

Publi-rédactionnel

Les fauteuils représentent bien plus qu'un simple meuble de bureau. Ils font partie de votre quotidien professionnel car vous y restez assis pendant de longues heures et parfois toute la journée. Il est important que vous bénéficiiez d'une bonne assise, car votre position sur votre siège de bureau influe sur l'efficacité de votre rendement et votre état de santé. Pour cela, il faut choisir un fauteuil qui vous offre un confort optimal. Découvrez les conseils pour choisir un bon fauteuil de bureau.



Préférez les fauteuils de bureau munis de réglages

L'idéal pendant vos heures de travail est que votre corps soit bien positionné. Cela vous évite des douleurs de dos et vous donne un certain confort. Selon que vous restez assis pendant de longues heures ou de façon ponctuelle, [optez pour un fauteuil de bureau](#) doté de réglages. Il s'adapte facilement à votre morphologie et vous procure du bien-être toute la journée. Plusieurs réglages

sont en effet possibles compte tenu des besoins et de votre taille.

Les différents réglages possibles sont les suivants : le contact permanent, le synchrone, le basculant centré et le basculant axe décalé. Les fauteuils de bureau haut de gamme offrent plus d'options. Pour être sûr d'avoir fait un choix efficace, il est recommandé, avant tout achat, de tester le fauteuil de bureau convoité et d'effectuer vos mouvements habituels. De cette manière, vous êtes sûr que le siège correspondra à vos besoins.

Choisissez un fauteuil de bureau conforme à la règle des 90 degrés

Pour éviter le mal de dos, il est important que l'espace compris entre le dossier et le siège de votre fauteuil de bureau corresponde à un angle de 90 degrés. C'est la bonne posture à adopter sur votre siège de bureau, pour ne pas souffrir de maux de dos. Les endroits visés sont les avant-bras qui doivent rester à l'horizontale. Ils doivent former avec les coudes, un angle de 90 degrés.

Vos genoux également ne font pas exception à la règle et ne doivent surtout pas être croisés. Cela favorise une bonne circulation du sang et évite l'effet de jambes lourdes. Votre colonne vertébrale doit être droite dans la position assise afin d'éviter les courbatures et le mal de dos.

Il faudra pendant votre test, vous assurer de tous ces détails. La bonne posture sur votre fauteuil de bureau est donc celle assise et favorisant le respect de la règle des 90 degrés aux différents endroits concernés.

N'oubliez pas les accoudoirs !

Il est important que votre siège de bureau soit muni d'accoudoirs. C'est un *must* pour vous permettre de vous détendre et de relâcher la pression. Cela est d'autant plus important, si vous travaillez en permanence sur un ordinateur. La position est ainsi assez confortable et le rendement assez bon.

Les accoudoirs participent au confort et vous permettent de souffler après des heures de travail. Vous relaxer après de longues heures de travail est très important. Vous évacuez ainsi le stress et la fatigue ne gagne pas votre corps assez vite. Il est donc préférable que votre fauteuil de bureau idéal quelque soit l'utilisation soit muni d'accoudoirs. Vous pouvez également adopter des [réflexes quotidiens pour survivre au travail assis](#).

Pour choisir efficacement un siège de bureau, l'idéal serait de s'assurer de la présence de certaines fonctionnalités. Le fauteuil idéal doit vous permettre à la fois une assise confortable, un bien-être toute la journée, une aisance de mobilité et le soulagement des maux de dos.

D'autres pistes et conseils pour améliorer la qualité de vie au travail [ici](#).