissances avec l'espoir qu'elles vous aideront à être plus efficace et à rester engagé.
Le corps humain possède des tailles et morphologies différentes ; une conception confortable pour une personne peut ne pas convenir à une autre. Nous interagissons physiquement avec nos sièges pendant des heures, il est donc essentiel qu'ils soient adaptés à nos besoins.

Pour permettre aux concepteurs de sièges de satisfaire au mieux les besoins des utilisateurs, plusieurs organisations ont élaboré des normes, avec l'aide d'experts en sciences physiques et en ergonomie. . Ces normes sont le résultat de toutes les connaissances et expertises acquises dans le but d'améliorer les aménagements destinés aux personnes et de réduire les risques de blessures dans les bureaux.





Haworth tient toujours compte des exigences ergonomiques mondiales dans le processus de développement de ses sièges, en plus des normes suivantes :

- Business and Institutional Furniture Manufacturer's Association: BIFMA G1-2013 and BSR/BIFMA 10.1-202x
- German Institute of Standardisation DIN 1335-1:2020 and DIN 1335-2:2019
- Australasian Furnishing Research & Development Institute (AFRDI): AS/NZS 4438:1987 (R2016) pour la plupart des sièges de travail (et autres normes AFRDI pertinentes en fonction du produit)

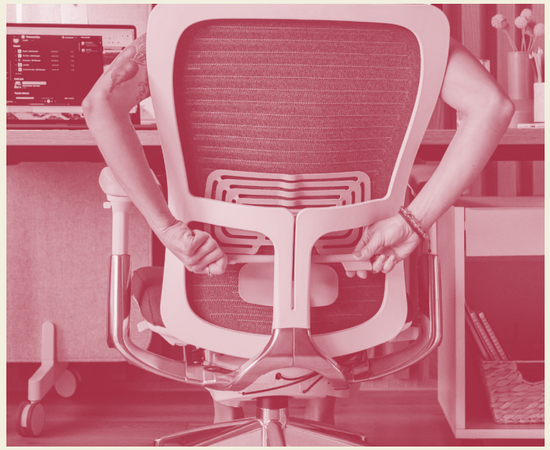
Ces normes servent de référence et de point de départ pour la conception. Elles sont mises à jour périodiquement pour refléter les recherches et meilleures pratiques en vigueur. Elles guident la conception afin de répondre aux exigences minimales, ainsi que des niveaux de réglage pour s'adapter au plus grand nombre d'utilisateurs.

Êtes-vous assis confortablement ?

Haworth est un fabricant mondial riche de soixante-quinze ans d'expérience dans la conception et la production de mobilier de bureau et de sièges haut de gamme. Ses produits sont conçus avec un engagement rigoureux en matière de sécurité et de performance.

- Nous respectons les normes de qualité et les certifications internationales telles que BIFMA et EN.
- Nous respectons les exigences ergonomiques définies par les normes et standards européens (GS & Quality office) et les normes internationales telles que BIFMA G1.
- Nos travaux de conception et de développement sont certifiés selon la norme allemande GS Sign, validant la sécurité et la conformité des produits ainsi que les normes ergonomiques et de sécurité environnementale.
- Tout au long du processus de création, Haworth travaille avec des équipes multiculturelles et interdisciplinaires afin de comprendre les différents besoins de ses clients et d'obtenir les meilleurs résultats en termes de design, de qualité, de performance et d'ergonomie.

Notre objectif est de concevoir et de fournir des solutions pour des environnements de travail motivants qui accompagnent et stimulent tous les utilisateurs.

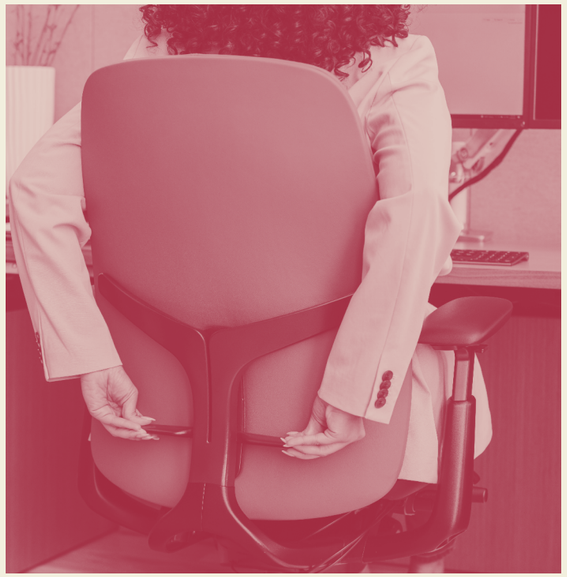


Design des Réglages

Par nature, les sièges ergonomiques comportent un certain nombre de fonctions d'ajustement. Nous devons être en mesure d'adopter facilement des postures confortables et de procéder à des réglages réguliers.

Pour cela, un design accessible et réactif ainsi qu'une cohérence dans la disposition et la fonction des commandes sont essentiels. Dans le processus de développement des sièges Haworth, notre recherche se concentre sur l'utilisateur, avec pour résultat des commandes intuitives dont le fonctionnement se fait sans effort, sinon, les gens ne les utiliseront pas.





Les caractériques souhaitables sont :

- Manipulation peu contraignante pour les mains et les doigts
- La majorité des réglages sont possibles en position assise
- Le mouvement de la commande est intuitif et identifié au toucher
- L'emplacement de la commande est logique

L'importance du design et de la cohérence des réglages est encore plus grande quand les sièges sont partagés - et le partage des sièges est de plus en plus courant dans de nombreuses entreprises à l'ère du travail hybride.





Parlons Lounge !

La hauteur d'assise des fauteuils lounge est généralement inférieure à celle des sièges de travail. C'est logique : les fauteuils lounge sont plus décontractés !

Cependant, on y travaille et, plus les bureaux deviennent des lieux d'interaction, plus le travail effectué sur le mobilier lounge augmente.

Si vous travaillez sur un siège lounge avec un ordinateur portable, vous risquez d'avoir rapidement mal au dos. En effet, ce type de mobilier est souvent associé à une surface de travail inadaptée.

Une table basse est parfaite pour y poser des tasses à café, pas pour y poser un ordinateur portable. Si vous vous penchez sur une table très basse, vous aurez mal au dos. De même, si le siège est trop bas et la table trop haute, vos bras seront tendus vers le haut dans une position inconfortable.

Le choix d'une surface de travail adéquate permet également de communiquer de manière lisible l'intention d'un lieu.

Si vous ne souhaitez pas que les gens utilisent leur ordinateur portable dans un certain endroit, vous rendrez cette intention lisible en installant uniquement de petites tables basses avec des fleurs ou des objets décoratifs. Ce type d'aménagement invitera de manière lisible les gens à se reposer, à discuter en face à face ou à consulter leurs e-mails sur leur téléphone.

Si vous souhaitez qu'un espace lounge accueille des utilisateurs d'ordinateurs portables, vous devez leur proposer une table à hauteur de travail ! Choisissez la bonne hauteur à l'aide des suggestions ci-contre. Les tables pour ordinateurs portables indiquent clairement que ces espaces sont destinés au travail individuel ou semi-privé.

Il en va de même pour les espaces de détente qui accueillent des groupes : offrez-leur des surfaces de travail capables d'accueillir plusieurs ordinateurs portables. .

Conseils d'associations

Si la hauteur d'assise de votre fauteuil est...	**...associez le à cette hauteur de table**
basse :  **moins de 400mm**	**Les sièges < 400 mm conviennent très bien aux tables basses.**
Moyenne :  **430mm**	 **660mm**
Haute  **450mm et plus**	 **730mm et plus**

Les réglages en détail

Êtes-vous confortablement assis ?

Si vous réfléchissez à vos activités quotidiennes, vous découvrirez que vous passez beaucoup de temps en position assise. Un nombre alarmant de personnes sont assises les ¾ de leur journée, souvent plus longtemps qu'elles ne dorment.

Tout comme vous ne dormiriez pas dans un lit inconfortable, vous ne devriez pas travailler sur un siège inconfortable. Cela nuit à votre concentration et à votre efficacité.

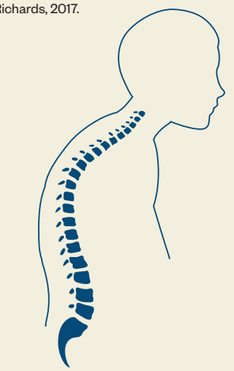
Le soutien du dos

Composée de 24 vertèbres, la colonne vertébrale humaine forme un S vu de côté. Les quatre courbes de la colonne vertébrale - cervicale (cou), thoracique (haut du dos/cage thoracique), lombaire (bas du dos) et sacrum (bassin) - sont conçues pour amortir les chocs, assurer l'équilibre et permettre les mouvements. On dit que la forme de la colonne vertébrale est aussi unique qu'une empreinte digitale, avec des variations de courbure et de longueur. La taille réelle peut varier de deux pour cent au cours de la journée.[13]

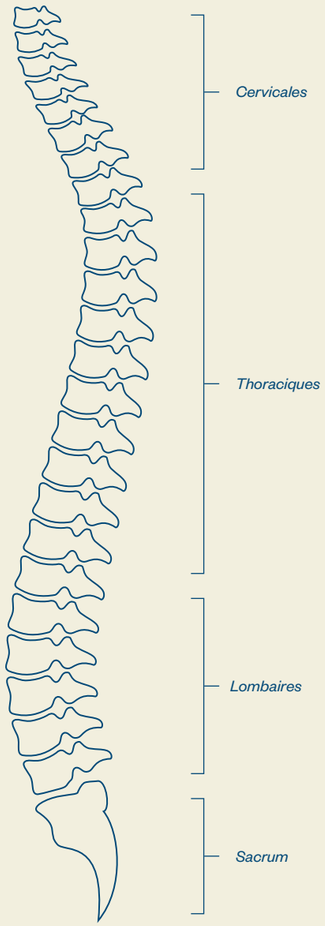
En outre, le niveau de soutien du dos requis lorsqu'une personne est assise varie. La colonne thoracique est différente de la colonne lombaire. Il est donc important de prendre en compte ces besoins dans la conception des sièges, en particulier au niveau du dossier, afin de tenir compte des différences posturales entre les individus.



Bonne posture



Mauvaise posture



13 Martin and Richards, 2017.

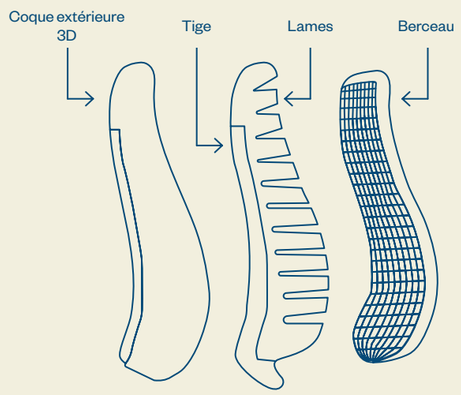
13 Martin and Richards, 2017.

Soutien total du dos

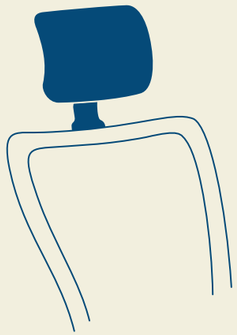
Le soutien total du dos améliore l'expérience d'assise en offrant la possibilité de bouger avec une liberté, un confort et un soutien naturels, depuis la nuque et la colonne thoracique jusqu'au bassin.

Wave Suspension™

Wave Suspension est un nouveau concept issu de la recherche sur le besoin d'un soutien total du dos. Exclusivement proposé sur les sièges de travail Fern® Haworth, Wave Suspension transforme la colonne vertébrale en point de pivot du mouvement, fournissant un soutien sur mesure à chaque région du dos, accompagnant les mouvements du corps sans que l'utilisateur n'ait besoin de l'ajuster. À l'instar de l'anatomie de la colonne vertébrale du corps humain, Wave Suspension comprend une Stem™ (tige) centrale qui soutient une série de Fronds™ (lames). Recouvrant les Fronds et la Stem, le Cradle™ (le berceau) fonctionne de concert avec ceux-ci pour un maintien sans effort, berçant et soutenant le corps de l'utilisateur.



Wave Suspension



Appui-tête

Région cervicale/thoracique

Les vertèbres cervicales situées dans le cou sont celles qui facilitent le plus les mouvements de la colonne vertébrale.

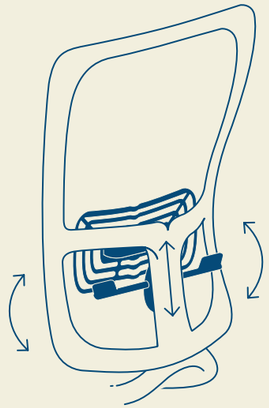
Les vertèbres thoraciques sont conçues pour ne bouger que très peu et aident à stabiliser le haut du dos et la cage thoracique tout en protégeant les organes internes.

Soutien cervical

La têtière offre un soutien cervical, réduisant la tension musculaire et la fatigue, surtout pour ceux qui passent de longues heures assis. Elle prévient les douleurs et raideurs du cou en maintenant une posture confortable. Elle améliore la posture générale et accroît le confort en permettant de se reposer pendant les pauses, réduisant ainsi la fatigue globale. De plus, en maintenant la tête à la bonne hauteur par rapport au bureau, elle contribue à une position de travail plus ergonomique, réduisant la fatigue oculaire.

Région lombaire

Les vertèbres lombaires sont mobiles, mais elles sont conçues pour supporter le poids de la partie supérieure du corps. Chaque dos étant différent, il est important de fournir un soutien lombaire avec des niveaux de performance différents.



Support asymétrique

Support lombaire asymétrique

Des recherches universitaires indépendantes ont indiqué que plus de 71 % des personnes préfèrent un soutien plus important d'un côté du dos que de l'autre.[14]

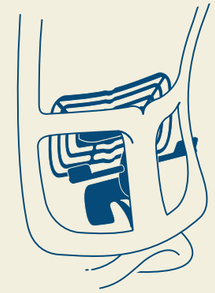
Performance du support lombaire	
Minimum	**Soutien fixe :** Selon les normes, une incurvation est prévue dans la partie inférieure du dossier pour soutenir la colonne lombaire. Malheureusement, une courbe unique ne convient pas à tous.
Bien	**Réglable en hauteur :** La courbure du bas du dossier se règle au moins dans une direction
Mieux	**Réglage sur deux axes :** La courbure du bas du dossier se règle dans deux directions. Il s'agit du réglage en hauteur et du soutien lombaire.
Optimal	**Réglage asymétrique :** Ce type de soutien offre le meilleur niveau de confort. Grâce au réglage en hauteur et à l'ajustement individualisé de part et d'autre de la colonne vertébrale, le confort s'en trouve grandement amélioré.

Bassin

Le sacrum est attaché au bassin, ce qui ne lui permet que peu ou pas de mouvement et contribue à le renforcer et à le stabiliser. Cependant, le bassin a tendance à pivoter vers l'arrière et à adopter une mauvaise posture quand on est assis. Le soutien du bassin stoppe ce mouvement de recul et maintient la colonne vertébrale alignée.

Système de soutien pelvien et lombaire asymétrique (PAL Back System)

Un système de soutien du bassin et lombaire asymétrique (PAL) facilite le réglage individuel du confort durant la journée. Il aide à maintenir la courbure naturelle de la colonne vertébrale, tandis que le renfort lombaire épouse la courbe du bas du dos pour un meilleur maintien de la colonne vertébrale.

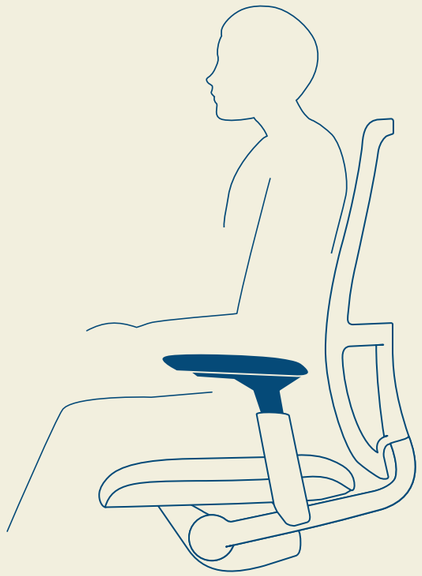


Système de soutien du bassin et lombaire asymétrique (PAL)

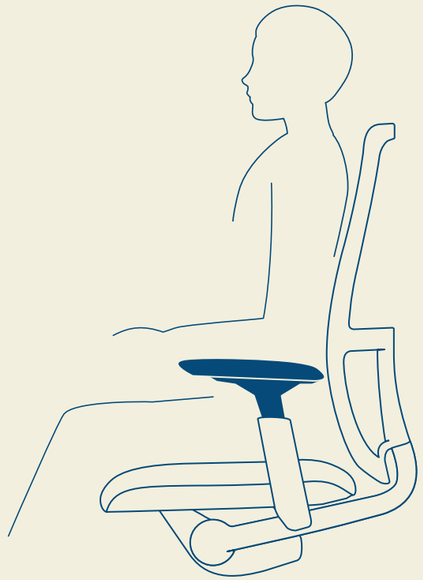
14 Fredericks and Butt, 2005

Les accoudoirs

Les bras représentent environ 10,2 % du poids total du corps, ce qui induit des efforts considérables dans les muscles du haut du dos, des épaules et du cou.[15] Les efforts statiques (maintenus sur une longue durée dans une posture fixe) augmentent considérablement le risque de fatigue musculaire et sont souvent considérés comme le premier risque de blessure. La plupart des gens ressentent la fatigue sous la forme d'une douleur ou d'une gêne musculaire. Les accoudoirs facilitent le maintien des coudes près du corps, ce qui diminue significativement la tension au niveau du cou et des épaules.



Incorrect

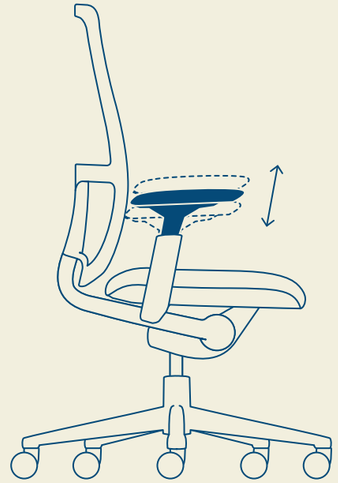


Correct

En soutenant le poids des bras, on réduit la tension sur la colonne vertébrale. Toutefois, pour être efficaces, les accoudoirs doivent être adaptés. Il est aussi préférable qu'ils soient suffisamment rembourrés.

Les accoudoirs non réglables risquent d'exercer une contrainte de contact dans les zones vulnérables du coude et de l'avant-bras, augmentant ainsi les risques de blessures à ces endroits. Pour s'adapter à la taille des utilisateurs, les accoudoirs doivent offrir une plage de réglage considérable afin que chacun puisse les régler à sa convenance.

15 Winter, 2009



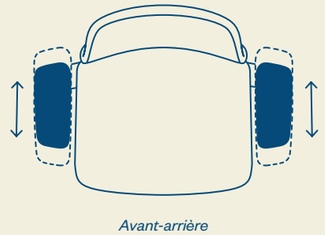
Hauteur

La hauteur

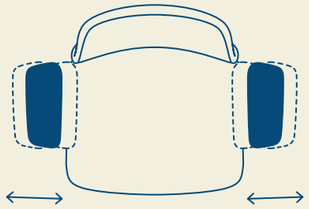
La hauteur du coude au repos varie considérablement. La norme EN 1335 prévoit un réglage en hauteur de 20 à 25 cm par rapport à l'assise.

Le réglage en profondeur

Pour s'adapter aux variations de taille, aux exigences des tâches et à l'agencement du poste de travail, il est essentiel de pouvoir régler l'accoudoir grâce à un mouvement de l'avant vers l'arrière.



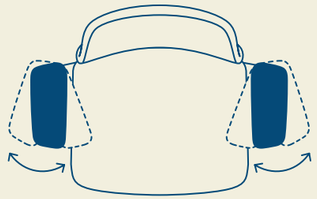
Avant-arrière



Largeur

La largeur et le pivot

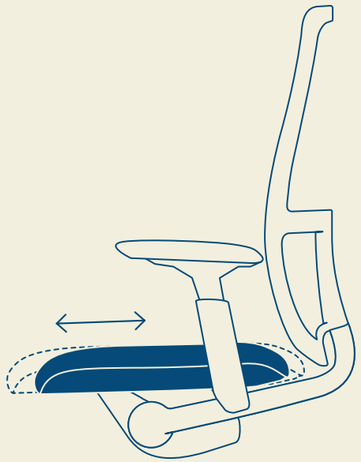
Pour s'adapter aux écarts de corpulence, les réglages de la largeur et du pivot garantissent un bon ajustement.



Pivot

Profondeur d'assise

Un bon siège ergonomique comprend une profondeur d'assise réglable pour s'adapter à une grande variété de morphologies. En règle générale, une personne de grande taille aura besoin d'une assise plus longue pour réduire la pression de contact sous les cuisses ; une personne plus petite aura besoin d'une assise moins longue pour éviter la pression derrière les genoux ou pour éviter de s'asseoir sur le bord sans un soutien dorsal adéquat. L'inadéquation des dimensions d'un siège réduit la capacité des muscles posturaux à soutenir le corps et entraîne des tensions sur le système neuromusculaire. Les sièges dotés d'une assise réglable évitent ce problème.[16] Un minimum de 5 cm de réglage est recommandé, avec une préférence de 7,5 cm.



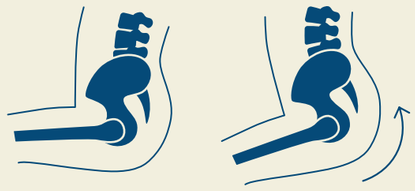
Profondeur d'assise



Inclinaison d'assise

Inclinaison d'assise

Certaines personnes ont tendance à s'asseoir sur le bord avant du siège. En général, cette position résulte des exigences de certaines tâches et/ou des habitudes individuelles. Cette posture augmente les risques ergonomiques, car elle diminue le soutien du dossier et de l'assise du siège. Cependant, il est possible d'améliorer l'ergonomie posturale en réglant correctement l'assise du siège. Une inclinaison vers l'avant de l'assise peut soutenir ce style d'assise en maintenant un alignement vertébral correct et en soulageant la pression au niveau du bas du dos.



L'inclinaison fait pivoter le bassin vers l'avant

16 van Niekerk, Louw, and Hillier, 2012.

Dual Posture

Conçue pour être utilisée avec une table réglable en hauteur ou une table haute fixe, cette fonction combine une inclinaison vers l'avant et un réglage de la hauteur d'assise de 9 cm supplémentaires pour soutenir la position intermédiaire "perchée" du travail assis-debout. Les sièges dotés de la "dual posture" offrent une plus grande inclinaison vers l'avant afin de maintenir la colonne vertébrale alignée lorsque le siège est surélevé pour atteindre une surface de travail plus haute.



étape 1 :
Inclinaison vers l'avant



étape 2 :
Hauteur d'assise surélevée



Dual Posture

Inclinaison du dossier

Le mouvement est bon pour la santé. S'incliner sur un siège avec un soutien adéquat stimule la circulation sanguine et soulage la pression exercée sur la colonne vertébrale. En s'inclinant de 20 degrés seulement (de 90 à 110 degrés), on réduit d'environ 40 % la pression exercée sur les disques intervertébraux.[17] La respiration et la digestion sont facilitées.

Il existe différents types de mécanismes d'inclinaison du siège, et certains présentent des avantages par rapport à d'autres. Les meilleurs modèles comportent plusieurs points de pivot, combinent le mouvement de l'assise et du dossier et proposent une tension d'inclinaison réglable ainsi que des positions de blocage/verrouillage.

Le contrôle de la tension est important, car il permet aux utilisateurs d'ajuster l'inclinaison en fonction de leur morphologie pour un meilleur confort et une plus grande liberté d'action.

Options de réglage du dossier

- **Pas de verrouillage**
- **Blocage du dossier -** Multi-positions ; permet d'ajuster l'inclinaison à l'angle désiré.
- **Verrouillage du dossier en position droite :** Maintien d'une position redressée pour les personnes qui le souhaitent.

Mécanismes d'inclinaison du siège : types et performances

Mécanisme à un point - Il existe deux types différents de mécanismes à un point. Dans le premier cas - mécanisme basculant - l'assise et le dossier s'inclinent de concert, de sorte que le bord avant de l'assise se relève dans la même proportion. Cela peut soulever les pieds du sol et créer une pression indésirable sous les cuisses. Ou encore, seul le dossier s'incline et l'assise reste en place : c'est le contact permanent. Toutefois, le dossier s'éloigne naturellement du corps, ce qui a pour effet de diminuer le soutien lombaire.
Pour ces raisons, le mécanisme à un point n'offre pas un soutien et un confort universels à toutes les morphologies.

Mécanisme activé par le poids - Il utilise le poids de la personne pour s'incliner et n'est pas toujours réglable, ce qui signifie qu'il peut ne pas convenir à un large éventail de morphologies ou de tailles.

Comme dans le cas du système à un point, ce mécanisme a pour effet de relever les pieds lorsque le bord avant du siège se soulève, ce qui crée une pression indésirable sous les cuisses. Le mécanisme activé par le poids est toutefois plus intuitif pour l'utilisateur, car il nécessite moins de réglages.

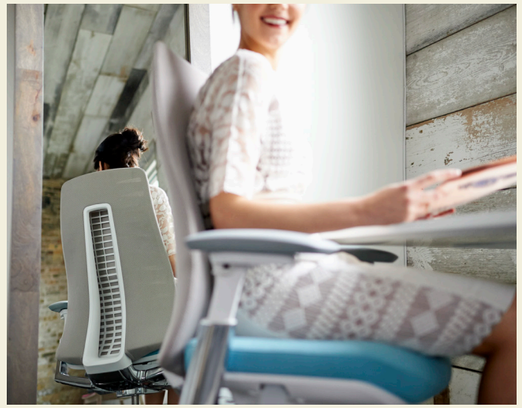
Inclinaison synchrone - Avec ce mécanisme, le mouvement du dossier est lié à celui de l'assise pour maintenir un bon soutien lombaire et du bas du corps pendant la phase d'inclinaison. Pour deux degrés d'inclinaison du dossier, le bord arrière de l'assise s'abaisse d'un degré. Par exemple, si le dossier s'incline de 15 degrés, l'arrière du siège s'abaisse de 7,5 degrés. Cela réduit la surélévation du bord avant du siège et maintient un angle plus ouvert entre le dos et les jambes, pour un meilleur confort et une bonne respiration. L'abaissement du bord avant de l'assise permet à l'utilisateur de garder les pieds à plat sur le sol, pour une position détendue et une pression moindre sous les cuisses.

Le mécanisme à 3 points - Ce mécanisme (illustré à droite) présente tous les avantages de l'inclinaison synchrone, mais affine la position des points de basculement du mécanisme par rapport aux points de basculement du corps, à savoir la hanche, le genou et la cheville. Une fois que la tension est réglée correctement, l'inclinaison ne nécessite que peu d'effort, ce qui permet à l'utilisateur de stopper l'inclinaison à tout moment tout en gardant les pieds à plat sur le sol, ce qui facilite le retour veineux. L'inclinaison reste ainsi équilibrée quelle que soit la morphologie de l'utilisateur. En outre, le dossier reste en contact avec le dos, ce qui est important pour maintenir la courbure lombaire naturelle. En effet, le mécanisme abaisse l'arrière de l'assise d'un degré tous les 2,5 à 3,0 degrés d'inclinaison. Par exemple, si l'utilisateur s'incline de 15 degrés, l'assise ne s'abaisse que de 5 à 6 degrés. Ce dispositif, combiné à la position des points de bascule, réduit ou élimine le phénomène de "tirage de chemise", qui empêche le vêtement de l'utilisateur de remonter dans son dos lorsqu'il s'incline.

17 van Niekerk, Louw, and Hillier, 2012.

L'importance de l'inclinaison du dossier

Le mouvement est bon pour la santé. S'incliner sur un siège avec un soutien adéquat stimule la circulation sanguine et soulage la pression sur la colonne vertébrale.







Les caractéristiques essentielles d'un siège

Voici un résumé des recommandations considérées comme essentielles pour atteindre des niveaux acceptables de performance ergonomique pour un large éventail d'utilisateurs.



Recommandations basiques

- Mécanisme d'inclinaison du siège adapté aux besoins de l'utilisateur (synchro pour les sièges de travail individuels. Mécanisme activé par le poids pour les sièges non attribués)
- Support lombaire réglable en hauteur
- Accoudoirs réglables en hauteur
- Assise réglable en hauteur
- Revêtement en matériau respirant

Caractéristiques souhaitables

- Mécanisme synchrone à 3 points : réglage synchrone de l'assise et du dossier ou réglage semi-automatique en fonction du poids (selon les besoins de l'utilisateur).
- Soutien lombaire entièrement réglable (selon les besoins de l'utilisateur ; par exemple, le soutien asymétrique offert par Zody ou le système de suspension Wave de Fern).
- Accoudoirs 4D réglables en hauteur, pivot, largeur et profondeur, avec un revêtement souple.
- Hauteur d'assise réglable de 40 à 52 cm
- Réglage de la profondeur d'assise
- Inclinaison de l'assise
- Fonctionnalité "dual posture" pour une position perchée
- Appui-tête

Équipement spécial

La plupart des sièges conviennent à 90% de la population. Les personnes en dehors de ce seuil peuvent avoir besoin de certains ajustements pour obtenir une ergonomie adéquate. En outre, certains environnements de travail se passent de sièges de travail.

Les variantes des modèles existants sont notamment les suivantes

- Des sièges supportant une charge homologuée jusqu'à 150 kg, pour une utilisation 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7
- Des tabourets de travail pour diverses utilisations

Assistance aux utilisateurs et formation

Les principes de réglage des chaises ergonomiques sont simples. Néanmoins, pour les mettre en pratique, une formation de base est recommandée.
Il peut s'agir d'un dépliant accroché au siège ou, encore mieux, d'une documentation ou vidéo accessibles en ligne. Ces outils numériques sont faciles à diffuser dans l'ensemble des organisations.

Plusieurs choix sont possibles.

Comparons-les

Un siège est un choix personnel, et notre gamme offre une variété de possibilités. Tous les fauteuils de travail hautement performants et ergonomiques Haworth sont couverts par une garantie de 10 ans et témoignent de notre engagement environnemental.



Fern



Zody LX*



Zody II*



Zody



Very



Comforto 59



Nia



Soji



Lively



Aloha Active



Aloha Active Dossier capitonné



Aloha Active AX

Famille												
Travail	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Guichet / Tabouret		(phase 2)	(phase 2)	●			●					
Visiteur				●	●	●			●			
Appui-tête (réglable)	●		(phase 2)	●	●	●				●		
Ergonomie de l'assise												
Capacité poids	< 150 kg	< 150 kg	< 150 kg	< 150 kg	< 120 kg	< 150 kg	< 120 kg	< 120 kg	< 120 kg	< 120 kg	< 120 kg	< 120 kg
Hauteur	40 - 53 cm (Type A) 42 - 54 cm (Type B)	40 - 53 cm 43 - 59 cm (Dual posture)	40 - 53 cm 43 - 59 cm (Dual posture)	41 - 53 cm	40 - 52 cm	40 - 55 cm	41 - 53 cm	40 - 52 cm	40 - 52 cm	40 - 52 cm	40 - 52 cm	39 - 55 cm
Inclinaison d'assise	●	●	●	●	●	●		●	●			
Réglage de la profondeur d'assise	+80 mm	+70 mm	+70 mm	+70 mm	+60 mm	+100 mm		+64 mm	+60 mm	+60 mm	+60 mm	+71 mm
Coussin d'assise	Standard/ Résistance au Feu	Standard/ Résistance au Feu	Standard/ Résistance au Feu	Standard/Résistance au Feu/Technogel Soft Lite	Standard/Résistance au Feu	Standard/Résistance au Feu	Standard/Résistance au Feu	Standard/Résistance au Feu	Standard/Résistance au Feu Ergonomic	Standard	Standard	Résistance au Feu
Accoudoirs	4D, 1D, Fixes	4D	4D	4D, 1D	4D, 3D, NPR, Fixes	4D, NPR, Fixes	Fixes, 1D	4D, NPR, 1D, Fixes	3D, NPR	4D, 1D	4D, 1D	4D
Ergonomie du dossier												
Réglage de l'inclinaison	Mécanisme 3 points synchro	3 point synchro	3 point synchro	Mécanisme 3 points synchro	Mécanisme 3 points synchro	Ajustement automatique de la tension en fonction du poids	Ajustement automatique de la tension en fonction du poids	Mécanisme 3 points synchro/contrôle de tension	Ajustement automatique de la tension en fonction du poids	Ajustement automatique de la tension en fonction du poids	Ajustement automatique de la tension en fonction du poids	Ajustement automatique de la tension en fonction du poids
Contrôle de tension	Standard	Standard	Standard	Standard	Standard	Réglage affiné (15%)			Réglage affiné			
Blocage du dossier	Verrouillage en position droite et 4 positions arrières	Verrouillage en position droite et 5 positions arrières	Verrouillage en position droite et 5 positions arrières	Verrouillage en position droite et 5 positions arrières	Verrouillage en position droite et inclinaison arrière	Verrouillage en position droite et 3 positions arrières	Verrouillage en position droite et 4 positions arrières	Verrouillage en position droite et inclinaison arrière	Verrouillage en position droite et 3 positions arrières	Verrouillage en position droite et 2 positions arrières	Verrouillage en position droite et 2 positions arrières	Verrouillage en position droite et 4 positions arrières
Soutien lombaire réglable en hauteur	●	●						●	●	●		
Soutien lombaire asymétrique			PAL™	PAL™	PAL™	PAL™						
Environnement/ Certificats												
Matériaux recyclés	33%			27%	29%	40%	28%	32%	14%	20%	16%	31%
Matériaux recyclables	99%			99%	> 99%	> 99%	> 93%	> 99%	> 99%	89%	99%	> 75%
GreenGuard Certificat	●			●	●	●	●	●	●	●	●	
GreenGuard Gold Certificat	●			●	●	●	●	●	●	●	●	
Quality Office Certificat				●								
FEMB level® Certification	level 3			level 3	level 3	level 3	level 3	level 3	level 3			
GS/Type	Type A /Type B selon EN 1335-1:2020	Type A selon EN 1335-1:2020	Type A selon EN 1335-1:2020	Type B selon EN 1335-1:2002	Type B selon EN 1335-1:2020	Type B selon EN 1335-1:2020	Type B selon EN 1335-1:2020	Type A selon EN 1335-1:2002	Type A selon EN 1335-1:2020			Type AX selon EN 1335-1:2020
Récompenses												
	Red Dot Award 2017; German Design Award 2018			LGA Ergonomics	Red Dot Award 2010		iF Design Award 2021		Red Dot Award 2013			

PAL™ - Support lombaire asymétrique * Disponible sur les marchés européens Haworth au T1 2024



Références

Rybczynski, W. (2016, August 23). Sitting Up: A brief history of chairs. https://www.theparisreview.org/blog/2016/08/23/sitting-up/

Blair, E. (2016, September 3). Better Sit Down For This One: An Exciting Book About The History Of Chairs. https://www.npr.org/2016/09/03/492090626/better-sit-down-for-this-one-an-exciting-book-about-the-history-of-chairs

Le, P., & Marras, W. S. (2016, September 1). Evaluating the low back biomechanics of three different office workstations: Seated, standing, and perching. Applied Ergonomics. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003687016300655

The Lancet Rheumatology (2023, June 1). The global epidemic of low back pain. https://www.thelancet.com/journals/lanrhe/article/PIIS2665-9913(23)00133-9/fulltext

Papalia GF, Petrucci G, Russo F, Ambrosio L, Vadalà G, Iavicoli S, Papalia R, Denaro V. COVID-19 Pandemic Increases the Impact of Low Back Pain: A Systematic Review and Metanalysis. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022; 19(8):4599. https://doi.org/10.3390/ijerph19084599

Karakolis, Thomas, and Jack P. Callaghan. "The Impact of Sit–Stand Office Workstations on Worker Discomfort and Productivity: A Review." Applied Ergonomics, vol. 45, no. 3, 2014: pp. 799–806.

Zemp, Roland, et al. "Seat Pan and Backrest Pressure Distribution While Sitting in Office Chairs." Applied Ergonomics, vol. 53, (2016): pp. 1–9.

Barnes, M., & Ferris, G. (2023, March 30). Spotlight: European Office Occupancy. Savills. https://www.savills.com/research_articles/255800/343549-0

Leesman Research and Insights Unit (2023, June 1). The inevitability of change. https://www.leesmanindex.com/the-inevitability-of-change/

Peper, E. (2019, July 1). "Don't slouch!" Improve health with posture feedback. https://peperperspective.com/2019/07/01/dont-slouch-improves-health-with-posture-feedback/

Martin, D. C., and Richards, G. N. Predicted body weight relationships for protective ventilation – unisex proposals from pre-term through to adult. BMC Pulmonary Medicine, 17(1), 85 (2017).

Fredericks, T.K. and Butt, S.E. Objectively Determining Comfortable Lumbar Support in Task Seating, 2005. (Available from Haworth, Inc., One Haworth Center, Holland, MI 49423.)

Winter, David A. Biomechanics and Motor Control of Human Movement. Hoboken: John Wiley & Sons, 2009.

van Niekerk, S. M., Louw, Q. A., and Hillier, S. The effectiveness of a chair intervention in the workplace to reduce musculoskeletal symptoms. A systematic review. BMC Musculoskeletal Disorders, 13, 145 (2012).



HAWORTH® est une marque déposée de Haworth, Inc.
©Haworth, Inc. Tous droits réservés. 2023.10.30
haworth.com