

Tout ce qu'il faut savoir sur les chaises de bureau

Comment choisir une bonne chaise de bureau ?

Tout dépend du temps que vous allez passer dessus et de l'utilisation que vous allez en faire. On estime que les chaises de bureau représentent 15% de l'achat du budget moyen consacré au mobilier de bureau, alors que pour de nombreuses personnes le temps passé à utiliser une chaise de bureau rivalise avec celui passé au lit.

L'achat de mobilier de bureau représente un investissement essentiel - à moins que l'entreprise ne soit transférée dans un centre d'affaires - pouvant avoir une réelle incidence sur la productivité et sur la santé des utilisateurs.

Plusieurs facteurs sont à prendre en compte avant de choisir les chaises de bureau qui conviendront, comme par exemple le style et la taille du bureau. C'est pourquoi il est essentiel d'être avisé.

Voici un guide reprenant tout ce qu'il faut savoir pour trouver la chaise de bureau qui vous convient.

Types de chaises de bureau

Il existe différents types de chaises de bureau pouvant servir à différentes utilisations. Voici quelques indications qui vous permettront d'être plus au courant des différents types de chaises de bureau.

Les sièges de conférence

Les chaises dites de "conférence", ou de réunion, sont plutôt destinées à une utilisation courte, elles sont conçues pour être utilisées autour d'une table de réunion. Les ajustements et réglages sont souvent limités bien que confortables, surtout si on est assis dedans de façon détendue, sans pour autant travailler sur un clavier. Elles sont conçues dans le but d'assurer un maximum de discrétion lors d'une réunion. Par conséquent, l'ergonomie de ce type de chaises n'est pas très adaptée pour une utilisation prolongée de huit heures par jour.

Les sièges de bureau classiques

La plupart des chaises de travail sont adaptées pour une utilisation prolongée, bien qu'il existe des modèles spécifiques, par exemple pour les tables de dessins, avec un pied statique, ce qui est moins adapté pour une assise à un bureau classique mais plutôt pour des tables de dessins d'architecte par exemple.

Les dossiers peuvent varier, on note souvent un dossier plutôt court ou moyen, ce qui fait que la partie supérieure du dos est à l'air et non soutenue.

Les chaises ergonomiques

À peu près n'importe quelle chaise réglable peut être qualifiée de chaise ergonomique. Le terme lui-même, *ergonomie*, signifie l'étude de l'efficacité des personnes dans leur environnement de travail.

Une chaise est dite ergonomique à partir du moment où elle correspond à son utilisateur, sa taille, sa corpulence, son poste de travail et les tâches qui doivent être effectuées.

On peut dire également qu'une chaise devient ergonomique lorsque les éléments suivants sont présents ou ajustables:

- Soutien lombaire
- Coussin d'assise
- Hauteur d'assise ajustable
- Profondeur d'assise ajustable
- Accoudoirs ajustables voir amovibles
- Inclinaison ajustable et fixable

Les chaises de direction

Elles sont conçues pour les directeurs et se caractérisent par un rembourrage plus épais au niveau de l'assise et des accoudoirs, les tapisseries sont plus recherchées, les finitions sont mieux étudiées. Elles proposent une qualité et un confort supérieurs.

Les chaises de direction peuvent ou non être des chaises ergonomiques, bien qu'elles soient en général toujours plus réglables qu'une chaise de bureau standard.

Les sièges visiteurs

Plutôt des chaises d'appoint qui servent, comme son nom l'indique, à agrémenter un bureau, une salle de réunion ou une réception pour ses visiteurs occasionnels. Elles peuvent servir également en supplément, dans les cas où une chaise en plus serait nécessaire, mais elles ne sont pas faites pour une utilisation prolongée.

Les chaises empilables

Leur design basique se limite à l'essentiel: une assise, un dossier et quatre pieds. Elles sont conçues pour être empilées et utilisées dans le cadre d'événements ponctuels.

Les tabourets

Ceux-ci sont utilisés lorsqu'une mobilité maximale est nécessaire, par exemple pour des assistants infirmiers ou dentistes, ou quand il faut souvent se lever, comme c'est le cas par exemple pour certains métiers d'assemblage.

Comment régler une chaise de bureau

Connaître les différents types de chaises de bureau est un bon départ, mais reste quasiment inutile si on ne sait pas comment les régler.

En effet, il existe parfois de grandes différences de morphologie entre différentes personnes. Que ce soit au niveau de la taille, de la masse ou de la largeur, chacun aura une corpulence différente et devra donc adapter sa chaise différemment.

Pour ce faire, voici les paramètres les plus importants à prendre en compte.

La hauteur d'assise

La hauteur d'assise est un des éléments les plus importants à prendre en compte. En moyenne, les assises se situant entre 40 et 55 cm de hauteur conviennent à la plupart des utilisateurs. Une hauteur d'assise réglable vous permettra d'adapter votre position pour avoir une posture permettant aux genoux de former un angle de 90° afin de favoriser une bonne circulation et de répartir le poids du corps sur l'ensemble des cuisses.

La largeur et la profondeur

Vous devriez pouvoir vous installer confortablement. Le dos doit pouvoir se reposer entièrement sur le dossier et les jambes doivent être soutenues sur toute la longueur, en laissant quelques centimètres entre la chaise et l'arrière des genoux: ceux-ci ne devraient pas toucher le bord de l'assise.

Certains modèles proposent une profondeur ajustable. Ceci permet d'adapter la profondeur de l'assise en fonction de la longueur des cuisses. Idéalement, l'utilisateur doit avoir un espace de deux-trois doigts entre l'arrière des genoux et le bord de l'assise.

Le dossier

Une autre partie évidente qui a son importance et qui devrait idéalement avoir une largeur entre 30 et 50 cm. On dénote deux types de dossiers: ceux qui font partie intégrante de la chaise et ceux qui sont fixés dessus comme une pièce individuelle.

Deux types de réglages sont possibles: la hauteur et l'inclinaison.

Une hauteur de dossier réglable permet de soutenir le dos de manière adaptative, en adéquation avec le bas du dos. Le but est d'avoir un support stable au niveau de la courbe lombaire.

C'est plus facile de faire descendre le dossier que de le monter, surtout si vous êtes assis. En étant debout, vous pouvez ajuster la hauteur du dossier sur une position haute. Ensuite, vous pouvez les faire descendre en étant assis jusqu'à ce que vous obteniez une position idéale.

La fonction bascule

Certains modèles plus ergonomiques ou plus chers peuvent être munis d'une inclinaison ajustable également.

L'inclinaison est alors ajustable vers l'avant et vers l'arrière, avec la possibilité de le bloquer à un certain angle. Ceci dans le but d'éviter de devoir basculer vers l'arrière après avoir trouvé un angle confortable qui vous convient.

Une inclinaison ajustable constitue un réel avantage puisqu'il est recommandé d'avoir une inclinaison entre 95 et 115°. La bonne position est celle qui apporte le plus de stabilité et de soutien.

Le soutien lombaire

On n'y pense pas forcément mais il s'avère être un avantage considérable: certaines chaises de bureau sont munies d'un soutien lombaire afin de soutenir le bas du dos. Certaines disposent même d'un soutien lombaire ajustable. Il s'agit en fait d'un petit dossier situé à la hauteur du bas du dos, déjà intégré au dossier principal ou sous forme amovible, comme un dossier complémentaire.

Idéalement, un soutien lombaire devrait pouvoir être ajustable en hauteur et en pression. Son utilisation permet d'éviter des douleurs éventuelles voire des complications plus importantes.

Si ce type de dossier supplémentaire n'est pas présent, prêtez attention à la forme du dossier et plus particulièrement au bas du dossier pour avoir une idée de la qualité du soutien lombaire que proposera le modèle.

Les accoudoirs

Pour une utilisation occasionnelle, des accoudoirs fixes peuvent être suffisants, toutefois, la plupart du temps une chaise de bureau sert à être utilisée très fréquemment: des accoudoirs fixes peuvent ne pas du tout être adaptés à cette utilisation.

Le mieux c'est de pouvoir les ajuster au moins sur la hauteur, sinon sur la largeur également. Ceci vous permettra de reposer les bras et les épaules aussi souvent que possible et dans une position qui convient au corps.

C'est encore mieux si les accoudoirs sont amovibles lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

L'appuie-tête

La plupart des modèles de chaises de bureau n'en ont pas. Un appuie-tête est adapté pour les utilisateurs intéressés d'avoir un soutien supplémentaire pour la nuque.

Le giratoire

Il est préférable qu'une chaise de bureau soit munie d'un giratoire avec roulettes afin de pouvoir bouger librement.

Comment entretenir une chaise de bureau

Comme pour tout type de mobilier, votre chaise de bureau a besoin d'un bon nettoyage de temps à autre. Cependant, il peut être difficile de savoir comment aborder la tâche tenant compte du nombre de différents types de sellerie de chaise de bureau sur le marché, y compris le tissu, la maille, le vinyle et le cuir.

Si c'est la première fois que vous nettoyez votre chaise de bureau ou que vous souhaitez simplement vous assurer que vous le faites correctement jusqu'à présent, voici quelques conseils pour entretenir votre chaise de bureau.

Les tissus

Une grande variété de tissus sont utilisés dans la fabrication de chaises de bureau, de sorte que les produits de nettoyage et les méthodes utilisées peuvent varier d'une chaise à l'autre. Il est souvent préférable de consulter votre manuel d'utilisation avant d'essayer de nettoyer votre chaise.

Cependant, en règle générale, un nettoyage superficiel régulier permet d'éliminer une bonne partie de la saleté quotidienne et de la poussière et c'est toujours de nettoyer les taches de renversement ou autres dès qu'ils se produisent.

Si vous optez pour une chaise avec des tissus et rembourrages synthétiques, suivez attentivement les instructions et assurez-vous de frotter légèrement à l'aide d'une brosse ou un chiffon doux pour éviter toute abrasion sur la surface du tissu.

Comme pour tous les tissus, les produits de nettoyage doux sont les meilleurs pour commencer car les produits chimiques durs peuvent décolorer les tissus teints.

La maille plastique

C'est l'un des recouvrements de chaises de bureau les plus confortables en termes de respirabilité et par sa capacité à se mouler au corps de l'utilisateur. La maille de plastique nécessite également un nettoyage de temps en temps.

La plupart des poussières et autres débris de surface peuvent être nettoyés en y passant un coup d'aspirateur, tandis que les taches plus importantes peuvent être traitées avec un chiffon doux trempé dans l'eau tiède avec un peu de savon.

Si vous retirez les taches avec un mélange d'eau-savon, assurez-vous d'utiliser un mouvement de tamponnage pour empêcher les matériaux de se débroussailler.

Le cuir

L'un des choix les plus coûteux en ce qui concerne le recouvrement et le rembourrage, nécessite des entretiens réguliers afin de maintenir son apparence. Donnez régulièrement un nettoyage rapide avec un chiffon pour éliminer les saletés et aspirez de temps en temps avec un aspirateur à brosse douce pour enlever les débris qui pourraient rayer la surface de rembourrage.

Si votre chaise nécessite un nettoyage plus en profondeur, un mélange de quelques gouttes de savon liquide avec 1l d'eau peut servir de base pour un bon nettoyage en douceur. Humidifiez un chiffon propre sans peluches avec le mélange et essuyez la zone de la chaise qui nécessite un nettoyage. Essuyez ces zones avec un autre chiffon propre et sans peluches pour sécher.

Le vinyle et le polyuréthane

Des tissus à faible entretien, le vinyle et le polyuréthane sont parmi les plus faciles à nettoyer et à entretenir. Pour les taches de surface, le mélange d'une petite quantité de savon doux avec de l'eau est généralement un bon point de départ.

Utilisez un chiffon doux sans peluches pour essuyer la zone concernée par le mélange eau-savon, puis séchez avec un autre chiffon doux non pelucheux. Certaines taches tenaces peuvent nécessiter des produits de nettoyage spécialisés, alors assurez-vous de consulter votre manuel d'utilisation avant d'utiliser des produits chimiques plus sévères.

Conseils généraux d'entretien

Les pieds et les accoudoirs peuvent généralement être nettoyés avec un nettoyeur tout usage. Il suffit de pulvériser le produit de nettoyage sur un chiffon doux et d'essuyer la surface propre.

De manière générale, il est préférable de consulter le manuel d'utilisation et les indications à prendre en compte pour l'entretien et le nettoyage de la chaise de bureau. Certains types de rembourrages peuvent facilement être abîmés en utilisant des produits peu adaptés.

Il est toujours préférable de traiter les taches dès que possible pour mettre toutes les chances de votre côté afin de rétablir l'état initial de votre chaise de bureau. Si les taches ne sont pas traitées, elles peuvent s'imprégner et laisser des traces définitives impossibles à enlever.

Pour éviter les dommages inutiles aux tissus de votre chaise, commencez avec les traitements les plus doux disponibles, puis ouvrez votre chemin à des remèdes plus forts. Assurez-vous de tester les produits de nettoyage que vous utilisez pour la première fois sur une petite partie avant de les utiliser sur l'intégralité de votre chaise: un point discret caché de la vue peut être une bonne zone de test.

Le prix des chaises de bureau

Les prix d'une chaise de bureau peuvent varier entre 50€ jusqu'à près de 2000€. Ceci couvre une vaste gamme de modèles et de qualité. C'est donc difficile d'estimer quel devrait être le prix minimum ou le prix maximum à consacrer pour tel ou tel modèle.

Cependant, vous devriez toujours faire une comparaison de plusieurs modèles afin de vous faire une idée. De nombreuses chaises vont avoir des composants et réglages semblables à des qualités et prix différents.

La qualité des matériaux bien entendu aura une incidence sur le prix, mais l'ingénierie et les recherches menées afin de proposer une ergonomie et de répondre aux normes du marché peuvent avoir une incidence aussi.

Les chaises bon marché affectent la productivité. Ils contribuent également au stress et à la tension sur la colonne vertébrale, ce qui peut signifier plus d'absentéisme pour des raisons de santé.

Si vous le pouvez, choisissez des chaises qui permettront à ses utilisateurs de faire leur travail confortablement et en sécurité. Choisissez une fourchette de prix qui correspond à votre budget et regardez autour de vous pour voir ce que vous pouvez obtenir à ce prix-là.

Comment bien choisir une chaise de bureau ?

Votre activité nécessite un matériel de bureau confortable à un prix raisonnable. Pour faire le bon choix en matière de chaises du bureau, l'idéal serait d'arriver à un bon équilibre entre les nécessités physiques, la qualité des matériaux, le design et le budget.

Tenez compte en priorité de l'utilisation que vous allez en faire et de la fréquence d'utilisation. Essayez d'éviter de vous rabattre sur ce qui se fait de moins cher,

surtout pour une utilisation prolongée, et n'hésitez pas à demander conseil aux fabricants: ils sont là pour ça. Voici quelques indications à prendre en compte.

Confort et ergonomie

Si vous comptez utiliser une chaise sur laquelle vous ou vos collaborateurs passeront presque autant de temps que dans leur lit, vous voulez garantir un maximum de confort, une vision à long terme. Le confort signifie bien plus que le confort d'assise dont vous aurez la sensation lorsque vous vous assoirez pour la première fois dans votre nouvelle chaise.

Idéalement, une chaise de bureau doit être réglable au minimum en hauteur d'assise, mais de préférence également au niveau des accoudoirs, du dossier et des autres éléments éventuels qui la composent tels que support lombaire ou appuie-tête.

Il peut y avoir une exception à cette règle si le siège ne sera utilisé que par une seule et même personne. Toutefois, même dans ce cas, c'est toujours mieux si cette personne bénéficie de la possibilité de modifier la hauteur d'assise ainsi que l'inclinaison et la profondeur du dossier.

L'ergonomie d'une chaise de bureau est essentielle. Une chaise ergonomique, c'est aussi une chaise qui s'adapte à la taille de l'utilisateur. La meilleure chaise de bureau est une chaise qui correspond à son utilisateur.

Qualité des matériaux

Ergonomie et qualité des matériaux vont de pair: les fabricants sont tenus de respecter certaines normes strictes en matière d'ergonomie, de stabilité, de solidité et de durabilité. Certains fabricants font subir des tests de résistance en mettant les chaises sous pression afin de vérifier la qualité et la durabilité.

De nombreux modèles ont une structure en aluminium ou en acier. L'aluminium est léger mais moins solide que l'acier et se griffe facilement alors que l'acier est plus durable, plus solide et résiste à la corrosion. Il existe différentes finitions, par exemple l'acier brossé avec une apparence mate ou encore l'acier teinté dans la masse. L'acier est plus coûteux que l'aluminium.

Les matériaux d'assises et des rembourrages varient également. De nombreux modèles contiennent des composants en tissus, des simili-cuirs ou des cuirs dont la finesse du grain peut varier. Les tissus ne demandent aucun entretien mais

s'exposent plus facilement à l'usure, aux rayons de soleil et aux dommages occasionnés par les clés par exemple.

Les tissus en microfibres sont résistants aux usures et aux UV et sont nettement plus durables. Le nylon est léger et durable avec une apparence matte.

Le similicuir permet d'avoir un même niveau de luxe ou de statut que le vrai cuir, pour une fraction du prix, mais nécessite plus d'entretien. En revanche, le vrai cuir donne un aspect plus sophistiqué et résiste naturellement aux taches et autres traces d'usures, bien qu'il soit plus cher et nécessite un reconditionnement occasionnel. Le cuir supporte mal les températures élevées.

Les assises en maille de plastique sont résistantes et moins chères mais plutôt inconfortables à long terme et peu durables dans le temps. Le bois, pour finir, donne un aspect écologique et a l'avantage d'être très durable, bien qu'il soit relativement lourd pour une chaise de bureau et coûte un peu plus cher que d'autres matériaux.

Esthétique et fonctionnalité

Le design peut avoir plus ou moins d'importance en fonction des besoins et de vos préférences. La décoration de l'intérieur de votre bureau ainsi que votre budget peuvent avoir une incidence significative sur votre choix. L'impression que donne une chaise de bureau varie en fonction des fabricants.

En effet, les éditeurs de mobilier design comme Vitra ou Knoll ne proposent pas le même type de design qu'un fabricant chinois, même si les rapports qualité-prix de ce dernier peuvent être suffisants.

Pour ceux qui privilégient l'impression que donne une chaise, un style épuré ou plutôt sophistiqué conviendra mieux selon l'image qu'ils souhaitent donner à l'entreprise. Toutefois, si les utilisateurs passent la plupart de la journée assis, ne perdez pas de vue qu'une bonne posture est prioritaire.

Quel que soit le type de chaise dont vous avez besoin, qui correspond au type d'activité et à l'utilisation que vous allez en faire, tentez de voir cet achat comme un investissement, ce sera plus intéressant à long terme aussi bien pour la santé et le bien-être de son utilisateur que pour le côté financier.