

MOUVEMENT – SOUTIEN – MAINTIEN
STATION ASSISE ET ERGONOMIE.

REGARDS SUR L'HOMME ASSIS.

giroflex



LE MONDE EST MOUVEMENT	2
LE BON MOUVEMENT AU TRAVAIL	3
L'HOMME	5
LE CORPS HUMAIN	7
LA TRIPLE DYNAMIQUE DE L'ASSISE	8
L'ASSISE SAINÉ	12
LE SIÈGE ERGONOMIQUE	14
LES SYSTÈMES MODERNES	16
QUAND L'ERGONOMIE PARLE À NOS SENS	18
LE BON INVESTISSEMENT	20
L'HEURE EST AU CHANGEMENT	21
LA RESPONSABILITÉ PERSONNELLE	22
LE BUREAU ERGONOMIQUE	23

PRÉAMBULE

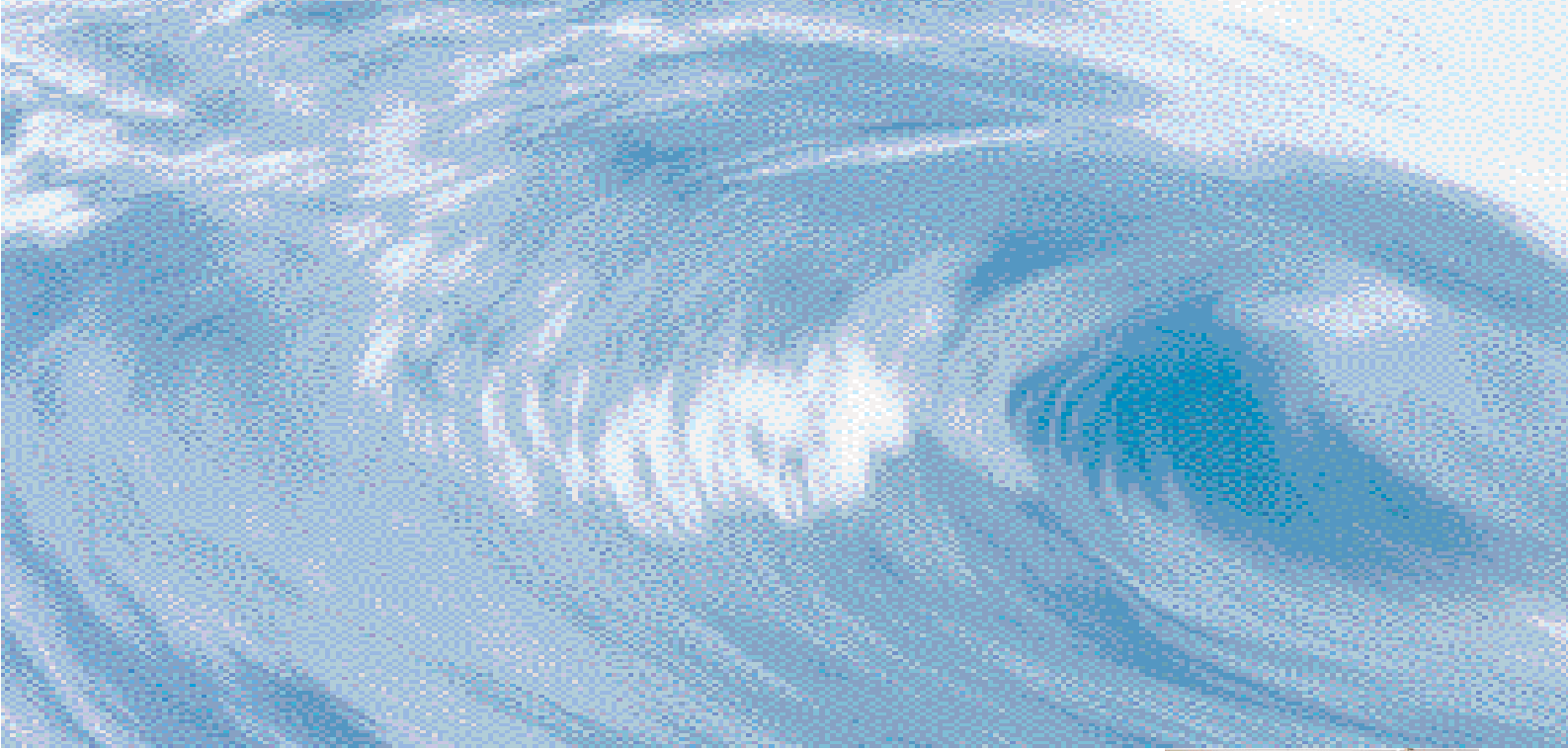
Depuis la nuit des temps, la station assise compte au nombre des positions favorites adoptées par l'être humain. Et si de nos jours la position assise ne s'impose plus obligatoirement comme l'attitude de rigueur pour le temps des repas, de la discussion ou les moments de détente, elle est en revanche devenue la position de travail par excellence. L'ère de l'information dans laquelle nous vivons a fait apparaître une grande nouveauté: nous passons toujours plus de temps assis – le plus souvent dans une position incorrecte! – alors que notre corps est conçu pour le mouvement.

La présente brochure s'adresse aux décideurs, intermédiaires ou conseillers chargés de faire l'acquisition de sièges destinés à l'environnement professionnel, ainsi qu'à toutes les personnes amenées à passer de longues heures en position assise, à la maison ou au bureau. Nous vous y présentons un aperçu des effets que peuvent produire les stations assises prolongées sur notre organisme, notre esprit et notre psychisme. Vous y apprendrez comment, à l'inverse, notre état mental et nos émotions sont susceptibles d'influencer notre manière de nous asseoir. Ces considérations vous aideront à adopter une position d'assise saine, essentielle au bien-être général de votre corps. Vous découvrirez enfin dans cette brochure les solutions mises au point par les spécialistes en recherche et développement de la société giroflex pour augmenter l'ergonomie de votre poste de travail.

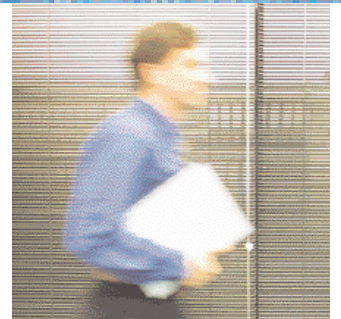
Le corps assis est encore un corps en mouvement. Nous considérons donc que seul un concept d'assise dynamique parfaitement adapté aux besoins spécifiques du corps humain est en mesure de satisfaire aux exigences du futur. Dès le début des années vingt du siècle dernier, la société giroflex a choisi de se spécialiser dans la fabrication de sièges destinés à l'environnement professionnel et travaille aujourd'hui encore en étroite collaboration avec des scientifiques et médecins du travail. Pour la rédaction de cette brochure, nous avons également fait appel au soutien et aux conseils avisés du professeur Helmut Krueger, docteur en médecine et directeur de l'Institut d'hygiène et de physiologie du travail à l'Ecole polytechnique fédérale (EPF) de Zurich.

Entreprise d'envergure internationale, la société giroflex fournit, depuis 1938, à des millions d'utilisateurs répartis sur les cinq continents, ses sièges ergonomiques spécialement destinés aux personnes amenées à passer de longues heures en position assise. Nous vous invitons à découvrir l'univers complexe de l'assise et espérons que cette brochure vous incitera à tirer parti des stations assises prolongées de manière bénéfique pour votre santé.

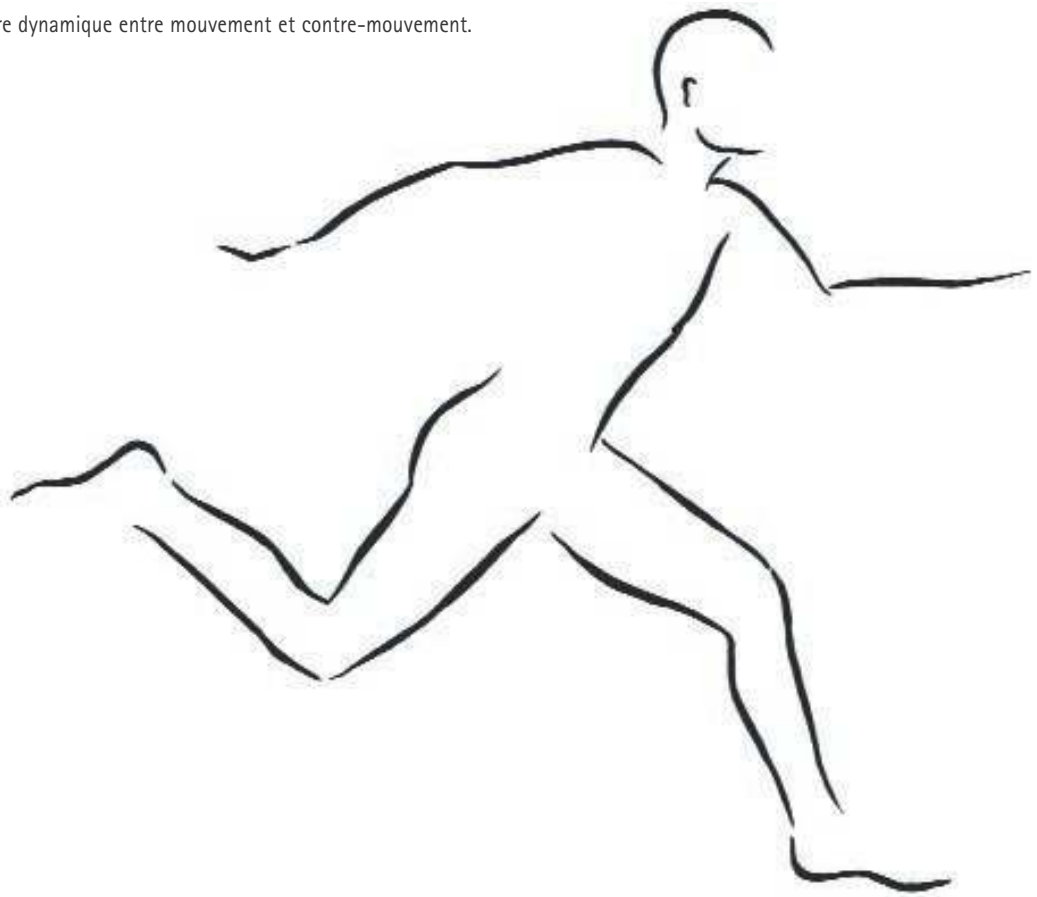
Votre équipe giroflex



LE MONDE EST MOUVEMENT. NOTRE CORPS AUSSI.



Mouvements physiques, mouvements de l'âme et de l'esprit, l'être humain tout entier est mouvement. Il initie ou subit le mouvement. Il est mouvement conscient et inconscient. Le mouvement permet à l'homme de conserver sa mobilité. Le mouvement est l'essence même de notre vie. Toute la difficulté consiste donc à maintenir un équilibre dynamique entre mouvement et contre-mouvement.



«L'ergonomie est la science qui étudie le comportement et les réactions de l'être humain dans son environnement professionnel. Son objectif: adapter les conditions de travail aux possibilités et aux besoins de l'homme en vue de réduire les contraintes.»

Etienne Grandjean, docteur en médecine et professeur à l'Ecole polytechnique fédérale (EPF) de Zurich, fait figure de pionnier dans le domaine de la recherche ergonomique et conseille la société giroflex depuis 1962.



ADOPTÉZ LE BON MOUVEMENT. SURTOUT AU TRAVAIL.

L'ergonomie, c'est un peu comme le sel: on ne s'aperçoit de son importance que lorsqu'elle fait défaut! Il n'y a que quelques décennies que les spécialistes ont commencé à étudier de manière systématique les moyens d'optimiser l'environnement de travail et les outils utilisés par l'homme dans son milieu professionnel. Dès 1962, la société giroflex s'inspire des conseils du professeur Etienne Grandjean, pionnier dans le domaine de l'étude de l'être humain en milieu professionnel, pour développer des sièges dont les qualités ergonomiques font aujourd'hui référence dans le monde entier.





«L'ergonomie aujourd'hui: l'homme en tant qu'individu peut et doit prendre en charge de manière autonome l'ajustement de ses instruments de travail à ses besoins spécifiques.»

Helmut Krueger, professeur à l'Ecole polytechnique fédérale (EPF) de Zurich, a succédé au professeur Grandjean et assume la fonction de conseiller scientifique auprès de la société giroflex.



A notre époque où les technologies se développent à une vitesse fulgurante et influencent l'évolution de la société et de ses membres, la recherche en matière d'ergonomie prend de plus en plus la forme d'une réflexion globale axée sur l'individu. Les dirigeants d'entreprises attendent de la part de leurs collaborateurs et collaboratrices une prise de conscience plus nette des responsabilités individuelles. Les employés exigent de leur côté une marge décisionnelle plus importante. Il ne s'agit plus aujourd'hui d'offrir aux utilisateurs un siège de bureau répondant à toutes les normes ergonomiques, mais bien de mettre à leur disposition un poste de travail sciemment conçu et aménagé dans ses moindres détails en fonction des besoins spécifiques de chaque individu. L'ergonomie des temps modernes considère ainsi l'homme dans son ensemble et non plus uniquement sur la base de critères ou exigences de nature physiologique.



Ainsi comprise et appliquée, l'ergonomie contribue dans une large mesure à améliorer:

- le bien-être corporel et l'équilibre psychique/mental
- la motivation
- la créativité
- la volonté d'agir
- la satisfaction personnelle et la qualité de vie
- la réussite individuelle
- la progression de la société dans son ensemble

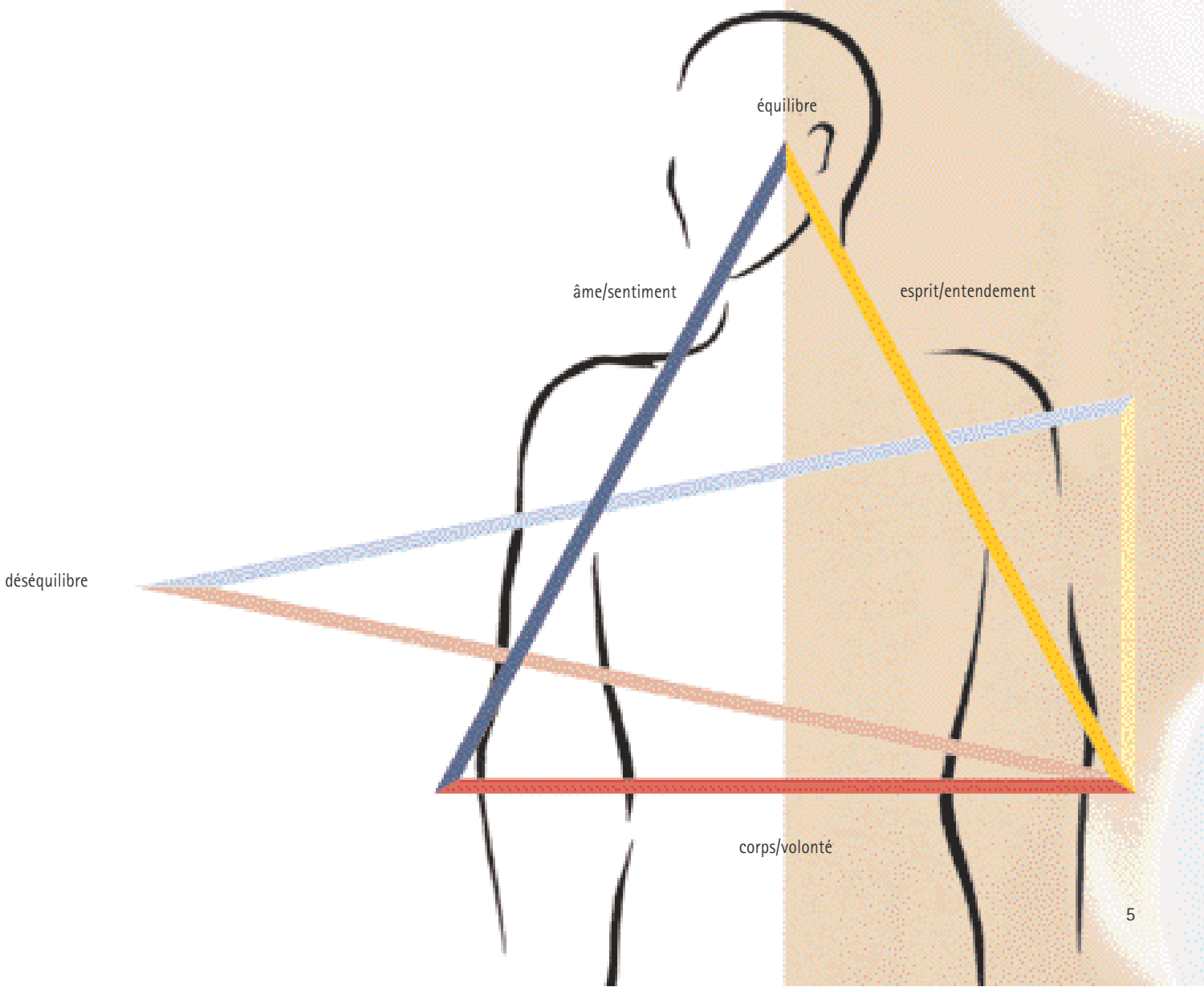


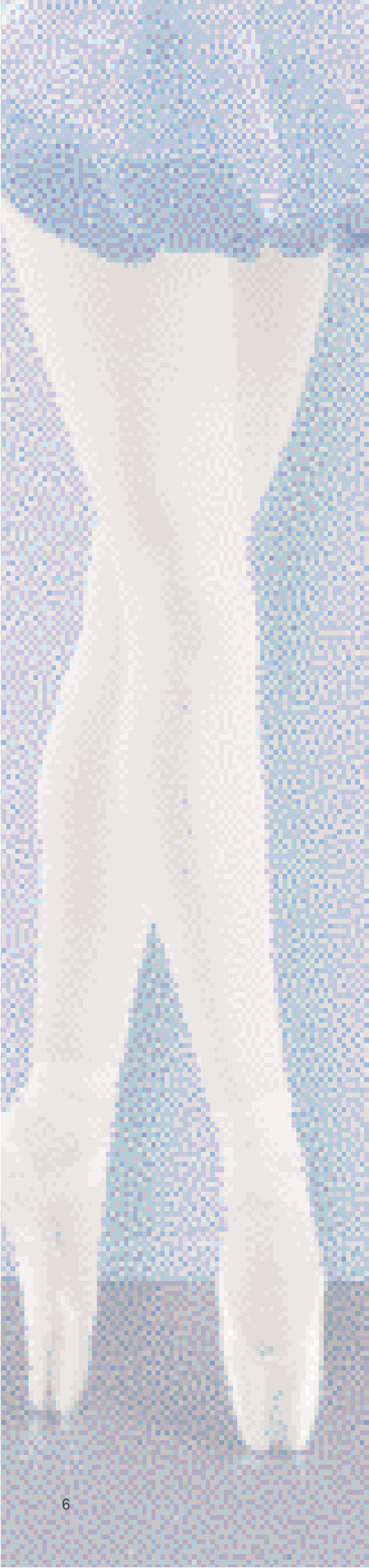
L'ergonomie par la pensée et par l'action. Créer les conditions idéales permettant à chaque individu de concevoir un environnement de travail qui correspond à ses exigences personnelles.

L'ÊTRE HUMAIN EST PLUS QUE LA SOMME DE SES PARTIES.

L'homme est esprit, âme et corps. Sans esprit, pas de pensée. Sans âme, pas de sentiment. Sans corps, pas d'action. L'homme perçoit le monde selon ces trois niveaux et garde en mémoire les expériences vécues. L'esprit, l'âme et le corps sont intimement liés et s'influencent mutuellement. Ainsi, le moindre besoin corporel se trouve en étroite corrélation avec les mouvements de l'âme et de l'esprit.

Pour représenter cette relation d'interdépendance, les psychologues et les philosophes utilisent le modèle du triangle:



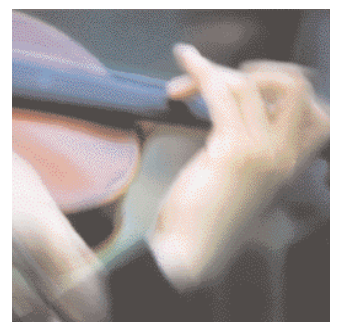


Lorsque les trois aspects sont également représentés (triangle équilatéral), le sujet jouit d'un certain «équilibre». Si le triangle est «déformé» (autrement dit, si l'un des aspects présente un caractère fortement dominant), l'individu se trouve en situation de «déséquilibre». Les facteurs influençant l'esprit, l'âme et le corps sont soumis à des cycles individuels. La recherche d'harmonie entre le corps, l'âme et l'esprit est le processus dynamique qui régit tout système vivant humain.

Il est important de garder toujours à l'esprit la relation d'étroite dépendance existant entre la pensée, le sentiment et l'action. Les lois à l'origine de la motivation et de la démotivation découlent directement de ce principe. La motivation naît d'une pensée positive qui, à son tour, génère des sentiments positifs et libère les ressources d'énergie nécessaires à l'action. La démotivation est le fruit d'une pensée négative, laquelle est à l'origine de sentiments négatifs et d'un affaiblissement de la volonté d'action.

Toute démarche entreprise au service de l'homme doit donc tenir compte de ces trois niveaux et favoriser le maintien de l'équilibre.

Le corps, l'âme et l'esprit. Lorsque ces trois aspects sont également représentés et dynamisés, ils contribuent à renforcer l'équilibre, la santé et la motivation de l'individu.



«Indissociables, le corps, l'âme et l'esprit sont à la fois matière et énergie. Ils sont à la base de la constitution de l'être humain qui apprend à se connaître à partir de ces différents niveaux.»

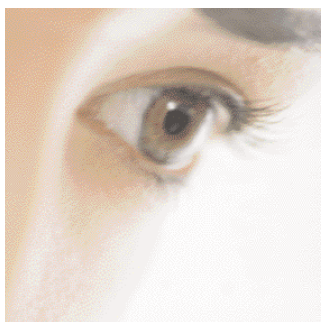
LE CORPS HUMAIN. FASCINANTE MÉCANIQUE.

Le plus virtuose des musiciens ne pourra jamais donner toute la mesure de son talent sur un violon désaccordé. Pareillement, le plus luxueux stradivarius n'émet que de piètres sons sous l'archet du débutant. Le talent a besoin d'un instrument pour s'exprimer, comme l'âme a besoin du corps pour passer la frontière de l'invisible. L'instrument de son côté a besoin du talent pour prendre un sens, comme le corps a besoin de l'âme et de l'esprit.

L'être humain est bien plus qu'une simple machine biomécanique. Non seulement le corps, l'âme et l'esprit sont en interaction permanente, mais les fonctions physiques de l'organisme s'influencent aussi mutuellement et réagissent les unes par rapport aux autres.

Nous ne pouvons exprimer toute l'étendue de notre savoir et de nos aptitudes que lorsque notre corps nous le permet. Pour parvenir à un équilibre dynamique de l'ensemble des systèmes de notre organisme, il est donc essentiel de s'attacher à accroître le bien-être et les potentiels de performances.

Notre corps n'est pas une machine, mais un système vivant qui se définit à travers les influences variées auxquelles il est soumis et qui se font écho en permanence.





LA TRIPLE DYNAMIQUE DE L'ASSISE: SOUTIEN, MAINTIEN, MOUVEMENT.

La station debout a permis à l'homme de faire plus ample usage de ses bras et de ses mains pour exécuter des tâches complexes et variées. Le passage de l'état de quadrupède à celui de bipède s'est donc accompagné d'une réorganisation complète des phénomènes statiques du corps. Un système dynamique sophistiqué et parfaitement coordonné de soutien et de maintien ainsi que des mouvements et contre-mouvements ciblés assurent notre équilibre. Cette mécanique très précise n'en est que plus sensible au moindre défaut de fonctionnement.

Les postures prises par habitude ou les mouvements maintes fois répétés provoquent à la longue un déséquilibre corporel et soumettent notre organisme à de fortes contraintes. Conséquences possibles: contractures dorsales, crampes musculaires ou douleurs articulaires. L'apparition de ces symptômes nous empêche de nous concentrer sur notre travail et de réfléchir de manière effective. Le mouvement se nourrit du changement. Pour une assise saine et une pensée dynamique, il est donc recommandé de bouger et de changer régulièrement de position. Seul un siège doté des équipements adéquats est en mesure d'apporter ici une réponse satisfaisante.

Alternative à la position debout, la position assise contribue en premier lieu à soulager l'organisme, notamment la colonne vertébrale, les muscles et le système de circulation sanguine. Les avantages et les inconvénients de la position assise ne peuvent cependant pas être clairement déterminés, car ils dépendent principalement:

- du temps passé assis
- de la position d'assise (par exemple: penchée vers l'avant ou vers l'arrière, active ou passive)
- des mouvements et changements de posture lors d'une station assise prolongée
- de l'alternance entre les stations debout, les stations assises et les déplacements
- de la qualité du siège sur le plan ergonomique

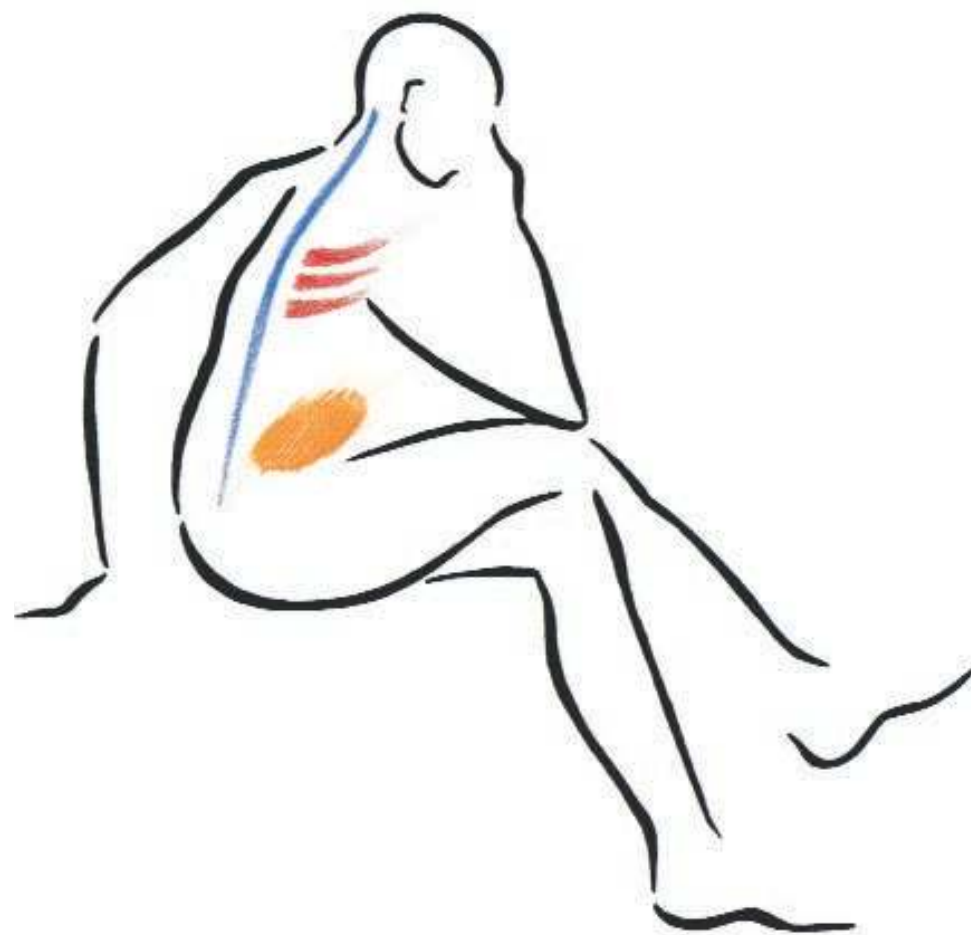
«L'assise dynamique est le moteur de la pensée dynamique.» Ou: «L'immobilité freine le mouvement de l'esprit.»



D'un point de vue purement fonctionnel, les éléments suivants de notre organisme sont sollicités lorsque nous nous tenons en position assise:

- la colonne vertébrale en tant que système de soutien
- la région de l'abdomen et du bassin en tant que système de soutien
- la musculature en tant que système de maintien

Pour conserver toutes leurs qualités fonctionnelles, les trois systèmes ont, eux aussi, besoin de mouvement et de changement.



Une assise saine n'est garantie que si le sujet effectue des changements de position fréquents, condition indispensable à l'équilibre fonctionnel des systèmes de soutien et de maintien de notre corps.

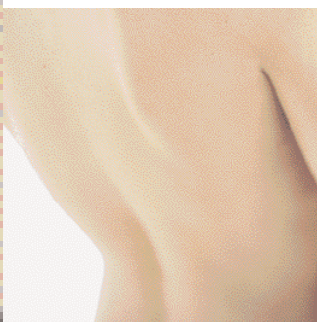


Système de soutien n°1: la colonne vertébrale

La forme naturelle en double S de la colonne vertébrale permet de garder une position droite sans imposer de contraintes aux muscles. L'alternance de disques souples et de solides vertèbres articulées confère à notre épine dorsale son caractère à la fois stable et flexible. La colonne vertébrale assume les fonctions suivantes:

- maintien de la musculature dorsale qui prend naissance aux apophyses
- canalisation de la moelle épinière qui, avec le cerveau, constitue le cœur du système nerveux
- réception et émission des messages transmis par le système nerveux

Il est donc essentiel de préserver la santé et les fonctionnalités de la colonne vertébrale, puisque celle-ci contribue à la fois à assurer notre mobilité physique et notre bien-être psychique/mental.



Système de soutien n° 2: la région de l'abdomen et du bassin

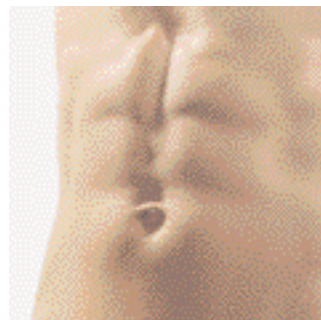
Outre la colonne vertébrale, la région de l'abdomen et du bassin constitue le second système de soutien de notre organisme. Si les muscles de l'abdomen et du bassin sont suffisamment développés et fréquemment sollicités, les organes internes sont mieux soutenus, ce qui permet de soulager la colonne vertébrale.

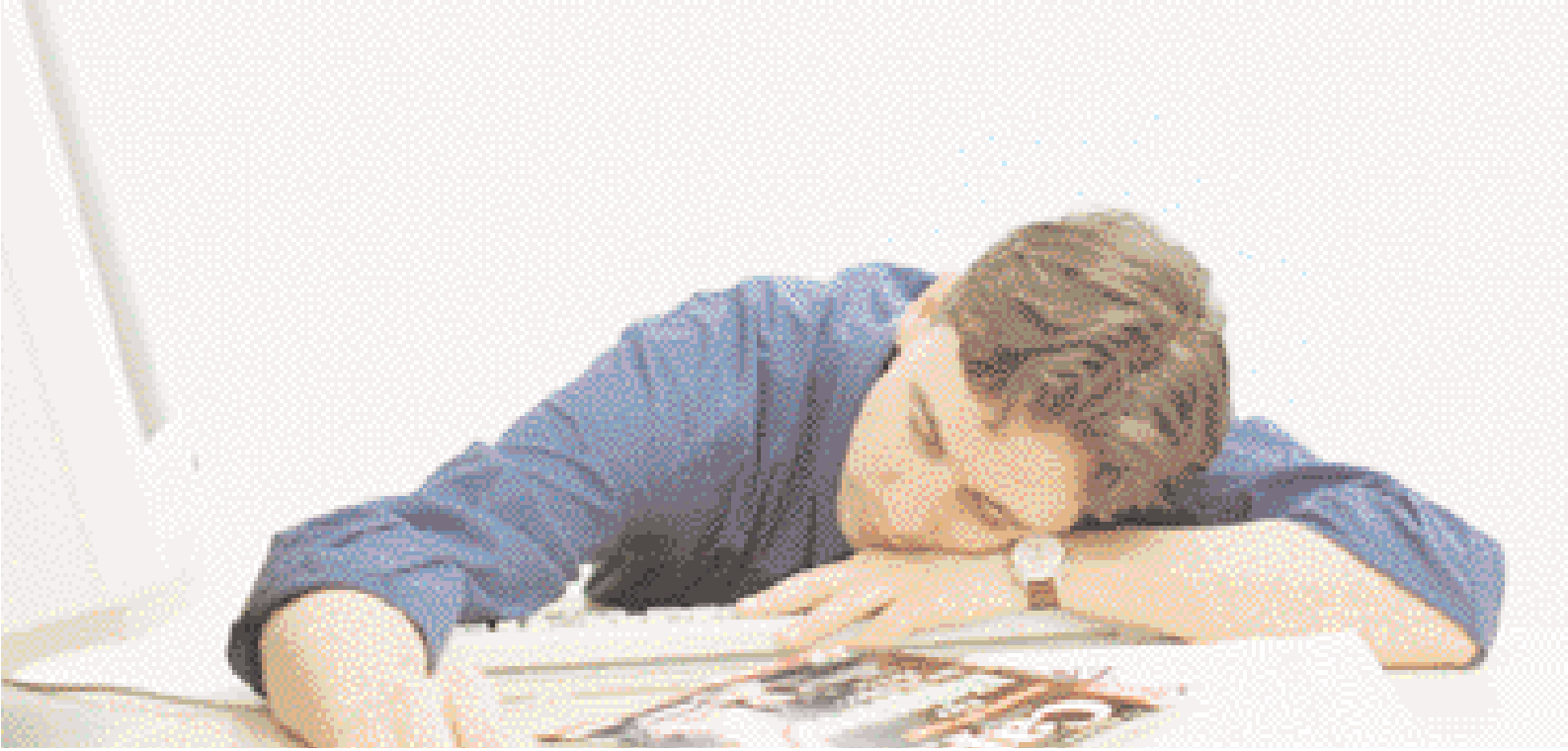
Système de maintien: la musculature

C'est non seulement grâce à notre colonne vertébrale, mais aussi grâce à l'ensemble des muscles de notre corps que nous pouvons nous déplacer debout. Les fibres des muscles sont activées par les impulsions des motoneurones (cellules nerveuses de la moelle épinière) contrôlées par le cerveau. Lorsque les mêmes fibres musculaires sont sollicitées de manière prolongée, celles-ci se fatiguent et perdent de leur force de contraction. Voilà pourquoi il est essentiel de veiller à stimuler de manière consécutive un grand nombre de fibres musculaires. Il s'agit donc en premier lieu de prendre conscience de l'importance de ce phénomène et d'utiliser au maximum l'ensemble des ressources du corps.

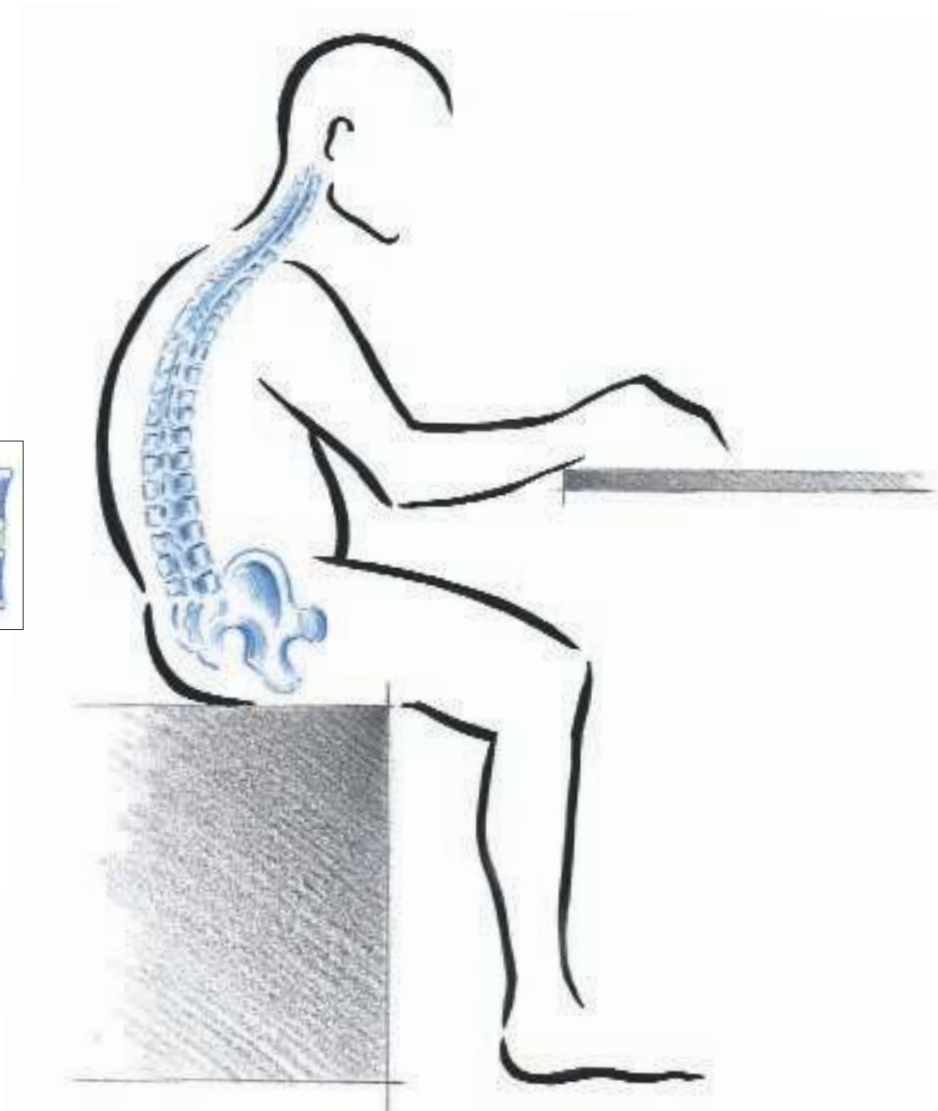


Soutien, maintien, mouvement. La colonne vertébrale, le bassin et les muscles travaillent de concert pour nous assurer une position saine et droite dans tous nos déplacements. L'ensemble du système ne fonctionne parfaitement que si les trois zones sont sollicitées et activées de façon harmonisée.





L'ASSISE SAINNE: UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE.



La position assise soulage les muscles du tronc, des hanches, des jambes et des pieds et constitue en cela une source de bienfaits pour notre organisme. Le revers de la médaille: la contorsion du bassin qui en découle se reporte sur la colonne vertébrale; notre dos a alors tendance à s'arrondir et les contraintes imposées aux disques intervertébraux augmentent. Les muscles abdominaux sont comprimés vers l'avant et perdent une partie de leur fonction de soutien.

En position assise penchée vers l'avant, la pression exercée au niveau des disques intervertébraux s'accroît et le liquide lymphatique est comprimé. Une station assise prolongée dans cette posture peut être à l'origine de modifications douloureuses de la surface des disques intervertébraux et des articulations de la colonne vertébrale. Les muscles abdominaux se relâchent pour donner naissance à ce que l'on appelle communément le «ventre de l'homme assis».

En position assise droite, la pression exercée au niveau des disques diminue. La circulation du liquide lymphatique est facilitée, ce qui favorise l'approvisionnement des disques intervertébraux en éléments nutritifs. Les muscles abdominaux sont mieux à même de soutenir les organes de la région du ventre, lesquels se trouvent alors fermement maintenus au-dessus du bassin.

Toutefois, la position assise idéale n'existe pas. Lors de stations assises prolongées en position penchée vers l'avant, les inconvénients suivants peuvent venir s'ajouter aux problèmes susmentionnés:

- Compression éventuelle du thorax susceptible d'entraîner une gêne respiratoire et de freiner l'alimentation en oxygène essentielle aux fonctions vitales de toutes les cellules de l'organisme.
- Compression des organes du système de digestion pouvant être à l'origine de problèmes digestifs, répercussions négatives sur le bilan énergétique nuisant au bien-être général.
- Mauvaise circulation du sang et du liquide lymphatique (approvisionnement insuffisant en éléments nutritifs et transmission incorrecte des informations vers les organes, mauvaise élimination des substances étrangères hors des tissus, défenses immunitaires affaiblies).
- Tensions et douleurs éventuelles au niveau de la nuque.
- Sollicitations trop faibles ou trop importantes de certaines zones musculaires.

Ce qu'il convient de faire

Chaque fois que vous vous asseyez, faites un geste en faveur de votre santé. Observez les principes suivants:

- Bougez, bougez, bougez!
- Gardez toujours à l'esprit les modifications subies par l'organisme en position assise.
- Vérifiez régulièrement votre position d'assise.
- Pratiquez une «assise dynamique». En d'autres termes: changez de position aussi souvent que possible (en particulier: position du dos alternativement inclinée vers l'avant, puis vers l'arrière).
- Interrompez la station assise en vous levant fréquemment pour exécuter des tâches diverses.
- Utilisez un siège au galbe anatomique conçu sur la base de critères ergonomiques.



L'assise saine. Pour éviter les désagréments liés à un mauvais positionnement ou aux stations assises prolongées, prenez conscience de votre corps, bougez et choisissez votre siège avec soin.

SOUTIEN, MAINTIEN, MOUVEMENT: LE SIÈGE ERGONOMIQUE ÉPOUSE

Un siège conçu pour servir au mieux les besoins de l'utilisateur doit tenir compte des aspects anatomiques en matière de soutien, de maintien et de mouvement et les concrétiser sous forme de mécanismes adéquats. Enfin, comme chaque être humain est unique, un ajustement individuel du siège devra également être possible.

Système de soutien: la base du siège

L'assise et le support sont les deux éléments du siège chargés d'assurer le soutien qui doivent répondre aux critères de qualité suivants:

- **Équilibre.** Un piètement en étoile est obligatoire. Sur les sièges dotés d'un dossier réglable, les cinq points d'appui du pied doivent être situés sur un cercle dont le diamètre dépasse d'au moins 20% la profondeur d'assise maximale.
- **Robustesse.** Les matériaux et la conception choisis doivent être en mesure de supporter les sollicitations les plus importantes.
- **Répartition homogène de la pression.** Une surface d'assise de forme anatomique permet d'éviter les pressions désagréables au niveau des cuisses.

Système de maintien: le dossier et les accoudoirs

Le dossier et les accoudoirs se complètent sur le plan fonctionnel pour assurer à l'utilisateur un soutien optimal. Le dossier doit présenter les qualités suivantes:

- **Forme anatomique.** Seul un dossier imitant le galbe de la colonne vertébrale et doté d'un soutien lombaire («bourrelet lombaire») est en mesure d'offrir un maintien parfait.
- **Ajustement en hauteur.** Pour l'exécution de tâches de nature variée ou nécessitant une liberté de mouvement optimale, il est recommandé de choisir un dossier bas. Pour les stations assises prolongées et les tâches ne requérant que peu de déplacements de l'utilisateur, mais soumettant le corps à de fortes contraintes (travail à l'écran, par exemple), on optera impérativement pour un dossier haut, prolongé jusqu'au niveau des épaules. Ce dernier permet en effet de détendre la musculature dorsale et de soulager les disques lombaires situés dans la zone inférieure de la colonne vertébrale.

Les accoudoirs remplissent, eux aussi, une fonction de soutien en soulageant les muscles des épaules et de la nuque. Ils peuvent toutefois constituer une entrave à la liberté de mouvement si les tâches à exécuter nécessitent des changements de position fréquents.

L'ANATOMIE DU CORPS.

Système de mouvement: le dossier et le support du siège

Le dossier et le support garantissent le mouvement sur et avec le siège. Le dossier doit satisfaire aux exigences suivantes:

- Le dossier doit accompagner en continu les mouvements du dos vers l'avant ou vers l'arrière et assurer à l'utilisateur un soutien et un maintien optimal dans toutes les positions d'assise sans générer d'effets de tension désagréables au niveau du buste. Le mécanisme synchrone est un système de haute précision permettant d'harmoniser les mouvements du siège avec ceux de l'utilisateur.
- Le dossier doit être doté d'une fonction de blocage en inclinaison qui permet de soulager l'organisme lors de stations assises prolongées dans une posture spécifique (téléphone, travail sur écran en position inclinée vers l'arrière ou travaux d'écriture buste penché vers l'avant).

Pour un mouvement optimal, le support du siège devra être équipé des éléments suivants:

- Assise pivotante.
- Roulettes de sécurité pour sols durs ou moquettes garantissant à l'utilisateur des mouvements coordonnés et des déplacements sans danger avec le siège.

Le **siège ergonomique** met en œuvre des équipements mécaniques intelligents et bien pensés chargés d'assurer le soutien, le maintien et la liberté de mouvement de l'utilisateur.



SYSTÈMES MODERNES: PERSONNALISATION DES RÉGLAGES.

Un siège doit être en mesure d'offrir à chaque utilisateur un confort d'assise adapté à sa morphologie individuelle. Les options de réglage personnalisé permettent:

- de garantir un maintien ferme au niveau des zones critiques
- d'assurer un contact optimal des pieds avec le sol
- de soulager les articulations des bras et des jambes
- d'éviter les pressions désagréables (au niveau des cuisses, par exemple)

La possibilité d'un ajustement personnalisé du siège prend toute son importance dans le cas de postes de travail partagés par plusieurs utilisateurs (dans les centres d'appels, par exemple). En effet, le même poste de travail, et donc le même siège, sont utilisés par plusieurs personnes en alternance.

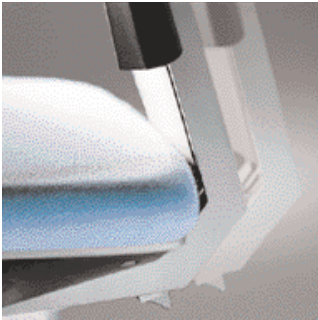




Lors du choix du siège, vérifiez que celui-ci offre les options de personnalisation suivantes:

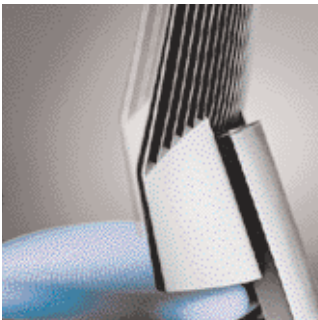
- **Réglage de la hauteur d'assise**

La hauteur d'assise idéale garantit un appui confortable des pieds sur le sol (même en position penchée vers l'arrière) sans générer de pressions désagréables au niveau des cuisses.



- **Réglage de la profondeur d'assise**

Cette fonction de réglage permet de compenser les écarts en largeur et en hauteur dus aux différences morphologiques existant entre les utilisateurs. En cas de profondeur d'assise trop faible, l'utilisateur peut avoir l'impression de glisser de son siège. Les contraintes exercées sur les jambes augmentent alors, puisque ces dernières sont obligées d'assumer une partie du soutien normalement assuré par le bassin et la colonne vertébrale. En cas de profondeur d'assise trop importante, l'utilisateur n'occupe que la partie avant du siège. La liberté de mouvement du bassin et du tronc s'en trouve entravée et le dos est alors soumis à des sollicitations excessives.



- **Réglage de la hauteur du dossier**

Le point de contact entre les disques lombaires et le coussin lombaire du siège est une zone critique qu'il convient d'ajuster parfaitement, afin d'éviter l'affaissement du bassin qui risquerait de générer de trop fortes contraintes au niveau de la colonne vertébrale et de la musculature dorsale. Il est donc essentiel que chaque utilisateur puisse régler en hauteur l'intégralité du dossier ou adapter le bourrelet lombaire en fonction de ses besoins.

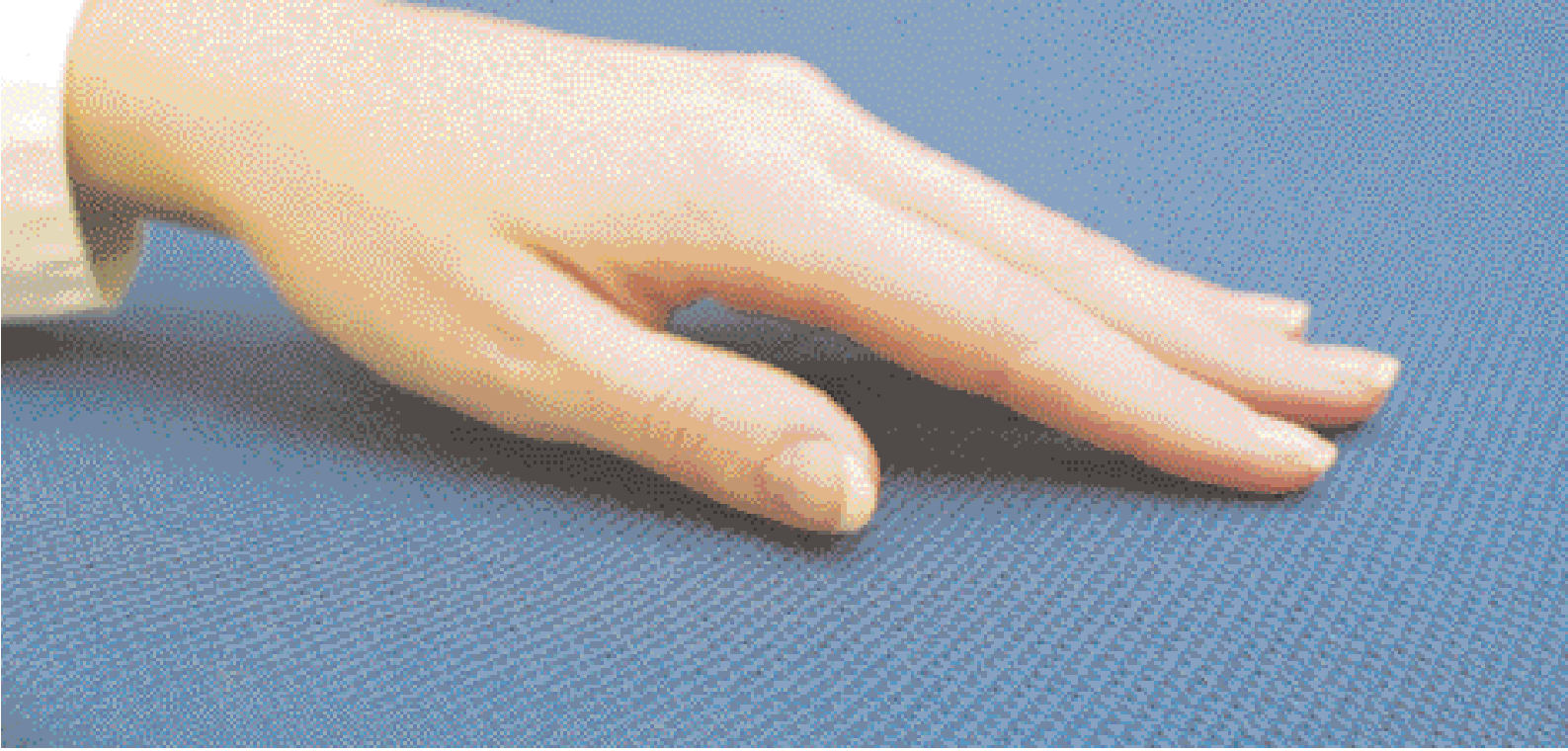


- **Accoudoirs**

En cas d'utilisation intensive des accoudoirs, il importe que ceux-ci soient parfaitement réglés pour garantir une position optimale des bras (coudes repliés selon un angle de 90 degrés). Des accoudoirs trop bas peuvent être à l'origine de l'effet «épaules tombantes». A l'inverse, des accoudoirs trop hauts contraignent l'utilisateur à relever les épaules et provoquent des tensions au niveau de la nuque. Les accoudoirs réglables à la fois en hauteur, en largeur et en profondeur présentent de nombreux avantages et garantissent simultanément soutien et détente ainsi qu'une grande liberté de mouvement dans les positions d'assise les plus diverses.

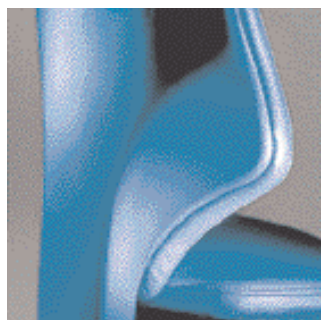
Afin que toutes les options de réglage du siège puissent être exploitées dans leur intégralité, celles-ci doivent être faciles à comprendre et à manipuler. La notice explicative correspondante devra être fournie avec le siège.

Le réglage personnalisé permet de transformer le siège de bureau en un véritable outil de travail sur mesure. Un atout de poids lorsque plusieurs utilisateurs sont amenés à partager le même siège.



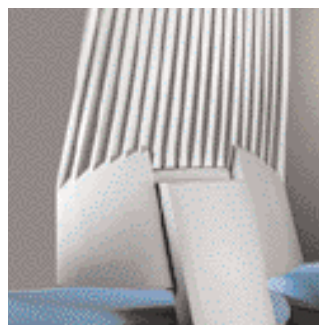
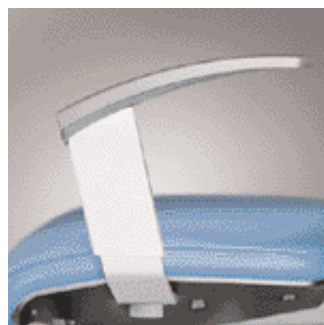
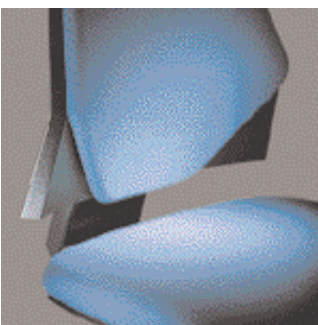
L'ERGONOMIE EST AUSSI AFFAIRE DE TOUCHER. LE CHOIX DES MATÉRIAUX.

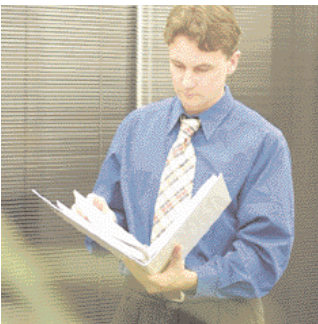
En position assise, nous sommes en contact étroit avec le matériau du siège. La sélection de matières agréables au toucher pour les garnitures et revêtements de surface constitue donc également un aspect supplémentaire relevant du domaine de l'ergonomie. Les matériaux mis en œuvre ne doivent en aucun cas entraver les fonctions prises en charge par l'épiderme (hydratation et régulation de la température corporelle notamment). Il convient bien sûr également de tenir compte de ces aspects dans le choix des vêtements de travail.



ESTHÉTIQUE ET ERGONOMIE. PLAISIR DES YEUX, PLAISIR DE L'ÂME.

Tout ce que nous voyons fait sur nous une impression, laquelle peut être positive ou négative, mais influence dans les deux cas notre sensation de bien-être. Un siège n'est pas uniquement un meuble fonctionnel. Au travers de ses formes et de ses couleurs, il revêt également une valeur émotionnelle et esthétique au sein de notre environnement de travail.





LE BON INVESTISSEMENT: UN RAPPORT COÛTS/PERFORMANCES IDÉAL.

L'achat d'un siège ergonomique est bien plus qu'une acquisition obligée. C'est un investissement qui permet d'augmenter les ressources de chaque utilisateur et de l'entreprise dans son ensemble dans de nombreux domaines:

- santé
- qualité de vie
- motivation
- créativité
- succès

Les avantages financiers sont évidents:

- Les premières causes d'absentéisme au travail sont dues aux maladies et maux divers générés de manière directe ou indirecte par les stations assises prolongées.
- Les maladies et maux divers provoqués par les stations assises prolongées ne relèvent pas uniquement de troubles physiologiques. Ils se répercutent également sur le mental et influencent en cela le degré de motivation, de créativité et d'engagement des employés ainsi que la qualité de vie en général.
- La durée de vie d'un siège de bonne qualité est nettement supérieure à celle d'un ordinateur.
- Sur dix ans, les coûts de personnel décrochent la part du lion et dépassent largement les dépenses imputables à l'entretien des locaux, à l'achat d'équipements et aux frais d'exploitation.
- Toute entreprise disposée à investir pour fournir à ses collaborateurs des équipements ergonomiques et motivants se voit bientôt récompensée par une augmentation des performances de son personnel.

Le siège ergonomique – un investissement rentable. Réduction du taux d'absentéisme, augmentation de la motivation, des performances et de l'engagement personnel des collaborateurs: un bilan qui se traduit en avantages financiers.



*«Panta rhei. Tout passe, tout change,
tout est en mouvement.»*

L'HEURE EST AU CHANGEMENT: DONNEZ UNE ASSISE STABLE À VOTRE ÉQUILIBRE INTÉRIEUR!

Les stations assises prolongées ou les sièges dépourvus de qualités ergonomiques ne sauraient être tenus pour uniques responsables du mal de dos. Pour les spécialistes de la psychologie et de la psychosomatique, la colonne vertébrale, élément de soutien essentiel du corps humain, incarne la stabilité et l'équilibre intérieur, mais aussi la mobilité de l'esprit. Cette vision symbolique est illustrée par de nombreux exemples dans le langage courant:

- On dit d'une personne qu'elle se trouve en bonne ou mauvaise posture.
- On parle de personnalité stable ou instable.
- Les épaules tombantes sont signe de tristesse.
- Certains événements suscitent en nous un véritable mouvement de l'âme, tandis que d'autres n'éveillent en nous aucune forme d'émotion.
- Celui qui a les épaules solides est capable d'assumer les plus lourdes charges pendant qu'un autre plie sous le poids de ses soucis.
- Un individu fermé à la nouveauté peut être taxé d'immobilisme.
- Dans «motif» et «motivation», on retrouve l'idée de mouvement.

Celui qui s'interroge sur son équilibre intérieur, analyse le bien-fondé des «contraintes» qu'il s'impose et tente de combattre sa tendance à l'immobilisme en prenant les mesures adéquates peut, à long terme, se débarrasser de son mal de dos, même s'il est soumis au quotidien à des stations assises prolongées.

Symbiose parfaite. Une position stable ne suffit pas à garantir l'équilibre, qui est le fruit d'une vie intérieure en harmonie avec soi-même et le monde!



«Il n'est de véritable responsabilité que là où de vraies questions se posent.»



PREMIÈRE ÉTAPE: **PRISE DE CONSCIENCE DE LA** **RESPONSABILITÉ PERSONNELLE.**

S'il apporte un soutien précieux, le meilleur siège ergonomique ne pourra jamais garantir l'absence totale de troubles corporels suite à des stations assises prolongées. Le sujet lui-même est ici le premier responsable de sa santé et peut jouer un rôle décisif pour peu qu'il observe les principes suivants:

- connaître suffisamment son corps et le considérer comme un véritable miracle de la nature
- connaître les risques générés par les stations assises prolongées
- connaître et exploiter les possibilités offertes par les sièges ergonomiques
- bouger le plus souvent possible
- alterner entre la position assise et la position debout
- veiller à une alimentation équilibrée
- surveiller sa digestion
- respirez profondément et calmement
- choisir des vêtements de travail adéquats
- veiller à maintenir une position d'assise correcte
- garder à l'esprit le rôle décisif que peut jouer l'équilibre intérieur sur la motricité corporelle et l'aptitude à faire face aux sollicitations diverses



UN POSTE DE TRAVAIL ERGONOMIQUE, C'EST BIEN PLUS QU'UN SIÈGE ERGONOMIQUE.

L'ergonomie telle que nous l'entendons est une démarche globale qui place l'homme au centre de toute chose. La réalisation d'un poste de travail ergonomique ne se limite donc pas au choix d'un siège adapté. De nombreux autres facteurs entrent ici en ligne de compte:

- le mobilier de bureau dans son ensemble (en particulier la hauteur et l'accessibilité de la table ou du plan de travail)
- l'écran et le clavier de l'ordinateur
- les sources de lumière et l'éclairage
- les couleurs
- les bruits
- l'atmosphère régnant dans la pièce
- les champs électromagnétiques
- le climat de travail
- les tâches à exécuter

Soutien, maintien, mouvement – un poste de travail ergonomique se doit de satisfaire à ces trois principes de base. Et n'oubliez pas: il n'est jamais trop tard pour bien faire!

LE RÉFLEXE SANTÉ: BIEN S'ASSEOIR AU QUOTIDIEN.

Le siège ergonomique constitue la base du bien-être et de la productivité dans l'environnement professionnel. Quelques exercices respiratoires ou mouvements de gymnastique effectués à intervalles réguliers permettent de revitaliser l'organisme et de prévenir les troubles dus aux stations assises prolongées.



Impressum

Rédaction:
Karin Schulz

Conseiller scientifique:
Professeur Helmut Krueger, docteur en médecine,
directeur de l'Institut d'hygiène et de physiologie du
travail de l'Ecole polytechnique fédérale (EPF) de Zurich

Réalisation et mise en pages:
Oberson Werbeberatung GmbH

Illustrations:
Maria Inés Klose

Photographe:
Adriano Biondo

Photo justificative:
Prisma SA, Baumann SA, XL Digital Fotos, Blue Planet



www.giroflex.com

Albert Stoll Giroflex AG	Giroflex GmbH	Giroflex SA	Giroflex France	Giroflex Nederland BV	Giroflex International
CH-5322 Koblenz	D-78647 Trossingen	B-1400 Nivelles		NL-3454 PV De Meern	CH-5322 Koblenz
Telefon 056 267 91 11	Telefon (07425) 239-0	Téléphone (067) 49 38 38	Téléphone 0800 91 72 71	Telefoon (030) 666 70 20	Phone +41 (0)56 246 01 71
Telefax 056 246 17 70	Telefax (07425) 239 100	Téléfax (067) 49 38 39	Téléfax 0800 91 72 92	Telefax (030) 666 68 96	Fax +41 (0)56 246 16 45