

ERGOSTYLE

Bureaux, chaises & rangements



BUREAUX

Les employés de bureau exercent un métier soumis à des contraintes physiques, organisationnelles et relationnelles susceptibles de générer des risques majeurs. Le travail sédentaire augmente exponentiellement les risques de maladies cardiovasculaires.

Risques visuels, risques auditifs et troubles musculo-squelettiques (douleurs cervicales et dorsales, poignets fragilisés) sont les plus courants dans un espace de travail sédentaire.

Il est, par conséquent, essentiel d'en prendre conscience, d'y remédier et d'opter pour des solutions ergonomiques afin de contrer ces méfaits.

L'ergonomie au poste de travail est un élément qui participe directement à la santé des salariés et au bien-être au travail. Ainsi, en l'améliorant par des mesures concrètes, les salariés peuvent bénéficier d'une meilleure qualité de vie et les entreprises d'une équipe plus efficace et plus productive.



TALO.YOU, König + Neurath



7 raisons d'avoir un bureau assis-debout

Diminuer les risques de maladies cardiovasculaires

Un mode de vie sédentaire augmente de 90 % le risque d'accidents cardiovasculaires. Le cœur a besoin d'être sollicité pour rester en bon état de marche.

Lorsque vous êtes assis à un bureau toute la journée, le sport que vous faites sur votre temps libre est rarement suffisant pour compenser votre immobilité durant vos heures de travail. Ce manque de stimulation entraîne à long terme des effets négatifs sur votre cœur.

Renforcer vos muscles

Assis toute la journée, vous ne sollicitez pas vos muscles. Au fil du temps, ils perdent progressivement leur tonus pour devenir flasques.

Vos muscles posturaux (abdominaux, pectoraux et dorsaux) ne font pas exception. Sans eux, difficile de se tenir droit et d'éviter toutes sortes de douleurs dorsales dues à une mauvaise posture.

Améliorer votre circulation sanguine

Rester assis sur de longues périodes ralentit la circulation sanguine et engendre l'apparition de varices et de caillots.

D'autre part, le cerveau est moins irrigué et donc moins oxygéné. La baisse de production hormonale peut engendrer stress et anxiété.

Réduire le taux d'absentéisme dû aux TMS

25 % des motifs d'arrêt sont liés à des troubles musculo-squelettiques. Ainsi, en changeant de posture au cours de la journée, vous diminuez les risques de TMS.

Augmenter votre productivité

La position debout stimule votre cerveau et vous donne jusqu'à 20% d'efficacité supplémentaire. Vous serez donc plus rapide et gagnerez du temps sur votre travail.

Se tenir debout dynamise naturellement votre corps et évite les somnolences devant votre écran. Vous serez alors plus concentré et plus efficace.

Amélioration de l'humeur

Rester debout à son bureau améliore l'humeur et réduit la dépression, la fatigue et la tension. Les personnes assises plus de six heures par jour présentent plus de signes de problèmes de bien-être mentale que celles qui sont actives.

Amélioration de la concentration

Le fait de bouger améliore la création de nouvelles cellules cérébrales, ce qui améliore la réflexion et la concentration.



ACTIVE.T, König + Neurath



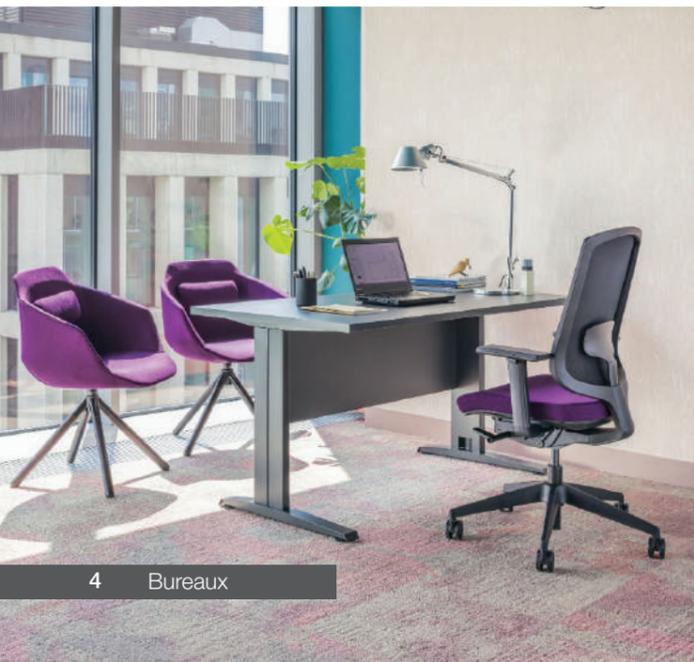
Pinta, Martela



Bst2, Bigla



Gravity, MDD



Ogi Drive, MDD





Pop tee, Frezza



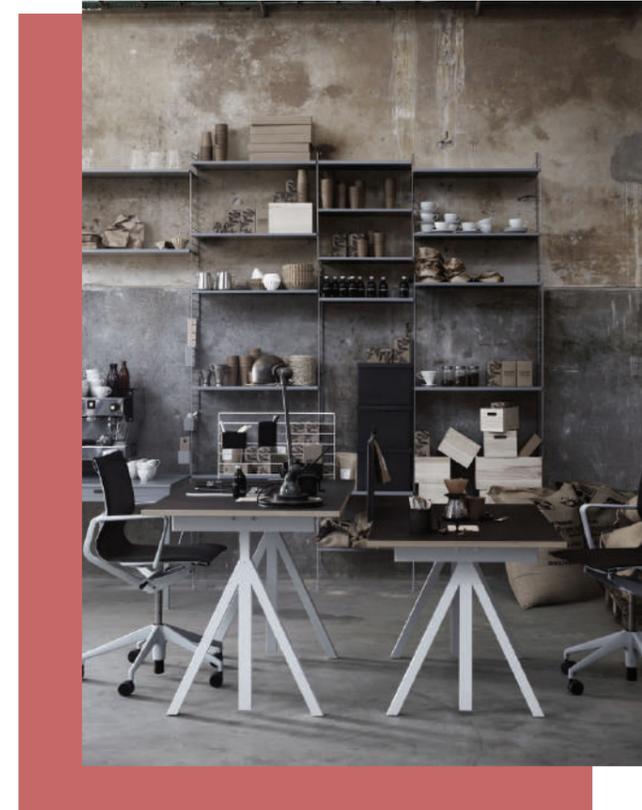
Metrus, Brunner



Acca, Lapalma



Works, String Furniture



Lynx move, Zoom by Mobimex



Alku S&S, Martela



TIX, Zoom by Mobimex



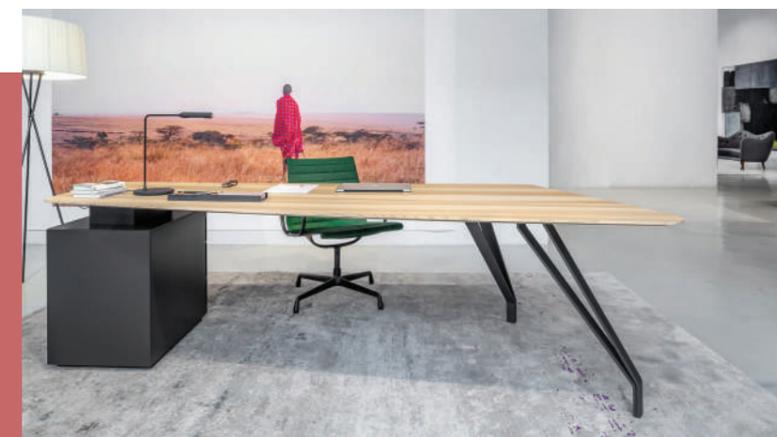
Ray, Brunner



Next, Zoom by Mobimex



Ono, Frezza

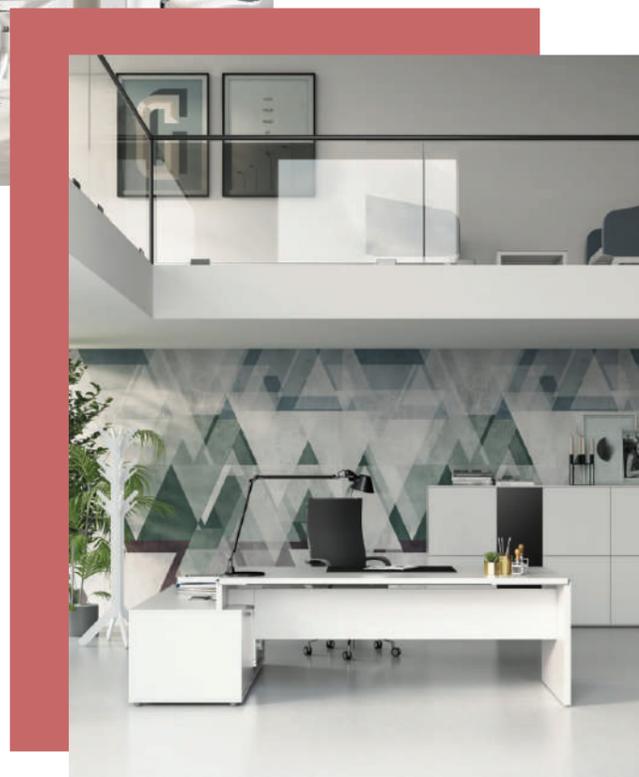


Brace, Zoom by Mobimex



Nautilus, Zoom by Mobimex





Spike, Frezza



Assect, Frezza



Viga, MDD



Kyo, Martex



Status, MDD





Trava, Mobitec



Anywhere, Martex



Lean, Bigla



BASIC.4, König + Neurath



CHAISES

Les chaises de bureau offrent un confort optimal, prévenant les troubles musculo-squelettiques et favorisant une posture correcte, ce qui contribue à une productivité accrue et à une réduction des arrêts maladie. En investissant dans des chaises ajustables et confortables, les entreprises renforcent également leur image en démontrant un engagement envers le bien-être de leurs employés.



JET.III, König + Neurath



JET.II, König + Neurath



7 conseils pour être bien assis au bureau

Adopter une posture droite et ouverte

Il ne sert à rien d'avoir une bonne chaise ergonomique si vous êtes avachi dessus. Asseyez-vous bien au fond de l'assise. Cette posture permet de soulager les muscles du dos et la nuque.

L'importance du dossier flexible

Le mouvement est bon pour la santé, y compris sur une chaise. Un dossier flexible vous permet de vous étirer de temps en temps en arrière pour soulager les muscles contractés.

Les genoux à un angle de 90°

Régalez la hauteur du siège de sorte que l'angle des genoux soit un peu supérieur à 90°. Il devrait y avoir une distance d'au moins deux doigts entre le bord du siège et le creux du genou.

Avoir les pieds à plat

Vous devez être en mesure d'avoir les pieds à plat, tout en gardant les genoux à 90°. A défaut, utilisez un repose-pieds.

La chaise sans dossier

Être assis sur une chaise sans dossier peut favoriser la mobilité du dos et représente un changement agréable. Néanmoins, les sièges sans dossiers sont inadaptés pour un usage permanent. Les muscles du dos et les abdominaux se fatiguent et risquent d'entraîner de mauvaises postures.

Régler correctement les accoudoirs

Assis bien droit, les accoudoirs doivent être ajustés de sorte que les coudes reposent légèrement sans devoir hausser les épaules. Les accoudoirs ont l'avantage de soulager les épaules et peuvent aider à se lever et à s'asseoir. Néanmoins, si les accoudoirs sont mal réglés, ils peuvent dans le pire des cas entraîner une posture courbée parce qu'ils vous maintiennent trop éloignés de votre table.

Prendre des pauses et s'étirer

L'être humain n'est pas fait pour rester assis 8h par jour. Pensez à prendre des pauses et vous étirer.



Capisco, HÅG



Giroflex 40,
Giroflex



Eman, Sokoa



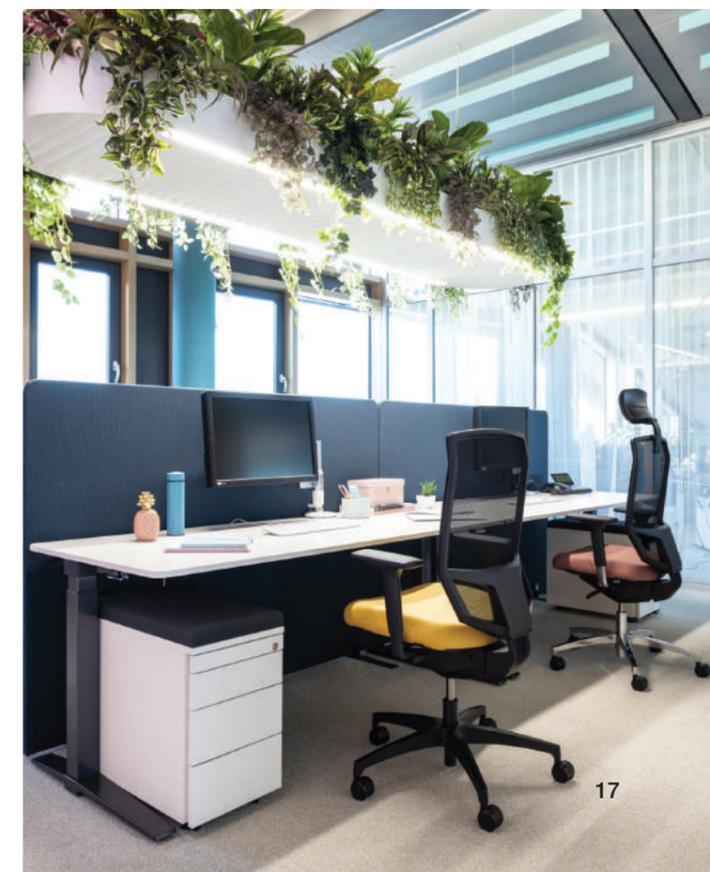
Capisco Puls,
HÅG



Sofi, HÅG



Stilo,
Dauphin



Favorisez l'alternance des positions

La capisco renforce votre sangle abdominale et dorsale et vous évite l'apparition de tensions dans le dos.

De plus, vous bénéficiez d'un ajustement de la profondeur d'assise selon votre morphologie. Le dossier est en position de décontraction. Des accoudoirs y sont intégrés et prennent la forme du dossier. Le fauteuil offre aussi un soutien lombaire qui se positionne en hauteur, et en position abdominale, vous profiterez d'une décharge entière de votre dos.



Indeed,
Dauphin



Secur24, BMA



HUG.Y, König +
Neurath



Just Evo, Dauphin



Logic 400,
RH



Mereo 220, RH



RH Logic 300,
RH



Ray soft, Brunner



Selvio, Züco



Key, Frezza



Auray, König + Neurath



Bia, Frezza





My Turn, Profim



Mickey, Profim



OKAY.III, König + Neurath



QUICK.III, König + Neurath



Support, RH



Ryo, Lapalma



Uno, Lapalma



Amazone, Score

RANGEMENTS

Les espaces de travail bien organisés favorisent la productivité et la créativité.

Pensez à intégrer des espaces de rangements personnels. Cela permet aux employés de conserver leurs effets personnels de manière organisée tout en favorisant un environnement de travail propre et fonctionnel.

Un rangement organisé peut également contribuer à maintenir la conformité avec les réglementations en matière de sécurité et de confidentialité, en assurant le stockage approprié des documents et des informations sensibles.

Un bureau ou un espace de travail propre et organisé donne une impression positive aux clients, aux partenaires commerciaux et aux visiteurs, renforçant ainsi l'image professionnelle de l'entreprise.



ECO.S, König + Neurath

ACTA.PLUS, König + Neurath



ACTA.CLASSIC, König + Neurath



ECO.S Mobil, König + Neurath



BMBox, Bigla



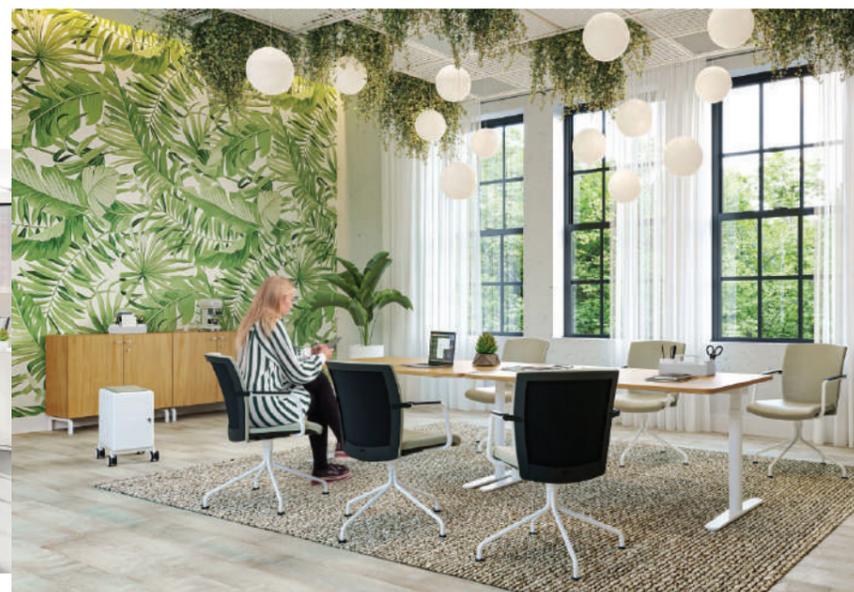
Corps de bureau, Bigla



ECO.S, König + Neurath



ECO.S Mobil, König + Neurath



Casier personnel, König + Neurath

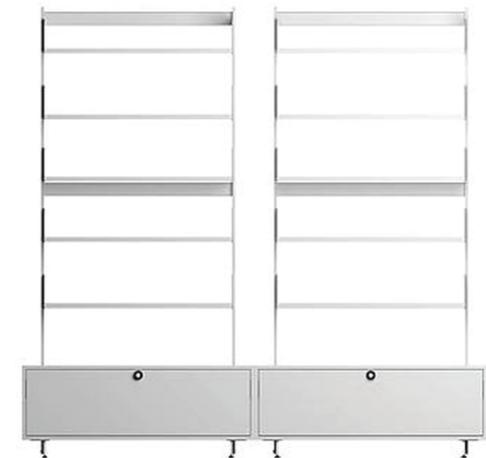


Armoire à pharmacie, König + Neurath



MyBox, Bigla





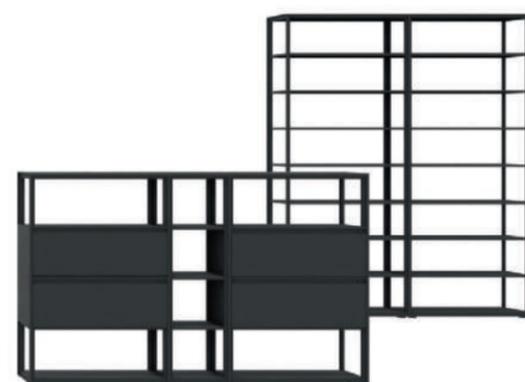
BMS2, Bigla



Frame, Mizetto



BRS, Bigla



Teta, Bigla



Cottage, Mizetto





Orgabox, Bigla



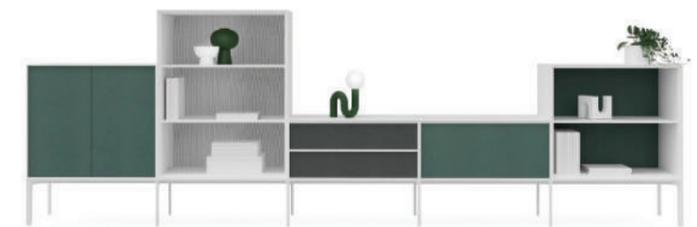
ACTA.PLUS Lockers,
König + Neurath



Beside, Mizetto



Lockers, Martex

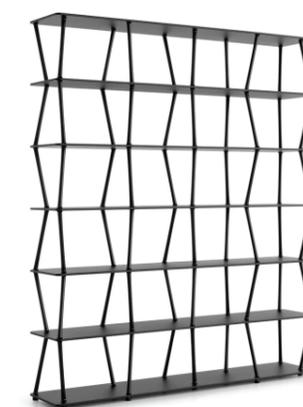


Add s, Lapalma





Understand, Mizetto



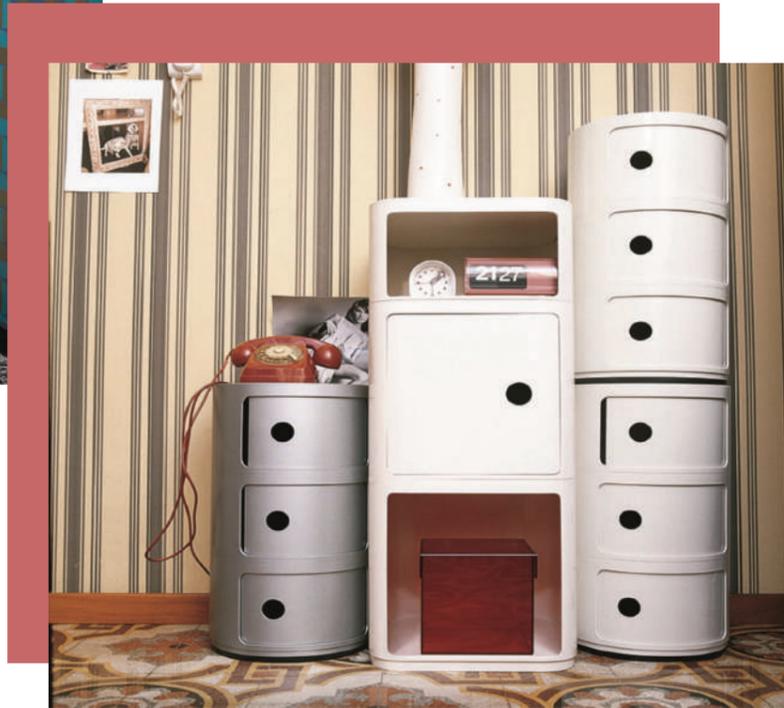
Jazz, Lapalma



Stilt, MDD



Biblos, Martex



Combonibili, Kartell



Classic PLUS, C+P



Evolu PLUS, C+P



Série 8070, C+P



Mobil Mat, Kartell





ERGOSTYLE