

SIÈGE ASSIS-DEBOUT



Généralités autour du siège assis-debout

Un siège assis-debout, c'est quoi ?

C'est le siège modulable en hauteur idéal pour les personnes utilisant un bureau assis-debout. Il permet d'adopter facilement les différentes options de réglages de niveau de votre plan de travail, évitant ainsi de devoir s'équiper de deux systèmes d'assise indépendants.

D'aspect, il ressemble à un tabouret de bar, mais est conçu de manière à simplifier le maintien d'une bonne posture devant son ordinateur, que l'on travaille assis ou debout. C'est donc un meuble délivrant des performances en matière de confort postural, étudié par des ergonomes pour garantir des résultats, en diminuant les douleurs liées à l'activité prolongée sur écran.

Un siège assis-debout est-il ergonomique ?

C'est le propre de ce mobilier de bureau. Oui, le siège assis-debout est ergonomique. Au-delà de ses performances de levage, très pratiques pour suivre les mouvements de son plan de travail mobile, il délivre un niveau de confort important, étudié par des spécialistes de l'ergonomie pour offrir une assise confortable incitant à se maintenir bien droit.

Il participe donc à favoriser le bien-être au travail et par conséquent, à limiter l'apparition de troubles musculosquelettiques (TMS) générés par les mauvaises postures, telles que l'avachissement. Complété d'autres équipements ergonomiques et de gestes avisés, il est particulièrement bénéfique à votre santé.

Pourquoi utiliser un siège assis-debout ?

En premier lieu, si vous disposez d'un bureau assis-debout, il paraît évident que ce siège est fait pour vous. Le changement de hauteur sera incroyablement simplifié, grâce à ce tabouret ergonomique modulable. Vous n'aurez alors plus besoin que d'un seul équipement, qui remplira sa fonction que vous souhaitiez travailler assis ou debout devant votre écran.

Deuxièmement, il est conçu d'un point de vue ergonomique et délivre donc des performances en matière de confort postural, pouvant considérablement soulager vos maux de dos. Enfin, certains modèles disposent d'une assise dynamique, qui sollicitera subtilement vos muscles tout au long de la journée, leur offrant ainsi un renforcement.

Quels sont les bienfaits d'un siège assis-debout ?

Ce matériel ergonomique impacte favorablement votre santé, lorsque vous travaillez sur ordinateur. Il offre une solution d'assise contribuant au maintien postural tout au long de la journée et peut, selon les modèles, participer à votre renforcement musculaire.

De plus, il encourage par sa simplicité de fonctionnement à alterner les postures. Ce changement régulier est largement recommandé par les organismes de santé au travail.

À qui s'adressent les sièges assis-debout ?

Cette catégorie de fauteuil ergonomique s'adresse en priorité à toutes les personnes disposant d'un bureau ajustable en hauteur et permettant de travailler en position assise ou en se tenant debout. Il est le mobilier idéalement complémentaire, facilitant le changement de posture.

Sa modularité n'enlève rien à ses performances de confort et il répond donc aux exigences ergonomiques, en offrant une solution d'assise augmentant le bien-être et soulageant le dos de nombreuses tensions.

Il conviendra à toutes les morphologies, sous réserve de bien prendre en considération la capacité de charge maximale du dispositif.

Fonctionnement du siège assis-debout

Comment fonctionne un siège assis-debout ?

Le fonctionnement de ce tabouret ergonomique est très simple. Il se base sur un mécanisme de levage, placé dans le piètement qui, une fois actionné manuellement, autorise le réglage en hauteur de l'assise. Le système se contrôle au moyen d'une manette ou d'une tirette disposée sous le siège.

En position basse, il permet de s'asseoir confortablement et de manière naturelle, les pieds posés à plat sur le sol. En position haute, il offre selon les modèles la possibilité de conserver cette position en prenant appui sur un repose-pieds ou de l'utiliser comme un appui-fesses en gardant les jambes tendues.

Comment régler un siège assis-debout ?

Pour bien s'asseoir sur un siège assis-debout, il convient de garder à l'esprit les recommandations posturales émises par les organismes de santé. En effet, le réglage de votre tabouret doit vous permettre d'adopter un positionnement idéal devant votre ordinateur.

Ainsi, que vous travailliez assis ou debout, vos bras doivent former un angle droit avec votre corps, lorsque vous utilisez votre clavier. Cette règle doit vous aider à obtenir une bonne hauteur d'assise sur votre siège. Nous vous invitons à consulter notre article illustrant la manière convenable de régler un siège assis-debout ergonomique, pour connaître toutes les astuces.

Tabouret assis-debout ou appui-fesses ?

Vous devez considérer le repose-fesses comme un mobilier d'appoint et non pas comme un équipement ergonomique. Sa vocation est de fournir un instant de relâchement et de relaxation corporelle, mais pas de contribuer à obtenir une posture adéquate devant un ordinateur pour travailler plusieurs heures quotidiennement.

Le tabouret ajustable en hauteur est un siège faisant l'objet de recherches en innovation et participant au bien-être au travail, en délivrant de véritables bienfaits à votre corps. Notre article comparant les sièges assis-debout aux repose-fesses vous présentera toutes les spécificités de ces deux produits bien différents.

Comment avoir une bonne posture sur un siège assis-debout ?

En position basse, vous adopterez les mêmes règles que sur un fauteuil de bureau classique. Le dos bien droit, maintenez vos pieds au sol et conservez vos bras contre votre buste de manière à former un angle à 90°, lorsque vous rédigez sur votre ordinateur. Assurez-vous que vos jambes ne soient pas comprimées, auquel cas, envisagez de vous munir d'un repose-pieds additionnel.

En position haute, vous vous servirez du repose-pied intégré de votre siège, pour adopter une position assise classique et confortable. Si vous souhaitez l'employer en qualité d'appui-fesses, veillez à avoir les jambes bien tendues et à maintenir le reste des indications posturales, à savoir un bon positionnement des bras et un écran placé à hauteur des yeux.

Rappelez-vous qu'il est conseillé d'alterner les positions au fil de la journée, afin d'octroyer à son corps des moments de répit, en modifiant les points d'appui et les muscles sollicités.

Peut-on changer rapidement de position avec un siège assis-debout ?

Le système de levage est aussi simple que sur une chaise de bureau classique. Il est donc très facile de modifier la hauteur d'assise. Ce changement rapide de niveau est l'un des points forts de ce siège, qui vient compléter les bureaux assis-debout, réglables eux aussi en un rien de temps.

En quelques instants vous avez ainsi la possibilité de moduler votre installation entière et de passer d'un agencement standard de bureau, à une surélévation de l'ensemble de votre mobilier. Ce gain de temps contribue largement à favoriser le changement postural au cours de la journée.

Le siège assis-debout est-il bon pour le mal de dos ?

C'est le propre du mobilier ergonomique : soulager les troubles musculosquelettiques (TMS), induits par le travail de bureau quotidien sur ordinateur. Ainsi, le siège assis-debout n'échappe pas à la règle. Les douleurs lombaires sont parmi les plus fréquentes et sont donc prioritairement ciblées par les ingénieurs en ergonomie.

Selon les retours d'expérience des utilisateurs de ce type de tabourets, il apparaît que ceux proposant une assise dynamique soient les plus efficaces, pour lutter contre les pathologies dorsales. Sollicitant les muscles profonds sans effort, tout au long de la journée, ils offrent des résultats probants.

Caractéristiques d'un siège assis-debout

Comment bien choisir un tabouret assis-debout ?

Plusieurs critères sont à étudier pour sélectionner le meilleur tabouret. Nous vous offrons un guide présentant tous les conseils pour acheter le bon siège assis-debout, qui vous aidera dans votre démarche. Nous vous recommandons de définir en premier lieu si vous souhaitez profiter d'une assise dynamique. Nous jugeons cette caractéristique essentielle, car générant une différence de confort notable.

Ce choix permettra un tri intéressant des modèles et pourra alors être complété de votre limite budgétaire. Vous serez ensuite à même de sélectionner des spécificités techniques plus précises, telles que l'amplitude de levage, la capacité de charge du matériel ou encore la présence d'un repose-pied.

Quel type de tabouret assis-debout choisir ?

Il convient de choisir votre siège selon vos besoins. Certains pourront préférer les performances d'un tabouret dynamique de type « culbuto », afin de pratiquer un renforcement musculaire constant. D'autres en revanche pourraient vouloir s'assurer une stabilité aussi importante qu'avec un fauteuil traditionnel et cibleront alors les modèles avec dossier, disposant d'un repose-pieds.

Une autre spécificité majeure à prendre en compte pour sélectionner le bon siège concerne son assise. Ce matériel ergonomique offre différentes options, qui s'apparenteront à un coussin classique ou à une selle incurvée enveloppant le fessier. Le choix de l'une ou de l'autre sera très personnel.

Siège assis-debout avec ou sans repose-pieds ?

Les modèles dynamiques disposent rarement d'un repose-pieds, car ils nécessitent de conserver un appui au sol, en exerçant une pression sur les jambes en position haute. Ne cherchez donc pas cet élément dans cette famille de produits.

Les tabourets ressemblant à une chaise ajustable en hauteur sont ceux qui proposent généralement cette option, mais ce n'est pas le cas de tous. Il nous semble intéressant de prendre en considération cet accessoire, qui favorisera votre posture en position haute. Elle vous octroiera un plus large éventail de possibilités.

Siège assis-debout dynamique ou pas ?

Tout d'abord, sachez qu'il existe plusieurs types de tabourets dynamiques. Certains proposent un coussin d'assise s'inclinant et un piètement fixe. Les autres offrent une conception inversée, avec une assise fixe et un piètement dont la base bombée génère un mouvement.

Tout le monde ne se sentira pas à son aise avec ce type d'équipement. Les personnes ressentant des difficultés à conserver un point d'équilibre pourraient ne pas apprécier ces dispositifs. Ils sont toutefois particulièrement efficaces pour favoriser la santé au travail, car ils stimulent les muscles profonds, servant au maintien dorsal, de manière très douce et les utilisateurs constatent de réels résultats positifs.

Entretenir son siège assis-debout

Quel revêtement de siège assis-debout, pour un entretien facile ?

Les matières les plus simples à nettoyer sont sans aucun doute les similis cuir. Ce revêtement plein ne laisse pas les saletés s'infiltrer comme les tissus, dont les fibres peuvent emprisonner les poussières. De plus, les traces s'éliminent avec une grande facilité, d'un coup de chiffon, en employant un produit adapté.

Notez toutefois que même les matériaux textiles ne nécessitent pas de gros efforts pour les entretenir. Les tâches seront en revanche plus problématiques à ôter et pourront parfois vous obliger à utiliser des mousses de nettoyage à sec.

Certains sièges assis-debout disposent d'une assise conçue en plastique. Ils ne font pas partie des plus confortables, mais ont l'avantage d'être très simples à nettoyer.

Comment entretenir son siège assis-debout ?

L'entretien de votre équipement sera assez sommaire. Cependant, pour favoriser sa longévité, nous vous recommandons d'y procéder régulièrement. Ne négligez pas les soins à apporter au revêtement de votre siège, d'autant plus s'il est en tissu. En vous employant à l'aspirer fréquemment, vous vous simplifierez grandement la tâche.

Le piètement de votre tabouret mérite également un traitement adapté de nettoyage. Le mécanisme de levage, quant à lui, est très basique et il sera rare qu'il subisse un dysfonctionnement. Soyez toutefois vigilant à ne pas solliciter avec force le levier ou la tirette permettant l'élévation du coussin d'assise, au risque de l'endommager. Si vous constatez un grincement ou un blocage lors de la montée ou de la descente du siège, consultez la notice de votre matériel pour envisager un remplacement de la pièce concernée.

Comment nettoyer son siège assis-debout ?

Le piètement du siège assis-debout est fabriqué en métal ou en plastique. Son nettoyage se réalisera aisément à l'aide d'un chiffon et de produits d'entretien classiques. Celui de l'assise et du dossier du tabouret devra s'effectuer selon le revêtement dont ils sont couverts.

Les matières textiles doivent être aspirées régulièrement, à l'aide de l'embout à poil long dédié aux tissus de votre aspirateur, afin d'ôter en profondeur les saletés incrustées dans les fibres. Lorsque des tâches sont constatées, nous vous recommandons d'utiliser des solutions détachantes spéciales, qui diffuseront une mousse absorbante, facilement retirable une fois sèche.

Sur les similis cuir et les surfaces en plastique, un simple chiffon humidifié d'un produit ménager basique permettra de nettoyer le revêtement efficacement.

