





What should you sit on?

Are you looking to upgrade your office chair?
Here are some things to look for when buying a new chair for work.

Minimum Criteria
Height adjustable seat
Lumbar support present
Backrest angle adjustable
Cushion or mesh seat

Additional Beneficial Features
Height adjustable armrests
Seat depth adjustability
Height adjustable lumbar support
Seat pan angle adjustability

Chair Style	Alternative Sitting Options		When to use it
	Positives	Potential Concerns	
 Ergonomic Office Chair	<p>Extremely adjustable</p> <p>All above mentioned features are present</p> <p>Ergonomically adjustable</p>	<p>Higher price point</p> <p>May be heavy for some users</p>	<p>Full day, all time use</p>
 Kneeling Chair	<p>Can lessen back pain</p> <p>Can improve sitting posture</p>	<p>May encourage hunching forwards</p> <p>May be uncomfortable for some users</p>	<p>Should be used for periodic use</p> <p>Should not be used if experiencing hip or knee pain</p>
 Ball Chair	<p>When used in conjunction with the ball chair support structure it can improve posture</p> <p>Activates abdominal muscles</p>	<p>Can be a safety concern if the ball chair is used without the support structure.</p> <p>Should be used periodically as an alternative while still using a standard chair as well</p>	<p>Should be used for periodic use</p>
 Perching Stool	<p>Can allow for third posture besides sitting and standing</p> <p>Provides benefits of changing postures without losing support</p>	<p>Should be used periodically as an alternative while still using a standard chair as well</p>	<p>Should be used for a change of postures</p> <p>Not recommended for those with glute discomfort</p>



Sur quoi devriez-vous vous asseoir?





Cherchez-vous à améliorer votre chaise de bureau?
Voici quelques éléments à rechercher lors de l'achat d'une nouvelle chaise pour le travail.

Critères minimaux

Siège réglable en hauteur
Support lombaire présent
Angle du dossier réglable
Coussin ou siège en maille

Fonctionnalités supplémentaires

Accoudoirs réglables en hauteur
Réglage de la profondeur du siège
Support lombaire réglable en hauteur
Réglage de l'angle de l'assise

Style chaise	Options d'assise alternatives		Quand l'utiliser
	Positifs	Préoccupations potentielles	
 <p>Chaise de bureau ergonomique</p>	<p>Extrêmement réglable</p> <p>Toutes les fonctionnalités mentionnées ci-dessus sont présentes</p>	<p>Prix plus élevé</p> <p>Peut être lourd pour certaines personnes</p>	<p>Journée complète, utilisation permanente</p>
 <p>Chaise à genoux</p>	<p>Peut atténuer les maux de dos</p> <p>Peut améliorer la posture assise</p>	<p>Peut permettre de se pencher vers l'avant</p> <p>Peut-être inconfortable pour certaines personnes</p>	<p>Doit être utilisé pour une utilisation périodique Ne doit pas être utilisé en cas de douleur à la hanche ou au genou</p>
 <p>Chaise boule</p>	<p>Lorsqu'il est utilisé en conjonction avec le support du fauteuil, il peut améliorer la posture</p> <p>Activer les muscles abdominaux</p>	<p>Peut-être un problème de sécurité si le fauteuil à billes est utilisé sans la structure de support.</p> <p>Doit être utilisé comme alternative tout en utilisant également une chaise standard</p>	<p>Doit être utilisé pour une utilisation périodique</p>
 <p>Tabouret perché</p>	<p>Peut permettre une troisième posture en plus d'être assis et debout</p> <p>Offre des avantages de changer de posture sans perdre le support</p>	<p>Doit être utilisé comme alternative tout en utilisant également une chaise standard</p>	<p>Doit être utilisé pour un changement de postures Déconseillé aux personnes souffrant de gêne fessière</p>

