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



Les copies, partages, ventes du présent document ou de son contenu sans l'accord de Plus Aménagement sont répréhensibles de poursuites ou plaintes pénales.
RCS Romans 994 737 443 – SAS PLUS AMENAGEMENT au capital de 28 000€
37 avenue Jean Monnet, 26000 Valence

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.

Merci !

PLUS AMÉNAGEMENT

DES ESPACES DE TRAVAIL,
ET BIEN PLUS

Merci d'avoir découvert notre univers !
Chaque projet est une rencontre unique et un challenge passionnant.

CONTACTEZ-NOUS POUR ÉCHANGER SUR VOTRE PROJET :

04 75 59 92 95

bonjour@plusamenagement.fr

www.plusamenagement.fr

26320 St Marcel les Valence

