

### Ajuster son fauteuil

Un fauteuil bien réglé permet de bouger à son aise et de se lever facilement. Au cours de la journée, il est souhaitable de bouger et de varier certains réglages du fauteuil, parce que le maintien prolongé d'une posture immobile n'est jamais souhaitable, même si elle est confortable au départ.

L'ajustement du fauteuil a pour objectifs de favoriser la circulation du sang dans les jambes; de diminuer le travail statique des muscles du dos, des jambes, des bras et du cou; de diminuer la compression et permettre des micromouvements des disques intervertébraux. Il doit aussi permettre de se monter à sa hauteur de travail quand le poste est à hauteur fixe.

À l'UQAM, nous disposons de deux modèles de fauteuil dotés des réglages ergonomiques standards. Les principes d'ajustement sont les mêmes bien que certains réglages puissent changer de l'un à l'autre.

#### Les deux modèles de fauteuil standards de l'UQAM



- ★ *Les réglages des fauteuils standards de l'UQAM permettent d'accommoder le plus grand nombre de personnes. Il est possible d'adapter différents éléments du fauteuil pour accommoder les plus grands, les plus petits, les plus lourds, etc..*
- ★ *Si votre fauteuil ne correspond pas à vos dimensions et que cela vous cause de l'inconfort ou s'il est brisé : appelez le 3141*



**Modèle Sella 6806 de Bibliotech**

**Modèle Désir d'ADI**

### Les étapes d'ajustement d'un fauteuil

1. Les roulettes : S'assurer qu'elles sont adaptées au type de sol (tapis ou tuile) et permettent de se déplacer facilement sur sa chaise sans avoir à se retenir en place.
2. Le siège : L'ajuster en profondeur, en hauteur et en angle pour soutenir la cuisse sans pression dessous elle ni derrière le genou
  - 2.1. Ajuster la profondeur du siège pour avoir le dos appuyé au dossier sans que le siège frotte l'arrière des genoux (pouvoir passer l'épaisseur de la main derrière les genoux). On ne devrait plus toucher à ce réglage quand on l'a ajusté à soi. (Tous les fauteuils standards de l'UQAM ne sont pas dotés de ce réglage.)
  - 2.2. Ajuster l'angle du siège pour qu'il soit à l'horizontal. Certaines personnes préfèrent incliner le siège légèrement vers l'arrière. Dans ce cas, cependant, il faudrait avoir la tête appuyée pour ne pas créer une charge statique sur les muscles du cou. Pour certaines tâches comme du classement dans le tiroir bas d'une filière, on peut incliner le siège vers l'avant.
  - 2.3. Ajuster sa hauteur par rapport au sol et au poste de travail, pour avoir les pieds appuyés au sol, les cuisses à l'horizontale avec les hanches légèrement plus hautes que les genoux, et les coudes et avant-bras à la hauteur du travail quand on travaille à l'ordinateur. On peut avoir à changer cet ajustement selon la tâche effectuée. Certaines personnes aiment garder cette hauteur pour du travail d'écriture ou de lecture, d'autre préfèrent être plus basse par rapport à la surface de travail.

★ *Si le poste de travail est trop haut par rapport à vos coudes quand vos pieds sont au sol, montez votre siège et utilisez un repose-pieds. En aucun cas, il ne faut remonter vos accoudoirs, car cela créerait une tension dans vos épaules. Cf. la fiche «Utiliser un repose-pieds»*

3. Le dossier : L'ajuster en hauteur et en angle pour avoir le dos soutenu et un angle de 90° ou plus avec les cuisses
  - 3.1. Ajuster la hauteur du dossier pour que le bas appuie le haut des fesses et que l'appui lombaire (renflement du dossier) appuie la région des reins. On ne devrait plus toucher à ce réglage quand on a trouvé l'ajustement qui nous convient.
  - 3.2. Régler l'angle du dossier pour son confort; on peut changer cet angle au cours de la journée selon le travail effectué (droit pour de la saisie, plus ouvert pour de la lecture, une conversation téléphonique, etc.).
4. Les accoudoirs : Les ajuster en hauteur, en largeur et en longueur pour soutenir les avant-bras lors du travail à l'ordinateur : poignets droits, épaules détendues, coudes dans l'axe de l'épaule. On ne devrait plus toucher à ce réglage quand il est ajusté.

★ *Dégagez l'espace pour vos jambes sous le poste de travail. Si la tour d'ordinateur, la poubelle, ou des boîtes encomrent le dessous du poste, là où vous placeriez normalement vos jambes, vous aurez tendance à travailler avec le dos en torsion.*

1. Les roulettes : dures en plastique pour les surfaces souples (tapis) ou molles en caoutchouc pour les surfaces dures (tuile).
2. Le siège :
  - 2.1. Ajuster la profondeur du siège

Pas de glissière  
d'assise sur le  
modèle Sella.

- Réglage de la profondeur du siège
  - Modèle Désir : soulever la manette ronde sur le côté gauche en étant assis sur le siège et tirer celui-ci vers l'avant ou le repousser vers l'arrière



- 2.2. Ajuster la hauteur du siège



**Modèle Sella - Bibliotech**

- Réglage de la hauteur du siège
  - Soulever la manette avant du côté droit, se soulever sur le siège pour le laisser monter ou s'asseoir dessus pour le baisser à la hauteur désirée, relâcher la manette.



**Modèle Désir - ADI**

## 2.3. Ajuster l'angle du siège



- Réglage de l'angle du siège
  - Soulever la manette arrière du côté droit en étant assis sur le siège, le faire basculer vers l'avant ou l'arrière jusqu'à l'angle désiré, relâcher la manette.



## 3. Ajuster la hauteur et l'angle du dossier



- Hauteur du dossier (roulette côté droit) :
  - tourner la roulette, remonter ou descendre le dossier, resserrer la roulette
- Angle du dossier (inclinaison indépendante) :
  - tirer la manette arrière gauche vers le haut, appuyer sur le dossier pour lui donner l'angle voulu, relâcher la manette



**Modèle Sella - Bibliotech**

**Modèle Désir - ADI**

### 4. Régler les accoudoirs en hauteur et en largeur



- Réglage en hauteur des accoudoirs
  - Modèle Sella : vis sur le côté des accoudoirs : tourner la vis jusqu'à l'ajustement souhaité.
  - Modèle Désir : gâchette sur le côté des accoudoirs : presser la gâchette et monter ou descendre l'accoudoir jusqu'à la position désirée.



- Réglage en largeur des accoudoirs
  - Rail d'ajustement de l'accoudoir : desserrer la vis, écarter ou rapprocher l'accoudoir, resserrer la vis.



**Modèle Sella - Bibliotech**

**Modèle Désir - ADI**

## Régler les accoudoirs en profondeur



- Réglage en profondeur
- Les accoudoirs ont un côté court et un côté long, que l'on peut placer vers l'avant ou vers l'arrière, au choix



- Pour changer la position de l'accoudoir :
- Enlever la vis, inverser les deux accoudoirs, afin de tourner le côté désiré vers l'avant
- Modèle Désir : placer l'accoudoir sur le rail avant ou arrière, au choix.



**Modèle Sella - Bibliotech**

**Modèle Désir - ADI**