

Travail en position assise

Travail en position assise - Autres types de chaises

Sur cette page

[Pourquoi une personne utiliserait-elle un autre type de chaise?](#)

[Quels sont les exemples « d'autres »?](#)

[Qu'est-ce qu'une chaise à basculement frontal?](#)

[Quels sont quelques-uns des avantages d'une chaise à basculement frontal?](#)

[Quels sont quelques-uns des désavantages d'une chaise à basculement frontal?](#)

[Qu'est-ce qu'une chaise à appui-genoux?](#)

[Quels sont quelques-uns des avantages d'une chaise à appui-genoux?](#)

[Quels sont quelques-uns des désavantages d'une chaise à appui-genoux?](#)

[Dans quelles circonstances utiliseriez-vous un appui-siège?](#)

[Quels sont les avantages d'un appui-siège?](#)

[Quels sont les inconvénients d'un appui-siège?](#)

[Qu'est-ce qu'une « chaise à porter » ou « chaise sans chaise »?](#)

[Quels sont les avantages d'une chaise à porter?](#)

[Quels sont les inconvénients d'une chaise à porter?](#)

[Que devrait-on savoir encore sur les autres types de chaises ?](#)

[Quels sont les avantages et les désavantages associés à l'utilisation de ballons d'entraînement ou d'exercice en position assise?](#)

[Quels sont les avantages de l'utilisation d'un ballon d'entraînement en position assise?](#)

[Quels sont les désavantages de l'utilisation d'un ballon d'entraînement en position assise?](#)

Pourquoi une personne utiliserait-elle un autre type de chaise?

Chez certaines personnes, l'utilisation d'une autre chaise les aide à maintenir une posture appropriée.

La posture est l'alignement de la tête, du tronc et des membres. Une posture active nécessite l'action coordonnée de beaucoup de muscles et de structures de l'organisme. Les postures actives peuvent être statiques ou dynamique. Une posture statique se produit lorsque nous maintenons un alignement pendant une période prolongée. Se tenir debout, s'asseoir ou se mettre à genou sont des exemples de postures statiques. Les postures dynamiques font référence aux alignements du corps qui se produisent quand le corps ou les membres bougent, comme en marchant, en sautant ou en courant.

De façon générale, une bonne posture est une posture dans laquelle la tête, le tronc et les membres sont dans un état d'équilibre qui protège le corps contre les blessures. Une mauvaise posture se produit quand le corps produit une tension accrue sur les structures portantes et qu'il y a un équilibre moindre sur la base de soutien.

Alors que la posture est liée à beaucoup de facteurs, certaines personnes peuvent trouver que l'utilisation d'une autre chaise peut contribuer au maintien de la posture. Aucune chaise en particulier ne peut être recommandée. Les utilisateurs doivent prendre en considération les aspects suivants :

- Comment la chaise contribue ou nuit à leur posture naturelle.
- La présence ou l'absence de points de pression.
- La capacité de changer facilement de position.
- La capacité de faire les tâches requises en position assise.

Quels sont les exemples « d'autres »?

La chaise à basculement frontal et la chaise à appui-genoux constituent d'autres options pour les travailleurs qui sont toujours en position assise. Un appui-siège permet d'alterner entre la position assise et la position debout.

Qu'est-ce qu'une chaise à basculement frontal?

Une chaise à basculement frontal comporte un mécanisme qui permet de régler l'inclinaison du siège vers l'avant. L'angle du basculement horizontale ne devrait pas être de plus de 10 degrés.



Quels sont quelques-uns des avantages d'une chaise à basculement frontal?

Une chaise à basculement frontal peut :

- accroître le nombre de positions;
- améliorer la distance visuelle et l'angle par rapport à la tâche à exécuter sur la table de travail;
- améliorer le flux sanguin de retour des jambes inférieures, à condition que l'effort soit plus dynamique qu'une charge statique sur les muscles.

Quels sont quelques-uns des désavantages d'une chaise à basculement frontal?

Une chaise à basculement frontal peut :

- accroître la pression sur les jambes, effet du contrôle de l'inclinaison du corps vers l'avant; cette posture peut entraîner plus rapidement une sensation de fatigue;
- faire glisser le corps vers l'avant; toutefois, si la surface du siège d'une telle chaise est courbée d'avant en arrière ou si elle présente une friction suffisante, l'utilisateur pourrait s'asseoir sans glisser. Néanmoins, l'utilisateur doit faire un effort musculaire avec ses jambes pour rester assis. Cet effort peut être bénéfique (à condition que la pente ne soit pas supérieure à 15 degrés) s'il améliore le flux sanguin de retour des jambes inférieures;
- faire en sorte que les vêtements remontent le long des jambes;
- forcer la personne à se pencher vers l'avant sur la surface de travail, et à exercer ainsi une pression sur ses poignets, ses bras et ses coudes.

Qu'est-ce qu'une chaise à appui-genoux?

Une chaise à appui-genoux dispose d'un siège fixe dont l'inclinaison vers l'avant et d'un support coussiné pour les genoux. Cette chaise n'a pas de dossier. Une chaise à appui-genoux place l'utilisateur dans une position à genoux modifiée.



Quels sont quelques-uns des avantages d'une chaise à appui-genoux

Une chaise à appui-genoux peut :

- fournir un alignement pour la colonne ou réduire la charge sur le bas du dos;
- faciliter l'atteinte d'un objet vers l'avant;
- améliorer la distance visuelle et l'angle par rapport à la tâche à exécuter sur la table de travail.

Quels sont quelques-uns des désavantages d'une chaise à appui-genoux?

Une chaise à appui-genoux peut :

- faire en sorte que les genoux et les tibias supportent le poids;
- entraîner une flexion accrue des genoux et des chevilles;
- causer une charge statique sur les muscles;
- limiter le nombre de positions possibles;
- entraîner plus rapidement une sensation de fatigue;

- forcer l'individu à se pencher sur la surface de travail de sorte à mettre de la pression sur les poignets, les bras et les coudes;
- limiter la portée des bras;
- rendre gênant le fait de s'asseoir ou de se lever de nouveau.

Dans quelles circonstances utiliseriez-vous un appui-siège?

Les appuis-sièges ont un type différent d'assise qui est similaire à la selle d'un cavalier. Il y a souvent une assise plus large qui favorise l'extension des jambes vers l'extérieur.

Quels sont les avantages d'un appui-siège?

Un appui-siège peut :

- encourager l'utilisateur à adopter une posture debout et active;
- permettre une position assise-debout élargie (c.-à-d. semi-debout);
- être utile lorsque l'utilisateur doit adopter une position plus élevée qu'une position assise normale (p. ex. un dentiste qui doit se pencher sur un patient ou un caissier qui doit être près du niveau des yeux des clients);
- être une solution de rechange pour accommoder les personnes qui ne peuvent ni s'asseoir ni se tenir debout.

Quels sont les inconvénients d'un appui-siège?

Un appui-siège peut :

- exercer une pression sur la région génitale où le siège est levé;
- causer une charge statique sur le dos et accélérer la fatigue.

Qu'est-ce qu'une « chaise à porter » ou « chaise sans chaise » ?

Une chaise à porter remplace bon nombre des structures physiques d'une chaise traditionnelle par des éléments directement fixés au corps. Elle permet d'adopter des positions assises ou semi-assises pour des environnements ou des tâches dans lesquels les chaises ne sont pas idéales.

Quels sont les avantages d'une chaise à porter?

Une chaise à porter peut :

- permettre aux utilisateurs d'être plus mobiles tout en demeurant en mesure de s'asseoir au besoin (p. ex. travailler à différents endroits dans un grand entrepôt, changer souvent de poste de travail);
- permettre le réglage de l'angle de la position assise.

Quels sont les inconvénients d'une chaise à porter?

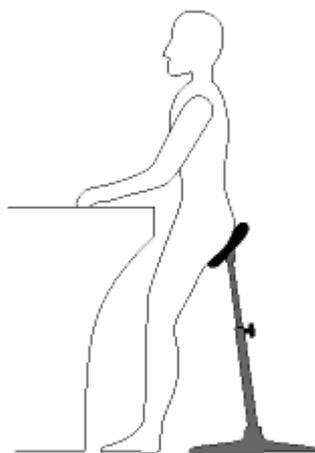
Une chaise à porter peut :

- exercer une pression sur le dessous des cuisses si les supports sont trop étroits;
- exercer une pression sur tout point du corps où des courroies sont utilisées pour attacher le dispositif au corps (p. ex. fesses, cuisses, chevilles, etc.);
- causer une charge statique sur le dos et accélérer la fatigue;
- ajouter du poids qui doit être porté par l'utilisateur;
- restreindre les mouvements dans certaines situations.

Que devrait-on savoir encore sur les autres types de chaises ?

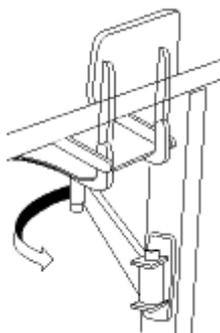
Les repos assis/debout ou les chaises et le soutien assis/à genoux pourraient être offerts dans certaines situations.





Chaise de repos

Il est souhaitable d'avoir une chaise pour se reposer lorsque le travail ne peut être effectué qu'en position debout. Si l'espace est limité, la chaise peut être pliée et rangée de façon à ne pas gêner les mouvements.



Support siège-genoux

Cet appareil permet de supporter les hanches lorsqu'il faut effectuer le travail à genoux.

- Il réduit la tension dans les muscles des hanches, en élargissant l'angle des genoux.
- Il réduit la sensation de pression dans les genoux, les chevilles et la région lombaire (du milieu jusqu'au bas du dos).
- Il améliore la circulation sanguine.



- Ne pas demeurer à genoux ou assis pendant de longues périodes.
- Éviter de se pencher.
- Se relever et marcher aussi souvent que possible.



Quels sont les avantages et les désavantages associés à l'utilisation de ballons d'entraînement ou d'exercice en position assise?

Les ballons d'entraînement (ou ballons d'exercice, de thérapie ou de stabilité) sont utilisés par certaines personnes comme chaise de remplacement. Le ballon doit avoir la bonne force, être de la bonne taille et être de bonne qualité pour soutenir la personne qui s'en sert. S'il est recommandé par un professionnel de la santé, le programme devrait comprendre des recommandations comme le temps d'utilisation du ballon au quotidien, pendant combien de jours et d'autres recommandations.

Quels sont les avantages de l'utilisation d'un ballon d'entraînement en position assise?

Un ballon d'entraînement utilisé en position assise peut :

- encourager une posture dynamique.

Quels sont les désavantages de l'utilisation d'un ballon d'entraînement en position assise?

Un ballon d'entraînement utilisé en position assise peut :

- demander une forte concentration et coordination nécessaires pour maintenir la posture;
- causer une fatigue accélérée en raison de postures actives et dynamiques;
- causer de la fatigue aux bras, aux épaules et au dos en raison du manque d'appui-bras et de support dorsal;

- rendre plus difficiles les tâches qui exigent de s'étirer, de pivoter ou de se déplacer;
 - augmenter le risque de chute par rapport aux autres types de chaises.
-

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-09-29

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.