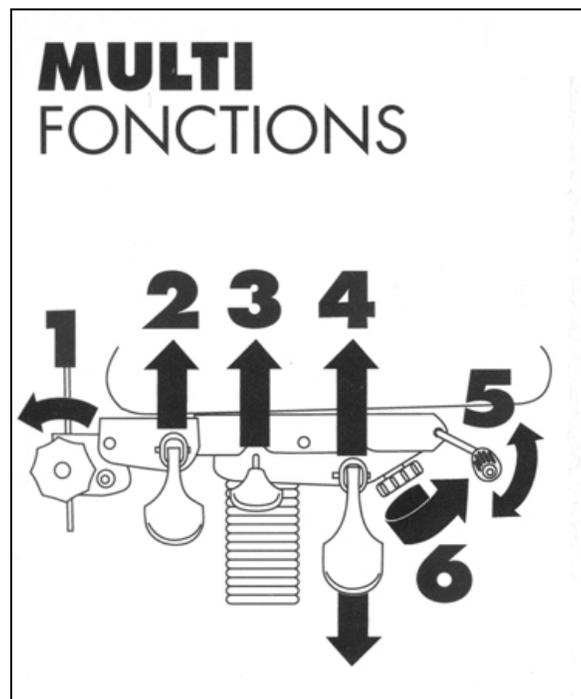


## ÉTAPES À SUIVRE POUR L'AJUSTEMENT D'UNE CHAISE MULTI FONCTIONS

Par

Myriam Lavoie, éducatrice physique et ergonome  
Direction des Immeubles -- Section santé et sécurité au travail

Voici un guide, étape par étape, pour l'ajustement d'une chaise. Ces étapes sont simples à suivre et permettent de régler les différentes parties de la chaise afin d'obtenir un support de l'ensemble des segments corporels. Des instructions « multi fonctions » sont placées sous la chaise et les étapes font référence aux numéros des poignées (#) qui s'y trouvent.



### Étape 1 : Ajustement du dossier

- Ajuster le dossier en hauteur. Pour ce faire, desserrer la poignée au bas du dossier (# 1). Faire glisser le dossier vers le haut ou vers le bas afin que la bosse du dossier arrive au niveau des vertèbres lombaires, c'est-à-dire à la ceinture de la jupe ou des pantalons. Resserrer la poignée quand l'ajustement du dossier est complété. Il se peut que les vis noires en plastique nuisent à l'ajustement du dossier. Il suffit de les enlever.

- Ajuster l'angle du dossier. L'angle recommandé est de 90° entre le tronc et les cuisses de l'utilisateur. Il suffit de lever la manette la plus près du dossier (# 2), de s'appuyer au dossier et de trouver l'angle désiré. Puis, de relâcher la manette.

### **Étape 2 : Ajustement de l'assise**

- Ajuster la hauteur de l'assise. La hauteur est déterminée par la hauteur de la surface de travail. Les bras doivent former un angle de 90° par rapport aux avant-bras et ce, indépendamment des appuis-bras (mettre les appuis-bras au plus bas). L'utilisateur est bien assis au fond de la chaise et en maintenant cet angle, les poings doivent arriver sans difficulté sur la surface de travail. Sinon, il faut monter ou abaisser l'assise. Pour ce faire, il suffit de lever la manette juste sous les appuis-bras (# 3) sans s'asseoir. Pour l'abaisser, rester assis et lever la manette. Il ne faut jamais pousser la manette vers le bas.
- Soutenir les pieds en utilisant un repose-pied. Le repose-pied incite à adopter une posture assise appuyée, à réduire la pression exercée au niveau du rachis lombaire, à permettre une meilleure circulation sanguine et à éviter le placement des pieds sur la base de la chaise.

### **Étape 3 : Ajustement de la bascule**

- Lever la manette la plus à l'avant (# 4) vers le haut pour permettre la bascule de la chaise. Pour stabiliser la position choisie, pousser la manette vers le bas.
- Tourner la poignée sous l'assise, vers l'avant (# 6) dans le sens horaire pour augmenter la tension du ressort en fonction du poids (diminution de la bascule). Pour diminuer cette tension et ainsi augmenter la bascule, tourner la poignée dans le sens contraire.
- Ajuster l'inclinaison de l'assise afin de permettre aux personnes à mobilité réduite de pouvoir sortir sans effort. Pour ce faire, il faut être en mode « bascule » puis incliner le dossier vers l'arrière et tourner la petite manette (# 5) d'un demi-tour vers le bas. Pour revenir à une assise plus droite, s'asseoir sur la chaise, s'appuyer au dossier et tourner la petite manette (# 5) d'un demi-tour vers le haut.

#### **Étape 4 : Ajustement des appuis-bras**

- Mettre les appuis-bras dans le prolongement de la surface de travail, c'est-à-dire à la même hauteur. Pour ce faire, l'utilisateur doit être assis confortablement dans sa chaise et avoir complété toutes les étapes précédentes. À l'aide des boutons sur les manchons des appuis-bras, tourner dans le sens horaire pour élever les appuis-bras et dans le sens contraire pour les abaisser. Les appuis-bras sont à la bonne hauteur quand une règle, ayant une partie déposée sur la surface de travail et une autre sur l'appui-bras, est droite (parallèle au sol).
- Ajuster la largeur des appuis-bras. Une poignée se trouve dans le prolongement des appuis-bras, en dessous de l'assise. Pour rapprocher les appuis-bras, tourner la poignée dans le sens horaire. Pour les éloigner, tourner dans le sens contraire.

Aucun maniement de manettes ou poignées n'a propulsé personne hors de sa chaise. Il faut donc ne pas hésiter et jouer avec les différentes commandes afin d'optimiser l'utilisation d'une chaise tout en préconisant le confort, la sécurité et l'efficacité de l'utilisateur.

*Myriam Lavoie, éducatrice physique et ergonomiste  
Direction des Immeubles*

*Section santé et sécurité au travail*