

# Travail en position assise

## Travail en position assise - Chaises de travail

### Sur cette page

[Quelles sont les caractéristiques essentielles d'une chaise de travail?](#)

[Comment faut-il choisir une chaise de travail?](#)

[De quels autres éléments faut-il tenir compte quand on choisit une chaise si l'on travaille assis et debout?](#)

---

## Quelles sont les caractéristiques essentielles d'une chaise de travail?

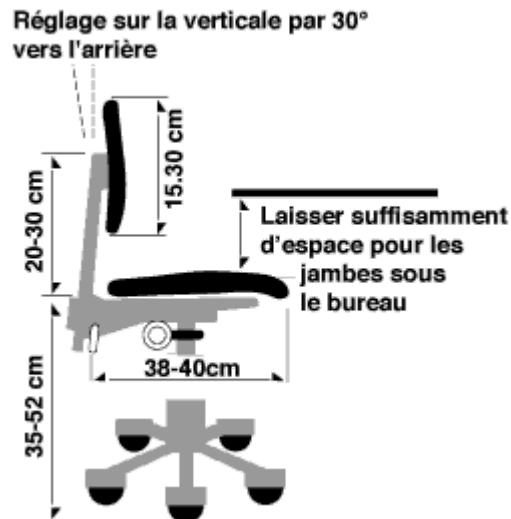
Une bonne chaise de travail peut à la fois maintenir le corps dans une position dynamique et être appropriée à la tâche ou l'activité à accomplir. Elle est donc facile à ajuster dans des positions qui supportent la colonne et maintiennent le corps en position neutre.

---

## Comment faut-il choisir une chaise de travail?

Vérifier que l'on puisse régler la chaise en fonction des dimensions physiques du travailleur.

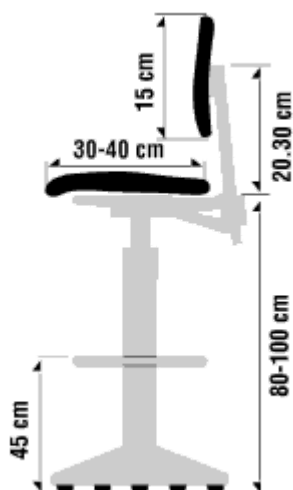
- Choisir une chaise qui permet au travailleur de régler la hauteur et la profondeur du siège, ainsi que la hauteur et l'inclinaison du dossier. Il est également souhaitable de pouvoir régler l'inclinaison du siège.
- Choisir une chaise munie :
  - d'un dossier dont la forme permet de supporter le bas du dos;
  - d'un siège qui n'est pas trop élevé et ne comprime pas la face intérieure des cuisses;
  - d'un siège dont la partie avant est courbée vers le sol;
  - d'un siège recouvert d'un tissu respirant et anti-dérapant;
  - d'une base stable (5 pieds);
  - d'appui-bras, s'ils sont pratiques pour le travailleur.
- Utiliser un appui-pieds si les pieds ne touchent pas le sol.



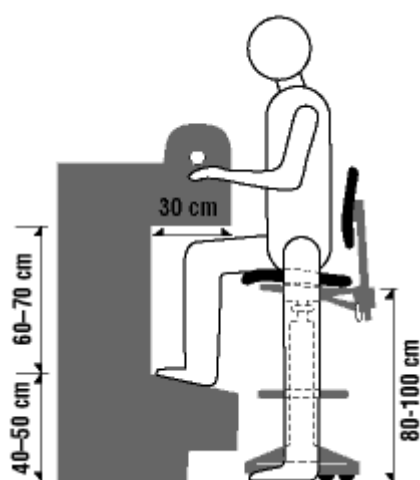
---

## De quels autres éléments faut-il tenir compte quand on choisit une chaise si l'on travaille assis et debout?

- S'assurer que les roues (roulettes) sont faites dans un matériau approprié pour le plancher sur lequel la chaise sera utilisée. Par exemple, les roulettes de plastique sont recommandées sur du tapis, tandis que celles en caoutchouc sont préférables sur les surfaces dures (béton, plancher stratifié, bois, etc.)
- Si un tapis est utilisé sous la chaise, veiller à ce qu'il soit assez grand pour accueillir les cinq roulettes (si une des roulettes demeure à l'extérieur du tapis, le poids ne sera pas réparti également sur la chaise). S'assurer que le type de roulettes convient au type de surface du tapis.
- S'assurer que la chaise est munie d'un mécanisme de verrouillage des roues, au besoin.
- Utiliser une chaise pivotante dont la hauteur du siège est ajustable.
- Régler le poste de travail en fonction de sa propre taille.
- Régler la hauteur du siège entre 25 et 35 cm (10 à 14 po) au-dessous de la surface de travail.
- Utiliser un appui-pieds d'une hauteur de 40 à 50 cm (16 à 20 po).



Exemple d'une chaise conçue pour s'asseoir ou se tenir debout



Exemple d'un poste de travail conçu pour s'asseoir ou se tenir debout

---

Fiche d'information confirmée à jour : 2022-09-29

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-09-29

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.