



DES ESPACES DE TRAVAIL,  
ET BIEN PLUS

# Mon fauteuil est-il bien réglé ?

*Le Guide pour un confort optimal au  
poste de travail :  
Auto-évaluation et recommandations de réglage*



# 1. Position des jambes et hauteur d'assise

En fin de journée :

- Vos pieds ne reposent pas à plat sur le sol
- Vous ressentez une pression sous les cuisses
- Vos genoux sont plus hauts que vos hanches
- Vous avez des engourdissements dans les jambes
- Vous changez souvent de position à cause d'un inconfort aux jambes

**Résultat :** Si 2 cases ou plus sont cochées, un réglage de la hauteur d'assise est recommandé.

**Réglage recommandé :** Ajustez la hauteur pour que vos pieds soient à plat, cuisses parallèles au sol, genoux à 90°.

# 2. Profondeur d'assise (translation d'assise)

En fin de journée :

- Vous ressentez une pression derrière les genoux
- Vous glissez vers l'avant de l'assise
- Votre dos ne touche plus le dossier
- Vous ressentez un inconfort au niveau des fessiers
- Vous avez l'impression que l'assise est trop longue ou trop courte

**Résultat :** Si 2 cases ou plus sont cochées, un réglage de la profondeur d'assise est recommandé.

**Réglage recommandé :** Ajustez la translation pour laisser 3-4 doigts entre l'arrière du genou et le bord de l'assise.

# 3. Soutien du dos et tension du dossier

En fin de journée :

- Vous avez mal dans le bas du dos
- Vous vous sentez mal soutenu(e) au niveau lombaire
- Le dossier vous pousse trop vers l'avant
- Vous vous penchez souvent en avant pour travailler
- Vous ressentez des tensions dans le haut du dos ou les épaules

**Résultat :** Si 2 cases ou plus sont cochées, un réglage du dossier est recommandé.

**Réglage recommandé :** Ajustez la hauteur du soutien lombaire et la tension du dossier pour un appui confortable sans pression excessive.



**Astuce de Poulpi :** Prenez 30 secondes pour vérifier votre posture chaque fois que vous vous rasseyez.



## 4. Accoudoirs

En fin de journée :

- Vos épaules sont relevées ou tendues
- Vos coudes ne sont pas à hauteur du plan de travail
- Vous ressentez des douleurs aux avant-bras ou poignets
- Vos accoudoirs vous gênent pour approcher le bureau
- Vous ne les utilisez jamais car mal positionnés

**Résultat :** Si 2 cases ou plus sont cochées, un réglage des accoudoirs est recommandé.

**Réglage recommandé :** Ajustez la hauteur et l'écartement pour que vos coudes soient à 90° et vos épaules détendues.

## 5. Mobilité et dynamique de travail

En fin de journée :

- Vous restez dans la même position plus de 2 heures
- Vous ressentez une raideur générale en vous levant
- Vous n'utilisez jamais le mécanisme de bascule
- Vous bloquez le dossier en position fixe toute la journée
- Vous ressentez de la fatigue sans effort physique particulier

**Résultat :** Si 2 cases ou plus sont cochées, un réglage de la mobilité est recommandé.

**Réglage recommandé :** Activez le mécanisme de bascule, alternez les positions et faites des micro-pauses régulières.

## Synthèse de votre diagnostic

- 0-5 cases cochées** Satisfaisant - Votre fauteuil semble bien réglé.
- 6-10 cases cochées** Quelques ajustements nécessaires.
- 11-15 cases cochées** Plusieurs réglages à optimiser.
- 16+ cases cochées** Réglage personnalisé fortement recommandé.

## Le saviez-vous ?

Un fauteuil mal réglé peut entraîner des troubles musculo-squelettiques (TMS) en quelques semaines seulement. Un bon réglage réduit la fatigue, améliore la concentration et prévient les douleurs chroniques.

## Besoin d'aide ?

Nos experts en ergonomie peuvent vous accompagner pour un réglage personnalisé de votre fauteuil. Contactez-nous pour une intervention sur site.



**Astuce de Poulpi :** Alternez entre votre fauteuil de travail et une assise active.

