



## PREVENIR LES RISQUES DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (MUSCLES ET DISQUES INTERVERTEBRAUX)

et leurs conséquences sur la santé et l'efficacité du salarié ainsi que sur l'absentéisme



Chaque opérateur a une morphologie différente, le siège doit pouvoir se régler en fonction du **poids** (tension de basculement et blocage du dossier) et de la **taille** de l'utilisateur (dimensions et réglages du dossier et de l'assise en hauteur et en profondeur)

Selon la norme AFNOR NF X 35-002 :

- Les personnes considérées comme des **opérateurs de petite taille** mesurent **moins de 159 cm** pour les **hommes** et **moins de 151 cm** pour les **femmes** ;
- Les personnes considérées comme des **opérateurs de grande taille** mesurent **plus de 181 cm** pour les **hommes** et **plus de 170 cm** pour les **femmes**.

### Le siège et la morphologie des utilisateurs

La taille et le poids vont aider à identifier le siège. Ces deux éléments ne peuvent être dissociés pour faire le choix.

	MORPHOLOGIE DE L'UTILISATEUR		ACTION	CONSEIL
TAILLE	Jusqu'à 159 cm	opérateur de petite taille	Un siège et un plan de travail spécifique peuvent être mis en place	Siège avec accoudoirs réglables en hauteur et orientés vers l'intérieur et têtière réglables. Plan de travail réglable en hauteur ou repose-pieds réglable en hauteur.
	A partir de 170 cm	opérateur de grande taille		Siège avec haut dossier, appui tête réglable et support dorsal accru. Plan de travail réglable en hauteur ou repose-pieds réglable en hauteur.
POIDS	A partir de 90-95 kg	opérateur à forte corpulence		Siège avec réglage lombaire, hauteur profondeur par point, bon soutien lombaire, accoudoirs réglables en hauteur qui peuvent être orientés vers l'extérieur, résistance d'inclinaison, roulettes doublées et robustes, une grande largeur de l'assise (> 50 cm).

### Les éléments du poste de travail

PLAN DE TRAVAIL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur du plan de travail : 65 à 74 cm</li> <li>• Profondeur du plan de travail : 90 à 110 cm</li> </ul>	Plan réglable au montage pour un seul utilisateur (hauteur de 62 à 82 cm)
		Plan réglable en hauteur par crémaillère au montage pour un seul utilisateur (hauteur de 72 à 86 cm)
		Plan réglable en hauteur avec vérin électrique pour plusieurs utilisateurs (hauteur de 62 à 134 cm)
REPOSE-PIEDS	<i>Si les pieds ne sont pas à plat au sol, il est recommandé d'utiliser un repose-pieds :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réglable en hauteur de 4 à 15 cm</li> <li>• Inclinaison de la surface de 0 à 15°</li> </ul>	Réglable au montage pour un seul utilisateur
		Réglage par pression du pied pour plusieurs utilisateurs ou pour plusieurs positions de travail
ASSISE DU SIEGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur de l'assise du fauteuil : 42 à 51 cm</li> <li>• Profondeur de l'assise : 40 à 42 cm</li> <li>• Hauteur du dossier : 45 à 55 cm</li> </ul>	



L'ASMISS tient à votre disposition des formations relatives au travail sur écran, une fiche conseil "installation au poste de travail sur écran" ainsi que des fiches conseils concernant le matériel de bureau