



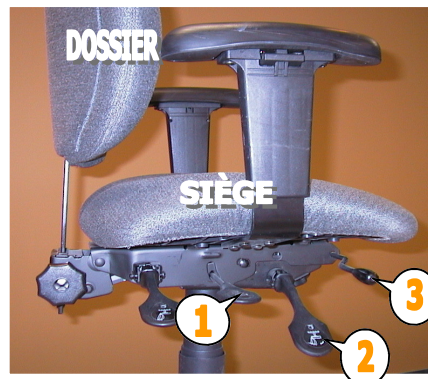
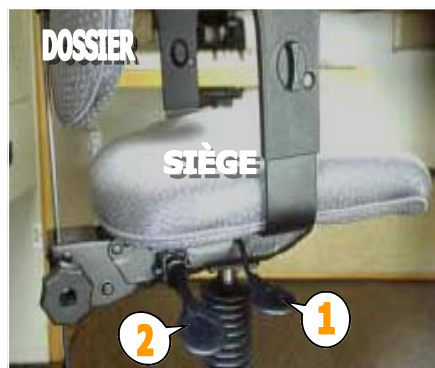
ÊTRE ASSIS CONFORTABLEMENT

Partie 1 : ADAPTEZ VOTRE FAUTEUIL

Si être bien assis constitue l'élément de base du confort postural, notre expérience nous démontre que bon nombre de travailleurs tolèrent que leur chaise soit mal ajustée ou tout simplement, qu'elle ne leur convienne pas. Voici quelques conseils pour vous assurer un confort optimal.

- (1) Commencez par vous **familiariser avec les manettes de votre chaise** ou de votre **fauteuil**. Vous les verrez mieux si vous vous tenez du côté droit de la chaise ou de votre fauteuil. On remarque principalement deux types de chaise:

CHAISE D'OPÉRATEUR	FAUTEUIL MULTITÂCHES
Manette 1 ⇨ Hauteur du siège	Manette 1 ⇨ Hauteur du siège
Manette 2 ⇨ Inclinaison du dossier et du siège	Manette 2 ⇨ Blocage du siège et basculement vers l'arrière
Attention une seule manette mais deux fonctions et deux ajustements indépendants l'un de l'autre!	Manette 3 ⇨ Inclinaison du siège vers l'avant



- (2) Voici ce que vous devez rechercher lorsque vous réglez la hauteur et l'inclinaison de votre siège:

- **Vos pieds** doivent être fermement **appuyés sur le sol** ou sur un repose-pieds;
- **Vos genoux** doivent être légèrement **plus bas que vos hanches**;
- **Vous ne devez pas ressentir de pression inconfortable sous les cuisses**;
- Lorsque votre dos est bien appuyé contre le dossier, **il doit y avoir un espace entre le siège et le creux de vos genoux**. Si ce n'est pas le cas, rappez-le à votre gestionnaire.

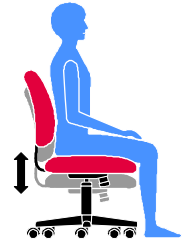
Note: La hauteur du siège se règle habituellement en fonction de la hauteur du bureau. Ainsi, lorsque l'utilisateur travaille à son bureau, la chaise ou le fauteuil doit être suffisamment haut pour que celui-ci garde les épaules relâchées.

☞ **Un collègue verra mieux votre posture et pourra vous aider!**

Maintenant, pour votre plus grand confort, asseyez-vous et ajustez la hauteur et l'inclinaison de votre siège!

(3) Pour ajuster la hauteur du siège:

- **Tirez la manette 1** vers le haut;
- Pour faire monter le siège, levez-vous;
- Pour faire descendre le siège, demeurez assis;
- Relâchez la manette **1** lorsque le siège est à la hauteur désirée.



(4) Pour mettre le siège à l'horizontale:

CHAISE D'OPÉRATEUR

- **Montez la manette 2** ;
- **Maintenez** l'inclinaison du dossier en exerçant plus ou moins de pression sur le dossier avec votre dos;
- **Placez** le siège à l'horizontale en utilisant le poids de vos jambes (étirez-les!).

FAUTEUIL MULTITÂCHES

- **Montez la manette 2** ;
- Avec votre main gauche, **tirez le siège** vers le haut et **déplacez la manette 3** en lui imprimant un mouvement en demi-cercle vers le bas et l'arrière;
- **Placez** le siège à l'horizontale;
- **Abaissez la manette 2** .



Si l'une des manettes fonctionne mal, rapportez-le à votre gestionnaire afin que la chaise soit réparée!

TRUC

Prenez le temps de vous asseoir au fond de votre chaise ou de votre fauteuil même si ce n'est que pour quelques minutes. Ce n'est pas plus long de bien vous asseoir et c'est bien mieux pour votre dos.

ASTUCE

Pour réajuster facilement la hauteur de votre chaise ou de votre fauteuil après qu'un collègue l'ait utilisée, faites-vous un point de repère. Assis sur votre chaise, prenez un crayon, placez-le sur le siège et faites une marque sur le côté de votre bureau. Grâce à ce repère, il vous sera facile de remettre la chaise ou votre fauteuil à la hauteur qui vous convient!



Trucs et astuces N° 1.2

ÊTRE ASSIS CONFORTABLEMENT

Partie 2 : L'AJUSTEMENT DU DOSSIER

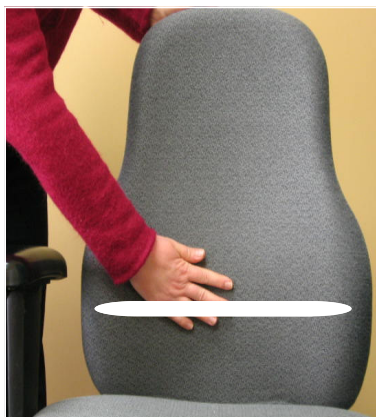
Si être bien assis constitue l'élément de base du confort postural, notre expérience nous démontre que bon nombre de travailleurs tolèrent que leur fauteuil soit mal ajusté ou tout simplement, qu'il ne leur convient pas. Voici quelques conseils pour vous assurer un confort optimal.

- (1) Commencez par vous **familiariser avec les manettes de votre chaise** ou de **votre fauteuil**. Vous les verrez mieux si vous tenez à côté de la chaise. Tous les modèles de chaise ne présentent pas les mêmes possibilités de réglage du dossier. La forme et l'emplacement des manettes peuvent varierés;
- (2) **Régalez la hauteur de votre dossier** pour qu'il épouse bien le creux de la région lombaire:
 - **Dévissez** la poignée **1**
 - **Montez** ou **abaissez** le dossier



ASTUCES POUR AJUSTER FACILEMENT LA HAUTEUR DU DOSSIER AFIN QU'IL ÉPOUSE LA RÉGION LOMBAIRE

Repérez le support lombaire en passant votre main sur le dossier;



Levez-vous et passez votre main dans le bas de votre dos. Le creux est situé légèrement au-dessus de la ceinture;



Par la suite, **asseyez-vous en conservant votre main dans le dos** sans vous appuyer sur le dossier. Ainsi, un collègue pourra ajuster facilement le support lombaire à la même hauteur que votre main.



(3) **Inclinez le dossier** pour avoir le dos légèrement incliné vers l'arrière:

- **Montez la manette 2**, en exerçant plus ou moins de pression sur le dossier avec votre dos pour varier l'inclinaison du dossier dans une position qui convient
 - ♦ **Pour les chaises d'opérateur** (photo de droite), **il est parfois nécessaire de retenir le siège avec sa main pour être en mesure de conserver le siège à l'horizontale**, ce qui n'est pas le cas pour le fauteuil multitâches.
- **Relâchez la manette 2** lorsque l'angle vous satisfait

Fauteuil multitâches



Chaise d'opérateur



Un dossier trop incliné vers l'arrière



Un dossier légèrement incliné

ASTUCES

Pour réajuster facilement la hauteur votre dossier après qu'un collègue ait utilisé votre chaise ou de votre fauteuil, marquez la hauteur avec du liquide correcteur.





Trucs et astuces N° 1.3

ÊTRE ASSIS CONFORTABLEMENT

Partie 3: L'AJUSTEMENT DES ACCOUDOIRS

Si être bien assis constitue l'élément de base du confort postural, notre expérience nous démontre que bon nombre de travailleurs tolèrent que leur chaise soit mal ajustée ou tout simplement, qu'elle ne leur convienne pas. Voici quelques conseils pour vous assurer un confort optimal.

- (1) Commencez par vous **familiariser avec les manettes de votre chaise** ou de **vo****tre fauteuil**. Vous les verrez mieux si vous vous tenez à côté de la chaise ou du fauteuil. Tous les modèles de chaise ne présentent pas les mêmes possibilités de réglage des accoudoirs. La forme et l'emplacement des manettes peuvent varier:

Manette **1** **ÉCART ENTRE L'ACCOUDOIR ET LE SIÈGE**

Manette **2** **HAUTEUR DE L'ACCOUDOIR**



- (2) **Régalez l'écart des accoudoirs** de façon à ce que vos bras soient le long du corps en position de confort, ni trop près, ni trop éloignés:

- Dévissez la manette **1** puis approchez, ou éloignez l'accoudoir, selon vos besoins.



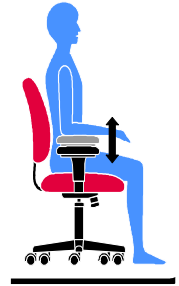
LES ÉPAULES HAUSSÉES



LES ÉPAULES RELÂCHÉES

(3) **Réglez la hauteur des accoudoirs** pour avoir les épaules relâchées:

- Avec la manette **2** **mettez les accoudoirs au plus bas**;
- **Gardez les épaules bien relâchées**;
- En gardant **le bras le long du corps**, pliez le coude à un angle d'environ 90 degrés;
- À l'aide de la manette **2** **montez l'accoudoir d'un cran à la fois, jusqu'à ce qu'il vienne supporter votre avant-bras**. L'accoudoir ne doit pas nuire à la mobilité de votre bras.



LES BRAS TROP ÉCARTÉS



LES BRAS LE LONG DU CORPS

ASTUCES POUR RÉAJUSTER LA HAUTEUR ET L'ÉCART DE VOS ACCOUDOIRS

Pour réajuster facilement la hauteur ou l'écart des accoudoirs après qu'un collègue ait utilisé votre chaise ou de votre fauteuil, **marquez la hauteur et l'écart** à l'aide d'une marque.





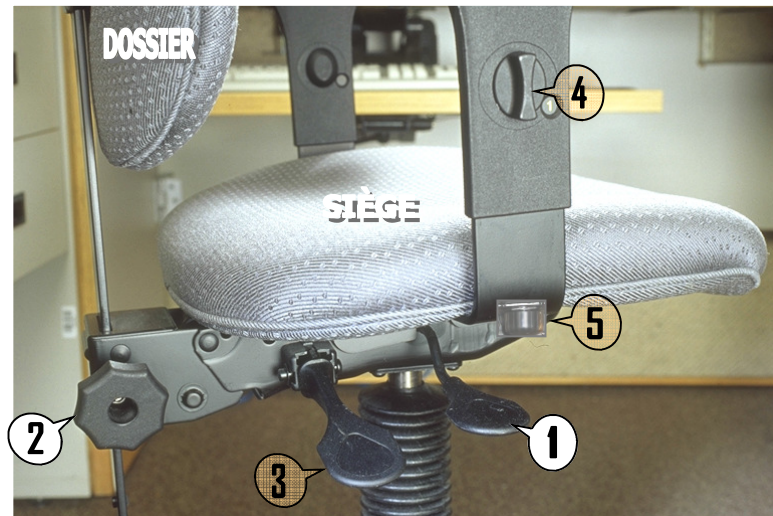
Trucs et astuces N° 1.4

TROUVEZ LE CONFORT

EN AJUSTANT VOTRE CHAISE

Votre chaise est l'élément essentiel de votre confort. Notre expérience démontre qu'elle est souvent mal ajustée. Voici quelques étapes faciles à réaliser pour obtenir un confort optimal. Tout d'abord, prenez le temps de **vous familiariser avec toutes les manettes** que possède votre **chaise**. Pour ce faire, nous vous conseillons d'être à côté de cette dernière pour mieux les voir.

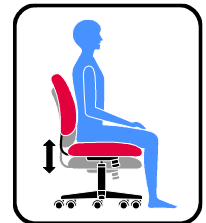
Maintenant, assoyez-vous et ajustez votre chaise pour votre plus grand confort.



Suivez l'ordre...

(A) Ajustez la hauteur de la chaise pour avoir les pieds bien à plat sur le sol ou sur un repose-pieds:

- Tirez la manette **1** vers le haut;
- Pour **monter** le siège, levez-vous;
- Pour **descendre** le siège, demeurez assis;
- Relâchez la manette **1** lorsque le siège est à la hauteur désirée.

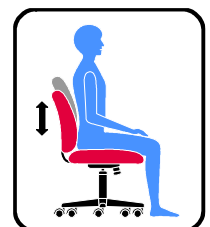


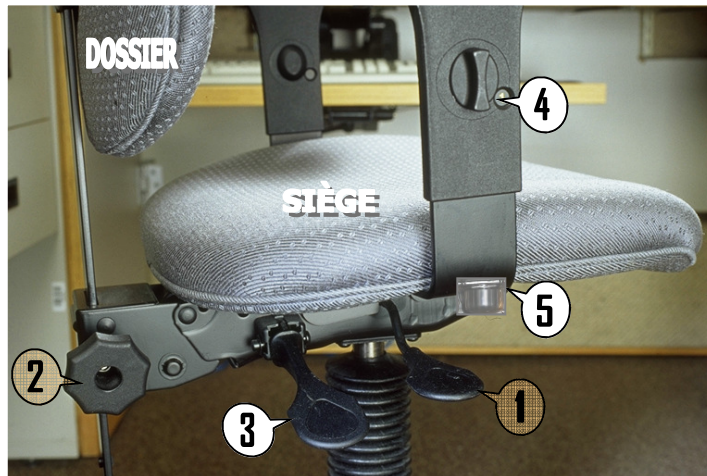
Assurez-vous de ne pas ressentir de pression inconfortable sous les cuisses ou les fesses.

Si vous **travaillez alternativement** au bureau et à l'écran, il est peut-être préférable que la hauteur du fauteuil soit adaptée au plan de travail le plus haut.

(B) Réglez la hauteur du dossier pour qu'il épouse bien le creux du bas du dos (région lombaire):

- **Dévissez** la poignée **2**;
- **Montez ou abaissez** le dossier;
- **Resserrez** la poignée **2**.





Les icônes sont utilisées avec
la permission de la compagnie
Global Group.

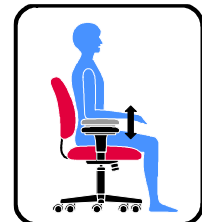
(C) Inclinez le dossier pour avoir le dos légèrement penché vers l'arrière:

- **Montez** la manette **3** ;
- **Exercez** plus ou moins de pression sur le dossier avec votre dos pour faire varier l'inclinaison du dossier, en choisissant l'inclinaison qui convient;
- **Relâchez** la manette **3** lorsque l'angle vous satisfait.



(D) Réglez la hauteur des accoudoirs de manière à avoir les épaules relâchées:

- **Mettez** vos bras près du corps et formant un angle d'environ 90 degrés avec les avant-bras;
- **Déplacez** vos bras vers l'extérieur, les bras ne doivent pas être gênés par les accoudoirs;
- À l'aide du bouton ou de la manette **4** **abaissez** ou **montez** l'accoudoir.



Vos avant-bras doivent **à peine toucher** aux appuis-bras. Ainsi, vous aurez toujours une bonne mobilité.

Assurez-vous que les accoudoirs ne vous empêchent pas de vous approcher de votre plan de travail.

(E) Réglez la largeur des accoudoirs de façon à ce que les bras soient près du corps, en position de confort, **ni trop près ni trop éloignés** du corps:

- Dévissez la manette **5** et réglez l'écart.





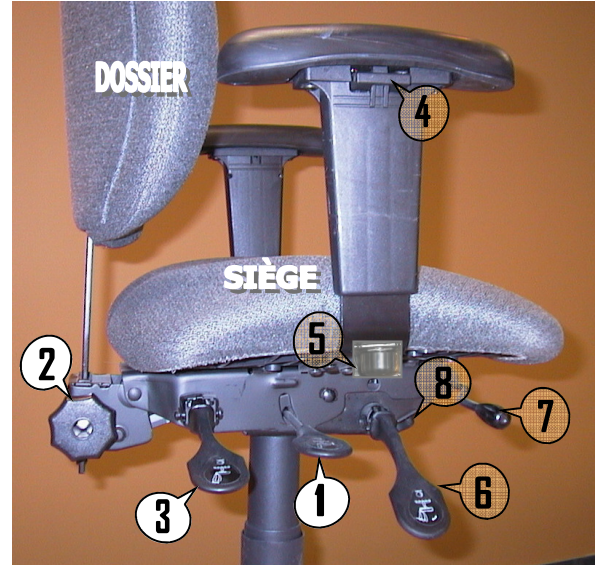
LE CONFORT PAR L'AJUSTEMENT DE VOTRE FAUTEUIL MULTITÂCHES

Votre fauteuil est l'élément essentiel de votre confort. Notre expérience démontre qu'il est souvent mal ajusté. Voici quelques étapes faciles à réaliser pour obtenir un confort optimal.

Tout d'abord, prenez le temps de **vous familiariser avec toutes les manettes** de votre fauteuil.

Pour ce faire, nous vous conseillons d'être à côté de ce dernier pour mieux les voir. **Maintenant, assoyez-vous et ajustez votre fauteuil pour votre plus grand confort.**

Suivez l'ordre:



(A) Ajustez la hauteur du fauteuil pour avoir les pieds bien à plat sur le sol ou sur un repose-pieds:



- Tirez la manette **1** vers le haut;
- Pour **monter** le siège, levez-vous;
- Pour **descendre** le siège, demeurez assis;
- Relâchez la manette **1** lorsque le siège est à la hauteur désirée.

Assurez-vous de ne pas ressentir de pression inconfortable sous les cuisses ou les fesses.

Si vous **travaillez alternativement** au bureau et à l'écran, il est peut-être préférable que la hauteur du fauteuil soit adaptée au plan de travail le plus haut.

(B) Réglez la hauteur du dossier pour qu'il épouse bien le creux du bas du dos



(région lombaire):

- **Dévissez** la poignée **2**;
- **Montez ou abaissez** le dossier;
- **Resserrez** la poignée **2**.

(C) Inclinez le dossier pour avoir le dos légèrement penché vers l'arrière:



- **Montez** la manette **3**;
- **Exercez** plus ou moins de pression sur le dossier avec votre dos pour faire varier l'inclinaison du dossier, en choisissant l'inclinaison qui convient;
- **Relâchez** la manette **3** lorsque l'angle vous satisfait.

(D) Réglez la hauteur des accoudoirs de manière à avoir les épaules relâchées:



- **Mettez** vos bras près du corps et formant un angle d'environ 90 degrés avec les avant-bras;
- **Déplacez** vos bras vers l'extérieur, les bras ne doivent pas être gênés par les accoudoirs;
- À l'aide du bouton ou de la manette **4** **abaissez** ou **montez** l'accoudoir.
- Vos avant-bras doivent **à peine toucher** aux appuis-bras. Ainsi, vous aurez toujours une bonne mobilité.
- **Assurez-vous** que les accoudoirs ne vous empêchent pas de vous approcher de votre plan de travail.

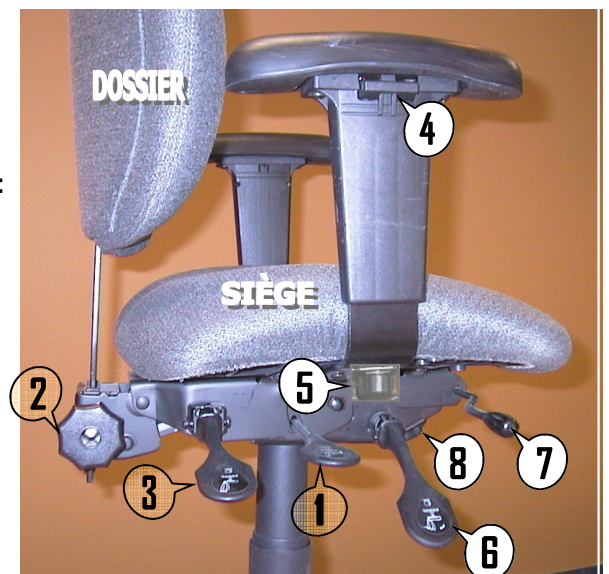
(E) Réglez la largeur des accoudoirs de façon à ce que les bras soient près du corps, en position de confort, ni trop près ni trop éloignés du corps:



- Dévissez la manette **5** et réglez l'écart.

(F) Si vous voulez incliner le siège vers l'avant:

- **Montez** la manette **6** ;
- **Tirez** le devant du siège vers l'arrière;
- Faites **basculer** la manette **7** en lui imprimant un mouvement en demi-cercle vers l'arrière;
- Placez le siège à l'angle désirée;
- Abaissez la manette **6** .



(G) Pour vous bercer:



- **Montez** la manette **6** et laissez-la dans cette position;
- Si le siège bascule vers l'avant, tirez-le vers l'arrière et faites basculer la manette **7** vers l'avant;
- La tension du dossier se règle par la grosse vis **8** .

Les icônes sont utilisées avec la permission de la compagnie Global Group.