



[Chaise de bureau : bien la choisir pour améliorer le confort](#)

Nous sommes nombreux, de nos jours, à passer la majorité de notre temps assis, devant un ordinateur ou au volant de notre véhicule. Cette position peut engendrer des douleurs lombaires, des raideurs dans la nuque, ainsi qu'une sensation de jambes lourdes. S'il est crucial d'adopter une posture favorisant la détente des muscles, devant un écran, le choix d'une chaise de bureau appropriée est également essentiel. Plusieurs critères pourront vous aider à sélectionner un équipement confortable et ergonomique : le type d'utilisation, les accessoires fournis, ainsi que le type de piétement.

Choisir sa chaise de bureau en fonction du type d'utilisation

Une chaise de bureau pour une utilisation ponctuelle : dans ce cas, on préfère opter pour une [chaise ergonomique](#) équipée d'un dossier fixe, pour un bon maintien de la zone lombaire. L'assise, bien sûr, doit être réglable en hauteur, afin de profiter d'un équipement adapté à votre taille.

Une chaise de bureau pour une utilisation classique : vous prévoyez d'utiliser votre chaise de bureau sur une durée inférieure à 7 heures ? Dans ce cas, vos besoins sont plus importants. Tournez-vous vers un équipement muni d'un dossier mobile, capable de pivoter d'avant en arrière et sur les côtés. Ainsi, vous serez accompagné dans tous vos mouvements et profiterez d'un maintien accru. Le dossier doit pouvoir se bloquer dans la position la plus confortable pour vous. En revanche, privilégiez une assise fixe. Une chaise de bureau pour une utilisation intensive : vous passez plus de 7 heures assis devant votre ordinateur ? Privilégiez une chaise de bureau avec un dossier et une assise mobile. Ces deux éléments suivront vos mouvements de façon coordonnée, pour plus de confort. Nous recommandons également le choix d'une chaise équipée de la fonction anti-retour, qui limite les chocs au niveau de la colonne vertébrale. Plus ergonomique, il s'agit toutefois de la chaise la plus onéreuse disponible sur le marché.

La chaise de bureau : avec ou sans accoudoirs ?

Les accoudoirs sont recommandés, quelle que soit l'utilisation de la chaise de bureau. En effet, ils permettent de soulager les muscles du haut du corps et évitent ainsi les crispations et les raideurs. Plusieurs types d'accoudoirs peuvent être envisagés :

les accoudoirs réglables en hauteur, les accoudoirs réglables en profondeur et en hauteur, les accoudoirs réglables en profondeur, en hauteur et en largeur, les accoudoirs orientables et réglables en profondeur, en hauteur et en largeur.

La possibilité de personnaliser la configuration des accoudoirs est un plus indéniable, pour profiter d'un meilleur confort. Ces dispositifs sont recommandés pour toutes les personnes qui passent 7 heures par jour ou plus assis à un bureau, mais peuvent être envisagés par tous les travailleurs qui en ressentent le besoin.

Optez pour une chaise de bureau stable

La stabilité de la chaise de bureau ne doit pas être négligée. Aussi, on privilégie un piétement avec 4, 5 ou 6 pieds. Ceux-ci peuvent également être équipés de roulettes, pour plus de mobilité. Néanmoins, si votre [travail requiert beaucoup de précision](#), dans ce cas, il est préférable de se tourner vers des pieds avec patins, beaucoup plus stables que les roulettes.