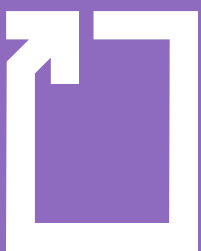


VOLUME 2



Guide de la  
**CHAISE**



## BON À SAVOIR

---

Plus une chaise de travail possède de réglages, plus elle est susceptible de convenir à son utilisateur.

Il est important de choisir des roulettes compatibles avec le sol du bureau : des roues dures pour les sols mous (tapis), des roues molles pour les sols durs (béton ou bois).

Une chaise de bureau standard a une capacité de poids allant jusqu'à 300 livres. Il y a des modèles disposant de sièges plus larges, de dossiers plus hauts et d'une capacité de poids plus élevée afin de convenir à un utilisateur de grande ou de forte taille.



## LA CHAISE D'OPÉRATEUR IDÉALE

S'il existe des chaises pour tous types d'environnements en entreprise, la chaise d'opérateur, utilisée au quotidien, devrait répondre à ces critères :

- Lombaires bien supportées
- Coudes près du corps, à 90 degrés et à la même hauteur que la surface du bureau
- Avant-bras bien soutenus
- Cuisses parallèles au sol
- Genoux à un angle de 90 degrés
- Pieds à plat sur le plancher
- Écran à un bras de distance du visage et à la hauteur des yeux
- Partie avant du siège courbée vers le bas
- Épaules bien relâchées
- Manettes de réglage faciles à utiliser

## SIÈGE

### Options à surveiller :

#### Hauteur ajustable

Pour s'adapter à la taille des jambes

#### Inclinaison ajustable

Pour optimiser son confort

#### Choix du revêtement

Le tissu est plus respirant et glisse moins que le cuir, mais se tache facilement. Le cuir est plus élégant, offre un confort accru, car il s'adapte à la morphologie de l'utilisateur, mais est plus chaud.

### Astuces :

- Une chaise au dossier et au siège en maille de nylon est l'option la plus respirante de toutes. Des matières comme le cuir végétal (végétalien) et le simili cuir retiennent moins la chaleur que le cuir véritable.
- Le siège courbé vers le sol favorise la circulation sanguine au niveau des jambes



## ACCOUDOIRS

Ils servent à soutenir le coude et les avant-bras, réduisant ainsi le stress musculaire sur les épaules, le cou et la colonne vertébrale.

Plusieurs réglages sont disponibles :

- en largeur
- en hauteur
- en inclinaison

Certains modèles peuvent s'élargir jusqu'à 2 pouces de part et d'autre de l'assise, offrant ainsi un confort idéal pour toutes les tailles. D'autres sont aussi pivotants et coulissants, permettant à l'utilisateur de s'asseoir plus près de la surface de travail.

**Astuce :** des accoudoirs appropriés gardent les poignets droits quand la souris est utilisée.

## DOSSIER

Choisir un modèle à **dossier AJUSTABLE** - une chaise à support lombaire intégré ne convient pas à tout le monde :

### En hauteur

Permet d'accommoder des personnes de différentes tailles.

### En profondeur

Permet de l'ajuster à la courbure naturelle du dos.

### En profondeur ET en hauteur

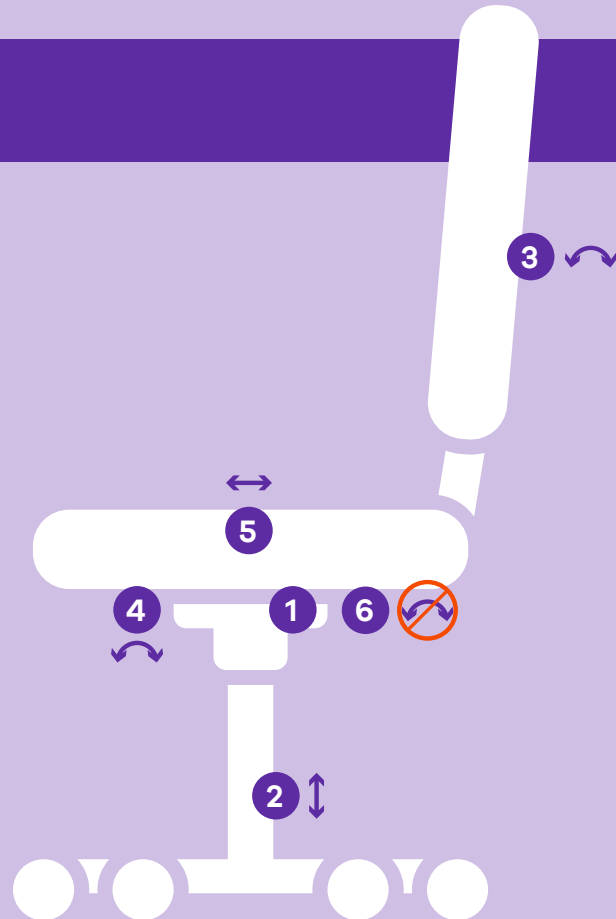
Idéal pour une personne devant rester assise de très longues heures à son poste.

## MÉCANISMES

Il existe plusieurs types de mécanismes.

Le **plus courant** est celui à **bascullements multiples** qui offre des réglages plus sophistiqués permettant d'ajuster :

- 1 La tension du basculement (en fonction du poids de la personne)
- 2 Le réglage pneumatique de la hauteur
- 3 L'inclinaison du dossier
- 4 L'inclinaison de l'assise
- 5 La profondeur de l'assise par coulissement
- 6 Le blocage du basculement, à une position précise, avec une manette



**TOUT  
pour le  
travail!**



**Mégaburo**

**En magasin et en ligne**

[hamster.megaburo.ca](http://hamster.megaburo.ca)