

FICHE 1

Trouver la bonne posture pour un confort durable

BONNES PRATIQUES :



- **RÉGLER** la hauteur du siège selon la hauteur du plan de travail : les bras doivent reposer à environ 90°.
- **UTILISER** un repose-pied, Si les pieds ne touchent pas le sol.
- **S'ASSEOIR** au fond du siège, dos en contact permanent avec le dossier.
- **AJUSTER** la hauteur du dossier et le soutien lombaire pour qu'ils épousent la courbure naturelle du dos.
- **RÉGLER** la profondeur d'assise : un espace équivalent à trois doigts doit séparer le bord du siège du creux du genou.
- **ADAPTER** les accoudoirs pour qu'ils soient au même niveau que le plan de travail.
- **VÉRIFIER** que les appuis forment les trois angles droits essentiels : coudes, bassin et genoux à 90°.



ASTUCE !

Un fauteuil ergonomique a une durée de vie moyenne d'une dizaine d'années. Un remplacement régulier garantit un maintien optimal.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un siège mal réglé favorise les douleurs lombaires et augmente les risques de troubles musculosquelettiques (TMS). Un fauteuil ergonomique correctement ajusté améliore la posture et réduit la fatigue. Il est essentiel de régler le fauteuil en fonction de la surface plane de travail, afin que les avant-bras soient parallèles à cette surface et que les pieds reposent bien à plat au sol.



Le Centre de Gestion,
un appui au quotidien pour la gestion des ressources humaines

7 rue Condorcet CS 70007 - 63 063 Clermont-Ferrand Cedex 1 ☎ 04 73 28 59 80 ✉ accueil@cdg63.fr 🌐 cdg63.fr

cdg⁶³
Centre de Gestion
de la Fonction Publique
Territoriale du Puy-de-Dôme