

Fiche conseil

Bureau réglable en hauteur

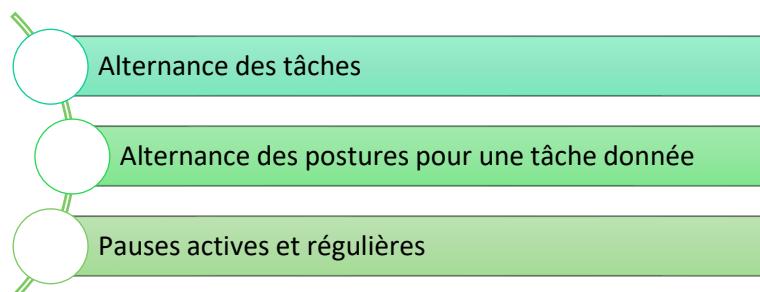
Dans la majorité des cas, le travail sur écran s'effectue sur un siège de travail « classique ».

Le caractère statique et le maintien prolongé de la posture assise induisent souvent un manque de sollicitations musculaires et une faible dépense énergétique. Le travail sur écran peut alors être à l'origine d'un comportement sédentaire.

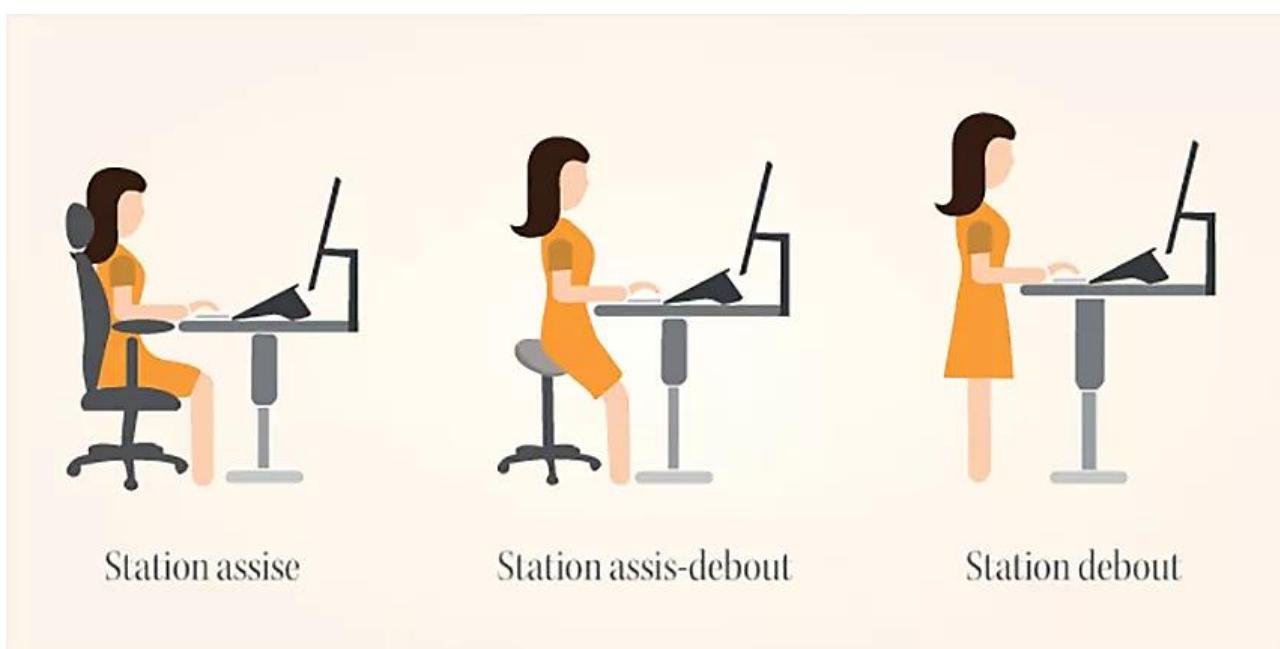
Effets potentiels de la sédentarité sur la santé : troubles musculo-squelettiques, atteintes à la santé mentale, diabète de type 2, obésité, pathologies cardiovasculaire, augmentation de la mortalité cardiovasculaire et de la mortalité toutes causes confondues.

Afin de lutter contre la sédentarité, il est essentiel de prévoir un aménagement et une organisation du travail permettant l'alternance de postures afin de rompre avec les périodes statiques prolongées.

Il est notamment fortement recommandé de permettre :



Intérêts du bureau réglable en hauteur : Permettre une alternance entre stations assise et debout (voire assis-debout).



Points d'attention

- ✓ Le réglage de la hauteur doit être possible **en continu**.
- ✓ Privilégier **un système de réglage électrique** et veiller à ce que le **boîtier de commande soit facilement accessible**.
- ✓ Privilégier les modèles proposant une **fonction de mémorisation de hauteurs**, permettant un pré-enregistrement de généralement 3 hauteurs et favorisant ainsi un réglage adapté à chaque station.



Réglage de la hauteur

Pieds ancrés au sol, épaules détendues, coudes contre le buste, le plan de travail doit venir se placer juste sous le niveau des coudes (bras dans un angle à 90° ou légèrement plus).

