

**Savoir s'asseoir -
mais comment?**

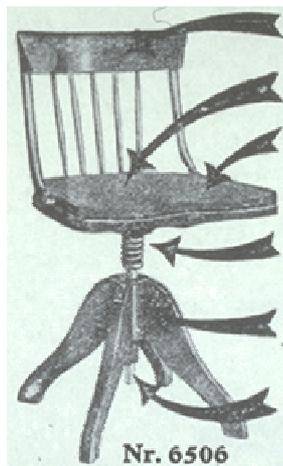


giroflex

Photo «Red & Blue Chair» de Rietveld
Le confort de certains sièges est inapproprié



GIROFLEX, pionnier de l'ergonomie en 1926



Grandjean, «machine à s'asseoir» 1965

ETAPES

ETAPE 1
POURQUOI L'ERGONOMIE ?
La logique de l'ergonomie

ETAPE 2
REJET DES HABITUDES
INCORRECTES
Etre humain, méthode, moyens

ETAPE 3
CHOIX D'UN SIEGE DE BUREAU
ADEQUAT
Aspect psychologique, forme, utilisation et esthétique du siège de bureau

ETAPE 4
MISE AU POINT DU SIEGE DE
BUREAU
Le siège d'abord, le reste ensuite
Etre bien assis est une question de «volonté»

ETAPE 5
MISE AU POINT DU LIEU DE
TRAVAIL
Selon la fonction

ETAPE 6
MISE EN APPLICATION DE L'ARBO
(LOI SUR LES CONDITIONS DE
TRAVAIL) ET DES NORMES
Sécurité, bien-être et santé

ETAPE 7
EN MATIERE DE SIEGES, LA
TECHNIQUE PARFAITE A UN NOM
Développements scientifiques

ETAPE 8
LE SERVICE OFFERT
Conseils et assistance pour l'étude du lieu de travail
La souplesse du fabricant
Instructions pour s'asseoir
Le service après vente

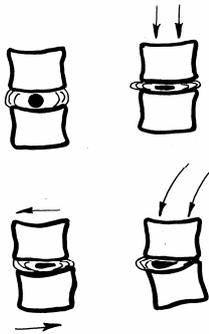
ETAPE 1 : POURQUOI L'ERGONOMIE ?

La logique de l'ergonomie

L'ERGONOMIE est l'étude visant à améliorer les conditions de travail de l'être humain. Son objectif est le bien-être moral et physique de l'être humain, grâce auquel il obtiendra un résultat optimal de son travail.

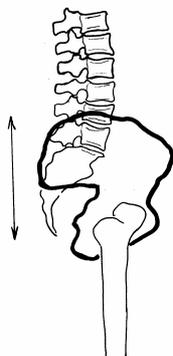
Notre colonne vertébrale est composée de 24 vertèbres, séparées par les disques intervertébraux. Ce sont des disques élastiques résistant aux chocs, à noyau gélatineux compressible.

Figure 1 : illustration des disques intervertébraux



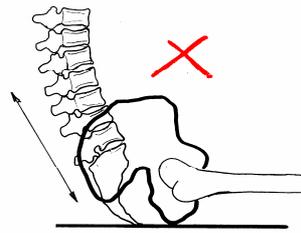
Lorsque nous sommes debout ou que nous marchons, notre colonne vertébrale prend naturellement la forme d'un S étiré (voir figure 2). Lorsque nous restons en mouvement, c'est la position qui pèse le moins sur nos disques intervertébraux, parce que certains muscles fonctionnent tandis que d'autres sont relâchés. De ce fait, la circulation sanguine est stimulée et l'immobilisation évitée.

Figure 2 : illustration d'une personne debout



Lorsque nous sommes assis d'une manière **incorrecte**, nous remarquons que notre bassin bascule et que le bas de notre dos s'arrondit (voir illustration 3). La courbure normale du dos se modifie et la pression augmente d'au moins 40%. A cause de cette charge unilatérale, nos disques intervertébraux ne sont comprimés que d'un seul côté et l'évacuation des substances aqueuses ne peut se dérouler normalement. C'est ainsi que naissent les maux de dos.

Figure 3 : illustration d'une personne assise

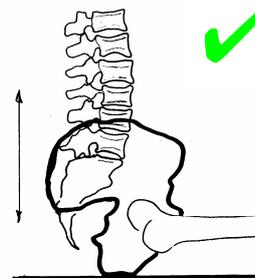


D'un point de vue ergonomique, il semble donc logique de concevoir un siège qui permette de conserver autant que possible un profil en S naturel en position assise.

Afin d'éviter le basculement du bassin et le fléchissement, un **support lombaire** est nécessaire. Il soutient le dos et permet au bassin de conserver sa position d'aplomb. Cette méthode élimine la tension malsaine dans le bas du dos. Attention ! S'asseoir le plus à l'arrière possible du siège contribue à mieux sentir sa forme (et le support lombaire).

Le travail statique doit autant que possible être évité puisqu'il occasionne plus vite de la fatigue et entraîne la prise de positions de compensation.

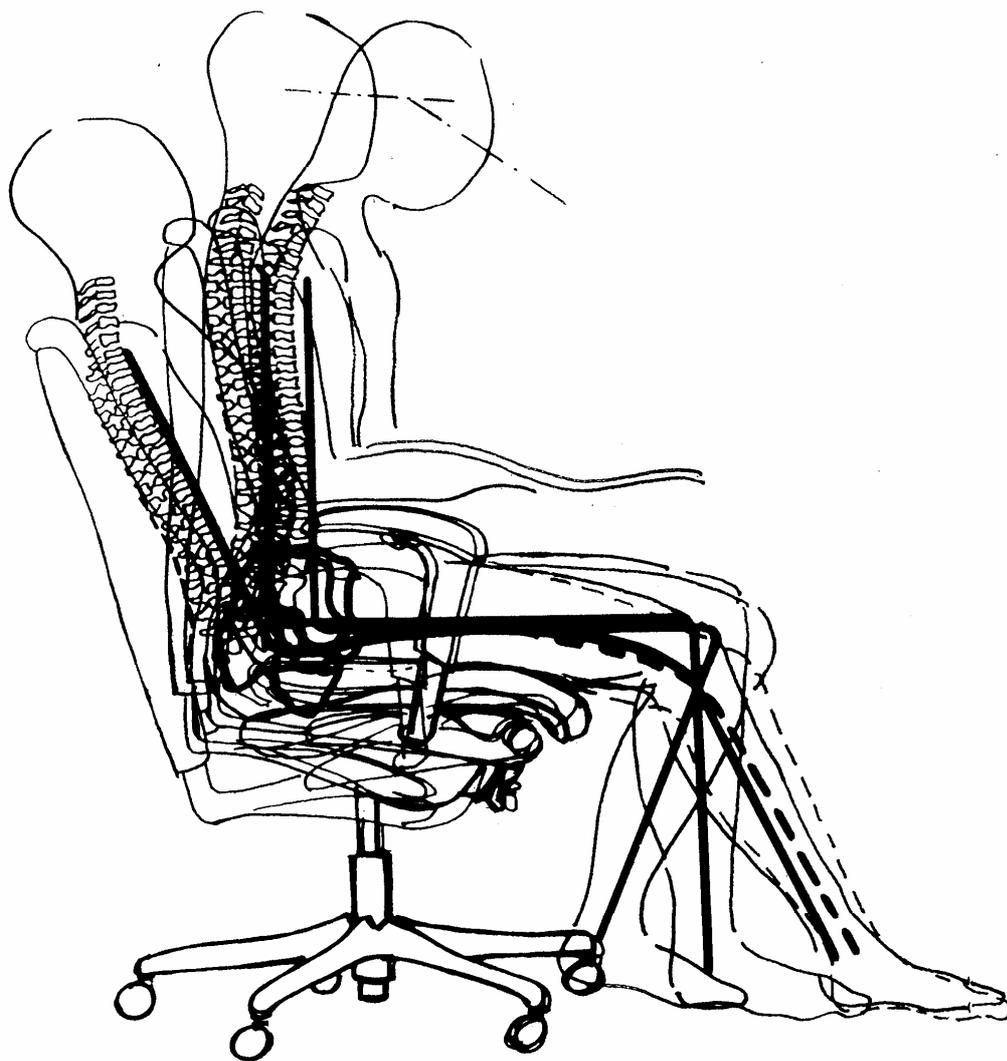
Figure 4 : illustration d'une personne assise correctement



LE TRAVAIL ASSIS DOIT INVITER A BOUGER.

L'être humain n'est pas fait pour rester longtemps assis. Les statistiques montrent qu'une position assise incorrecte a pour conséquences différentes plaintes, par exemple maux de tête, manque de concentration, douleurs dans le cou et les épaules, mal dans le bas du dos, relâchement des muscles abdominaux, douleurs dans les fessiers, mauvaise digestion, jambes et pieds lourds.

C'est pourquoi GIROFLEX lance
L'ASSISE DYNAMIQUE



ETAPE 2 : REJET DES HABITUDES INCORRECTES

Etre humain, méthodes, moyens

Tout au long du développement de l'humanité, l'être humain s'est occupé d'ergonomie, consciemment et souvent inconsciemment. Il a toujours été à la recherche de meilleures méthodes et ressources pour alléger le travail. Cette quête incessante d'une amélioration des conditions de travail a présenté de nombreux avantages. Toutefois, suite à l'industrialisation et à l'automatisation de la société, la complexité a tellement augmenté que des avis professionnels sont devenus nécessaires. Suite aux développements rapides et à l'amélioration des méthodes, les habitudes existantes sont dépassées. Prenez la position assise : un siège trop profond, l'absence d'un support lombaire, et nombre d'excuses pour s'asseoir incorrectement. Peut-être vous reconnaissez-vous dans un des propos suivants :

QU'EST-CE QUI VOUS EMPECHE DE VOUS ASSEoir CORRECTEMENT ?

«Pas le temps de lire le manuel»
«Je ne sais pas comment je dois régler mon siège»
«Adapter la hauteur du bureau ? Est-ce donc possible ?»
«Je n'ai pas le temps de suivre les instructions»
«Pourquoi bouger en position assise ? Je marche tout de même assez»

Adapter nos habitudes demande beaucoup d'efforts et exige une certaine volonté de la part de l'utilisateur : il doit vouloir s'asseoir correctement.

Dans la position assise, les facteurs suivants jouent un rôle :

- le facteur psychologie (voir étape 3)
- le facteur volonté (voir étape 4)
- le facteur discipline (voir étapes 4 et 5)

ETAPE 3 : CHOISIR LE BON SIEGE DE BUREAU

Forme, facilité d'utilisation esthétique

Le siège de bureau est un investissement de productivité, c'est-à-dire un investissement qui sera rentable vite et longtemps.

Une position assise légèrement incorrecte pendant 10 ans sur des sièges de bas prix coûtera en fin de compte plus cher à l'employeur en absentéisme et en frais de sièges détériorés. Investir une seule fois dans un bon siège de bureau d'une durée moyenne

de 10 ans coûtera moins à terme et contribuera dans le même temps à améliorer la motivation et les performances des travailleurs.

Comment procéder pour choisir un bon siège de bureau ?

Il existe une foule de listes reprenant les critères pour juger un siège de bureau. Votre conseiller Giroflex vous les transmettra volontiers sur simple demande.

Voici quelques grandes lignes :

□ LA FORME

La première impression que vous donne un siège est un important facteur psychologique. De quoi a-t-il l'air, est-il confortable, est-il solide et sûr ?

Le siège est-il équipé d'un support lombaire réglable et l'avant de l'assise est-il arrondi ? Les coussins offrent-ils un support suffisant, même après 30 à 60 minutes ? Le tissu joue lui aussi un rôle à ce niveau. S'il est climatisé, il sera encore confortable après une longue utilisation.

□ LA FACILITE D'UTILISATION

Le siège de bureau est-il facile à manipuler et à régler ?

A ce niveau, c'est l'homme qui fixe les normes. Giroflex propose des sièges de bureau pour des gens de taille courante, de grande taille et de petite taille. Un seul et même type de siège peut être utilisé par des personnes petites et, au moyen du réglage de la profondeur et d'un ressort pneumatique, s'adapter à des utilisateurs de grande taille.

Un siège de bureau doit être adapté à l'utilisateur et à la fonction qu'il exerce. Giroflex vous offre la possibilité d'en faire le test, donc d'essayer les sièges de bureau au sein de votre entreprise.

Faire l'essai d'un siège est important. Il vous donnera une meilleure idée du confort et de la facilité d'utilisation ainsi que des aspects techniques. Une période d'essai de 2 jours à une semaine suffit la plupart du temps pour ressentir la différence de qualité entre différents modèles ou marques.

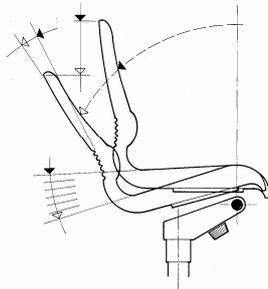
□ L'ESTHETIQUE

L'œil joue également un rôle important. Vous avez l'impression d'être mieux assis sur un beau siège. Mais ce n'est possible que si le tout est justifié sur le plan technique et ergonomique.

Dans le domaine de la technique, vous avez le choix parmi les mécaniques suivantes.

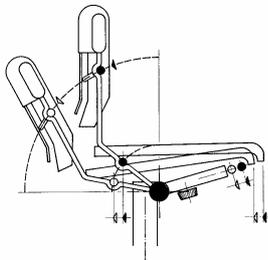
Chaque système doit pouvoir être fixé à différentes positions (pas seulement la position de départ) et être adapté au poids de l'utilisateur au moyen d'un régulateur de pression.

Figure 5 : illustration mécanique G44 ou G61



Un **angle fixe** et un mécanisme de basculement, où la partie avant reste ou non à même hauteur (figure 5)

Figure 6 : illustration mécanique G33



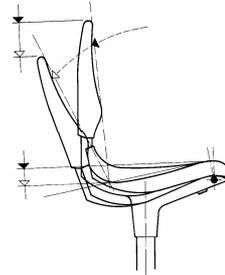
Un **angle ouvert** grâce à un **mécanisme synchrone** à double mouvement : un mouvement synchrone de l'assise et du dossier l'un par rapport à l'autre dans un rapport de $\frac{1}{2}$ permet d'obtenir un angle ouvert entre le tronc et les jambes ($> 90^\circ$). L'utilisateur peut bouger et rester assis en étant soutenu en permanence quand il est actif et passif (figure 6).

Figure 7 : illustration contact permanent



Le mécanisme de **contact permanent** ne présente qu'un seul mouvement : le soutien dorsal s'incline vers l'arrière tandis que l'assise demeure fixe. Vous avez donc l'impression que votre chemise sort de votre pantalon (figure 7).

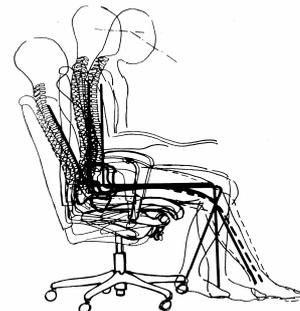
Figure 8 : illustration mécanique multamove syntop



Le **mécanisme synchrone à point** a un triple mouvement. En plus de mouvement synchrone de l'assise et du dossier, l'appui dorsal descend en même temps de quelques centimètres vers le bas. Tous les frottements sur le dos sont éliminés et, à titre d'exemple, les personnes souffrant de hernies ou d'autres maux de dos et de nuque sont soutenus d'une manière sûre (figure 8).

Et qu'en est-il de la **position assise négative** ? Différentes études dans ce domaine apportent des arguments tant positifs que négatifs. Le professeur Krueger notamment, de l'école supérieure de Zurich, a examiné différentes manières de s'asseoir.

Figure 9 : illustration organicmove G64



Il a établi que le **siège en deux parties** donnait les meilleurs résultats (voir figure 9).

Vous êtes détendus sur votre derrière ($\frac{2}{3}$ de la surface) et, dans le même temps, vous avez davantage de liberté de mouvement pour vos cuisses grâce à l'inclinaison négative ($\frac{1}{3}$ d'inclinaison), sans pression supplémentaire sur les membres inférieurs.

ETAPE 4 : LA MISE AU POINT DU SIEGE DE BUREAU

Loi = d'abord le siège, ensuite le lieu de travail

Bien être assis est un facteur «actif» (facteur volonté). Mieux encore, être correctement assis peut être simple si l'on est prêt à mettre son siège de bureau au point (facteur discipline). Cela ne demande pas beaucoup de temps et vous permet de passer une journée de travail agréable en restant concentré.

Voici quelques grandes lignes :

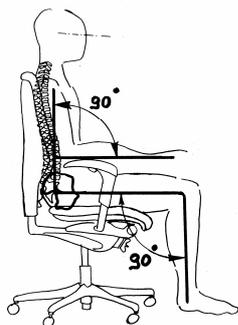
Hauteur d'assise : Les cuisses et le tronc doivent former un angle de 90° ou légèrement plus et les pieds doivent être bien à plat sur le sol *pour garder le tronc bien droit*.

Hauteur du dossier : S'appuyer légèrement sur le dossier pour en ajuster la hauteur au niveau de la ceinture *pour conserver la forme naturelle en 'S' de la colonne vertébrale*.

Accoudoirs : Placer les avant-bras sur les accoudoirs pour relâcher les épaules et les coudes *afin d'éviter toute pression dans la nuque et dans les lombaires supérieures*. La hauteur des accoudoirs réglés détermine environ la hauteur de la table.

Résistance du dossier : Se mettre en équilibre avec la mécanique synchrone avec les pieds levés du sol *pour garantir une bonne circulation du sang et favoriser les changements de positions* (si la tension est trop souple, risque de basculement vers l'arrière ; si la tension est trop dure, il faudra pousser trop fort sur le dossier, risque de tension dans la nuque et les lombaires supérieures).

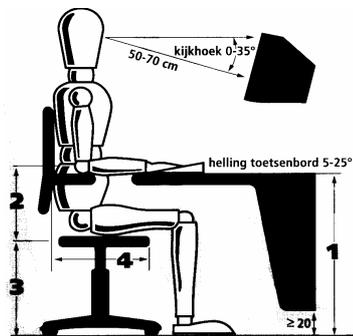
Profondeur d'assise : Bien se placer dans le fond du siège et compter une distance de trois doigts entre l'avant de l'assise et le creux des genoux *pour assurer un bon support des cuisses sans entraver la mobilité des jambes*.



La position assise est bien sûr déterminée par la morphologie et la fonction exercée par l'utilisateur.

Pour un réglage exact en fonction de votre taille, nous vous renvoyons à notre ERGOTAILLE, disponible sur simple demande.

Détails ergotaille G64



Taille

- 1 Hauteur du plan de travail
- 2 Hauteur du support lombaire
- 3 Hauteur d'assise
- 4 Profondeur d'assise

ETAPE 5 : LA MISE AU POINT DU LIEU DE TRAVAIL

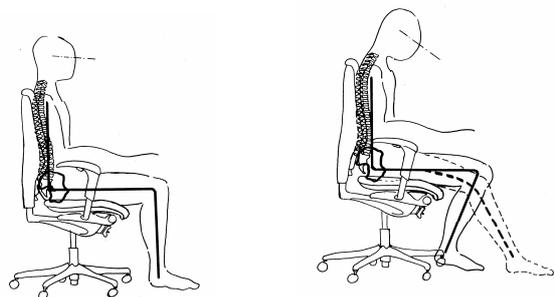
Selon la fonction

Comme nous l'avons déjà dit, il faut éviter la charge unilatérale statique de la position assise immobile. Le siège de bureau à mouvement dynamique invitera l'utilisateur à bouger. Le dossier et l'appui lombaire suivront le dos et le soutiendront dans n'importe quelle position. Le corps est et reste en équilibre pendant le travail. Voici les différentes positions du même siège de bureau selon les fonctions :

Illustration personne sur G64 :

Travail à l'écran

travail de lecture et d'écriture



Appels téléphoniques, contrôles, conversations



ETAPE 6 : LOI SUR LES CONDITIONS DE TRAVAIL ET NORMES

Bien-être, sécurité et santé

La qualité du travail augmente si l'on augmente la qualité de l'environnement. Pour votre bien-être, vous avez besoin de lumière et d'espace. Pour votre sécurité, l'air et le bruit doivent être contrôlés. Et pour votre santé, vous devez pouvoir alterner repos et mouvement.

Aux Pays-Bas, le contrôle du service Arbo (conditions de travail), qui aborde les aspects susmentionnés, permet une qualité de l'environnement de travail. L'Arbo Unie est le partenaire concerné et qualifié, il n'a pas besoin de loi pour prendre les choses à cœur. Son premier souci est d'éviter que les gens soient malades. Ne pas lutter contre des symptômes, mais proposer un contexte équilibré associant assistance du service Arbo et assistance à l'absentéisme.

En Belgique et au Luxembourg, comme le service Arbo aux Pays-Bas, les ergonomes d'entreprise et les conseillers à la prévention proposent des services qui se rattachent à la culture d'entreprise. Ils connaissent à fond les lois et normes et assurent une application pratique à la mesure de chaque entreprise. Avec le médecin du travail ou le service médical interentreprises, ils veillent à la sécurité, au bien-être et à la santé de tous les travailleurs.

ETAPE 7 : LA TECHNIQUE PARFAITE D'ASSISE PORTE UN NOM

Développements scientifiques

Quiconque connaît les lois ergonomiques fondamentales et les principes d'une assise correcte dispose de critères déterminants pour le choix d'un siège de travail adéquat.

Dans son développement scientifique, Giroflex a fait œuvre de pionnier.

La collaboration étroite avec, notamment, le professeur Etienne Grandjean et son successeur le professeur Krueger de l'école polytechnique de Zurich assure que Giroflex suive pas à pas les développements de l'ergonomie et s'adapte également à ses concepts. De nouvelles découvertes se traduisent en permanence par de nouvelles séries de sièges.

La 'perfection de l'assise' de Giroflex se reflète non seulement dans la sécurité fonctionnelle et la

durabilité, mais également dans un équipement moderne, qui garantit le fonctionnement simple et facile de tous les mécanismes de réglage. Afin qu'il soit possible de bénéficier à chaque poste de travail de l'expérience en ergonomie et des réalisations d'un leader en fabrication de sièges.

ETAPE 8 : LE SERVICE OFFERT

Giroflex, fabricant de sièges depuis 1871 et spécialiste des sièges de bureau depuis 1926, vous propose conseils et assistance dans l'étude du lieu de travail. A ce niveau, des sièges de chaque modèle peuvent être testés.

En notre qualité de fabricant, nous vous offrons la flexibilité nécessaire à mettre à la mesure de votre entreprise notre gamme étendue de solutions standard.

Giroflex vous propose des instructions pour bien s'asseoir, par personne ou en groupe, de telle façon que chaque travailleur fasse un usage optimal de son siège de bureau et ne se plaigne plus de maux de dos.

Le service après vente (service de rénovation), après les 5 ans de garantie, répare ou recouvre tous vos sièges sur place ou dans notre atelier.

La continuité de nos produits vous garantit les livraisons en supplément.

The logo for Giroflex, featuring the brand name in a bold, italicized, lowercase sans-serif font. A horizontal line is positioned below the text.

rue Neerveld 109
1200 BRUXELLES
Tel: 02/761.20.20 Fax: 02/771.68.70
E-mail: info@giroflex.be