



Une assise saine

girsberger



Dans cette brochure, vous trouverez des informations actuelles sur le thème de l'assise et découvrirez comment les sièges Girsberger contribuent à une assise saine.

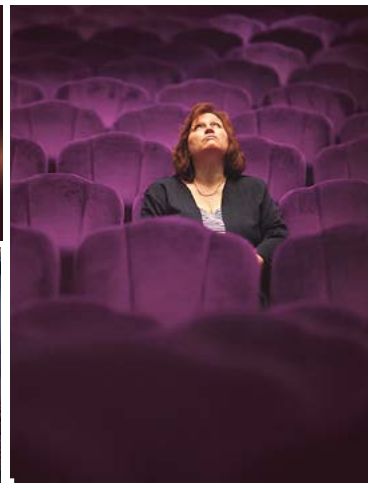
Santé et position assise ne sont pas en contradiction. Cette brochure vous permettra de manier correctement votre siège et d'accroître votre bien-être en position assise. Elle vise également à vous décoller de votre siège et vous procurer un nouveau sentiment de bien-être en station assise.

Contenu

- 4** 1. Le problème de l'assise prolongée
- 6** 2. La constitution et la fonction de la colonne vertébrale
- 10** 3. L'ergonomie et la position assise
- 10** 4. L'ergonomie du siège – l'accent sur la conformité
- 12** 5. Une assise saine – l'accent sur le comportement
- 14** 5.1. Le bon réglage des fonctions du siège
- 16** 5.2. Une position assise saine – redressée – soutenue – en mouvement
- 17** 5.3. L'assise dynamique: changement de position à son poste de travail
- 18** 6. Mobilité au bureau: un moyen de garder la forme durant la journée de travail

Impressum

Monika Leitner (www.vita-impuls.ch) est l'auteur de la brochure Girsberger. Elle s'engage en tant que physiothérapeute à promouvoir la santé au niveau individuel comme au niveau de l'entreprise. Elle a poursuivi un cursus universitaire en „Health and Fitness“ et „Gestion de la santé en entreprise“ et enseigne en tant que chargée de cours à la haute Ecole Spécialisée de Berne. 1^{ère} édition 2010 | 2^{ème} édition 2016.



1 Le problème de l'assise prolongée

La position assise cause-t-elle inmanquablement des dommages?

Peut-être l'avez-vous déjà ressenti personnellement: des douleurs au niveau de la nuque, des contractures du dos, des pertes de concentration et de la fatigue sont des maux que apparaissent souvent en cours de journée.

Le monde du travail moderne a fait de l'Homo erectus un homme assis, dit Homo sedens. Nous sommes assis à notre lieu de travail, nous sommes assis en voiture, nous sommes assis durant nos loisirs – sur le canapé devant la télévision, au cinéma, au théâtre. Nous nous sommes mués en une société assise et nous bougeons très peu. Les douleurs dorsales comptent, par ailleurs, parmi les plus importants problèmes de santé publique. Environ 80 % de la population souffre au courant de la vie de douleurs dorsales. A l'heure actuelle, plus du tiers de la population adulte en est victime.

Dans le cadre d'une quatrième enquête européenne sur les conditions de travail, environ 30 % de toute la population

active en Europe voit sa santé dégradée à cause du travail. Le stress, les douleurs dorsales, ainsi que des douleurs au niveau de la nuque et des épaules sont les maux dont on se plaint le plus.

Cet état de fait laisse supposer que les douleurs dorsales sont imputables à la position assise. En 2004 toutefois, une étude sur les facteurs responsables de l'apparition de douleurs dorsales a émis une conclusion notable: Il n'a pu être établi de manière scientifique que la sollicitation musculaire du tronc ou le travail en position assise soient des facteurs risquant de provoquer des douleurs dorsales. Cela signifie que la position assise ne rend pas forcément malade ou n'affecte pas forcément le dos. Les modes de vie d'aujourd'hui – entre autres le manque de mouvements –, ainsi que les facteurs morphologiques et psychosociaux sont bien plus vecteurs de douleurs dorsales.


Une société assise

L'industrialisation a permis au début du siècle dernier de rendre le travail moins pénible physiquement (donc plus statique) et d'accroître la part de travail cérébral en station assise. Alors qu'il y a une centaine d'années, nos ancêtres utilisaient 80 % de leur capital musculaire pour gagner leur croûte quotidienne, nous en sollicitons aujourd'hui au maximum 10 %. La nature avec ses prairies et ses bois a, durant des siècles, servi de lieu de travail à l'homme. La dimension actuelle de notre „surface à cultiver“ est de 160 x 80 cm et se nomme table de bureau. C'est là que l'Homo sedens sème et récolte, c'est là qu'il engrange ses succès. L'ordinateur captive toute l'attention et bride ses mouvements. Là, d'un click sur la souris, il fait bouger le monde – sans toutefois se déplacer lui-même!

Le problème de l'assise prolongée

L'effort physique devant son bureau peut être généralement qualifié de minime. Notre pouls n'accélère jamais fortement, nous ne transpirons pas et nous quittons rarement le bureau avec des courbatures – pour ne citer que quelques-unes des réactions corporelles qui attesteraient d'un effort physique. L'observation plus en profondeur du monde du travail d'aujourd'hui permet toutefois de mettre en évidence deux aspects susceptibles de donner un début de réponse à l'apparition de maux: une assise statique (au sens large sans bouger) et une position assise incorrecte. Ces deux facteurs peuvent affecter notre dos – la colonne vertébrale, les disques intervertébraux et la musculature du dos (entre autres les régions des épaules et de la nuque).

Une assise statique entend une assise prolongée, sans bouger, qui conduit à une stagnation des échanges métaboliques au niveau des muscles et des disques. Des positions assises incorrectes, comme par exemple un dos rond, provoquent en outre une charge irrégulière sur les disques intervertébraux.



Bouger, c'est vivre

L'homme est un être vivant, taillé pour le mouvement. Le mouvement active le métabolisme et stimule ainsi l'alimentation des disques intervertébraux et l'irrigation sanguine des muscles. Alors que le manque de mouvements provoque l'atrophie de divers éléments corporels (les os, la musculature, les cartilages, les cellules nerveuses), l'activité physique contribue à son développement. Le principe „Use it, or lose it“ prend toute sa valeur.

Toute position statique – peu importe qu'elle soit debout, couchée ou assise – conduit au final à une stagnation de l'activité métabolique. Le manque de mouvements n'occasionne pas uniquement aux individus travaillant devant un ordinateur une diminution du sentiment de bien-être et une dégradation de sa santé, mais coûte également beaucoup d'argent aux employeurs et aux pouvoirs publics.

2 | La constitution et la fonction de la colonne vertébrale

La colonne vertébrale est un composant particulièrement stable du squelette. Elle est constituée d'os fixes – les vertèbres – et est à la fois résistante et flexible grâce aux disques intervertébraux et aux apophyses. Des tendons solides et des ligaments tendus, ainsi que des muscles puissants apportent une stabilité additionnelle.

La colonne vertébrale remplit trois fonctions importantes pour l'homme:

Le maintien: La colonne vertébrale, soutenue par les muscles dorsaux, stabilise comme un axe central du corps la position verticale de l'homme.

Le mouvement: Une constitution fascinante permet de développer une dynamique multiple. L'homme peut se tourner, se pencher, s'étirer et bien plus.

La protection: La colonne vertébrale protège à l'aide de son canal rachidien la moelle épinière et d'importantes cellules nerveuses.

La colonne vertébrale de l'homme (illustration 1) est composée de 24 vertèbres reliées par 23 disques intervertébraux,

ainsi que de nombreuses vertèbres soudées entre elles qui constituent pour la partie inférieure le coccyx et le sacrum.

Les 24 vertèbres de la colonne vertébrale se répartissent en trois parties:

Le rachis cervical: il se constitue de 7 vertèbres cervicales au niveau du cou et supportent le poids de la tête.

Le rachis thoracique: il se constitue de 12 vertèbres dorsales, sur lesquelles s'articulent les côtes.

Le rachis lombaire: il se constitue de 5 vertèbres lombaires, les plus volumineuses, afin de supporter le poids du tronc.

Si l'on considère la colonne vertébrale de profil, elle présente un contour typique en forme de double S. Les courbures qui apparaissent sont appelées lordose au niveau du cou, cyphose au niveau des dorsales et lordose au niveau des reins.

Les disques intervertébraux font office d'amortisseurs et permettent les mouvements

Les disques intervertébraux composés de cartilage séparent les vertèbres. D'une part, ils stabilisent la colonne vertébrale, d'autre part, ils lui confèrent une grande mobilité. En relation avec la forme en S de la colonne vertébrale, ils servent d'amortisseurs et répartissent de manière régulière les pressions exercées. Ils sont composés extérieurement d'un anneau fibreux souple, ainsi que d'un noyau pulpeux et fluide (illustration 2).

Les disques intervertébraux étant dépourvus de vaisseaux sanguins ne sont pas approvisionnés en éléments nutritifs par la circulation sanguine, mais uniquement par diffusion des tissus environnants. Une alternance constante entre charge et décharge est primordiale. À la manière d'une éponge, le disque absorbe les fluides au cours de la décharge (illustration 3) et se déshydrate et rapetisse au cours de l'effort (illustration 4). L'activité fait vivre les disques

intervertébraux! En modifiant souvent la position assise – conformément à l'assise dynamique –, et en alternant entre la marche, la position debout et la position assise, nous assurons un apport nutritif aux disques intervertébraux. Ils s'en trouvent plus performants et robustes face aux charges.

Des imageries médicales par radiographies ou résonances magnétiques par exemple affichent chez certains individus des dégénérescences discales. Des études scientifiques ont pourtant démontrées que ses usures n'expliquent que très rarement ces maux. Car des altérations dégénératives des disques sont normales et doivent être considérées aussi naturelles que la canitie des cheveux avec l'âge. Indifféremment de leur état, les disques intervertébraux se „sentent bien“, lorsque la station assise s'accompagne de mouvements divers et fréquents. Des conseils additionnels à propos de l'assise dynamique vous seront prodigués ultérieurement.

Le rachis cervical

Le rachis thoracique

Le rachis lombaire

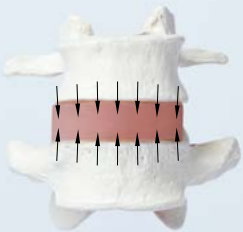


Anneau fibreux

Noyau



III. 2



III. 3



III. 4

III. 1

2 | Les muscles assurent le maintien et la mobilité

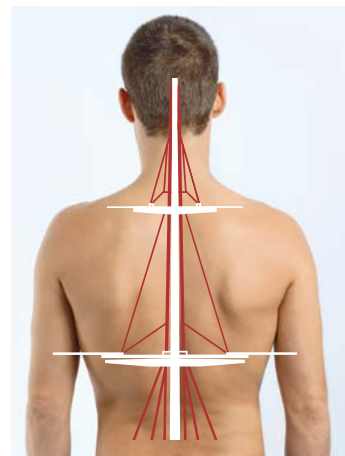
Les muscles représentent la partie active du système de mobilisation. Au dos, ils permettent la position verticale et les mouvements de la colonne vertébrale. Afin de mieux comprendre l'interaction des vertèbres, des ligaments, des disques intervertébraux et des muscles, on peut comparer la colonne vertébrale à un mât de bateau relié verticalement à la coque (le bassin) par des haubans (la musculature) (illustration 5). Lorsque le système de tension est en équilibre, le mât est bien perpendiculaire. Le bassin fait office de base à la colonne vertébrale et de jointure entre les jambes et le tronc.

Une position équilibrée du bassin, ainsi qu'une musculature stabilisant le bassin constituent les clefs d'une posture droite, ménageant les disques intervertébraux. La musculature du dos confère à la colonne vertébrale maintien et stabilité et se révèle donc primordiale pour une bonne santé du dos. Une sollicitation régulière au travail comme durant les loisirs permet de développer pleinement ses fonctions de soutien et de préservation des disques intervertébraux. Il est toutefois également déterminant pour un maintien correct de développer la perception corporelle, afin d'être à même de reconnaître les mauvaises postures et de les rectifier à l'aide de la musculature du dos.

A propos des fonctions musculaires, il convient de différencier le travail musculaire statique et le travail musculaire dynamique:

Durant **le travail musculaire statique** (le travail de contraction), la circulation sanguine est réduite, du fait d'une tension prolongée et figée de la musculature. Il peut en résulter une fatigue musculaire, des raideurs musculaires et des douleurs musculaires.

L'activité musculaire dynamique par contre se caractérise par une alternance rythmique de contraction et décontraction. Les besoins sanguins et la circulation sanguine sont équilibrés, le travail musculaire est ainsi assuré sur une durée prolongée sans problème.



III. 5

Conclusion pour une assise saine:

En position assise fixe, la musculature du dos fournit essentiellement un travail de soutien statique. Les régions des épaules et de la nuque sont particulièrement concernées, également du fait du maniement du clavier et de la souris. Il est donc aisé d'expliquer pourquoi ces endroits sont, en position assise, particulièrement affectés par des douleurs musculaires. Le travail musculaire statique est renforcé par une assise libre, sans utilisation du dossier, car l'activité musculaire est alors plus importante. Un travail musculaire dynamique s'opère par des changements de position assise. Un changement dynamique de la position avancée vers la position reculée (illustrations 6 à 8) est assuré par la fonction synchrone du siège de bureau (se référer au passage suivant). Modifier son assise, même très peu, suffit à alterner les fibres musculaires sollicitées, ce qui permet d'éviter une sollicitation trop importante de certains muscles.



III. 6



III. 7



III. 8

Conseils

Les conseils suivants assurent une assise saine:

Etre assis tout en se mobilisant et en changeant de position garantit une sollicitation dynamique des muscles.

En redressant souvent la colonne vertébrale dans sa courbure naturelle en S, la pression exercée est répartie régulièrement sur les disques intervertébraux.



3 | L'ergonomie et l'assise

Que signifie ergonomie?

Le terme ergonomie vient du grec ergon (travail) et nomos (loi). L'ergonomie est la science de la conformité du travail humain. Une fonction essentielle de l'ergonomie est l'adaptation des machines, des éléments de commande, des outils et de l'environnement de travail aux besoins des individus.

Conformité et comportement

L'ergonomie s'attache à adapter le travail et ses conditions à l'homme, il s'agit donc d'étudier **la conformité du travail**. Le principe „Fit work to man“ signifie dans l'espace bureau l'adaptation individuelle des différents composants organisant le lieu de travail (le siège de bureau, la table de travail, le repose-pied par exemple) aux différentes morphologies des utilisateurs. La conception ergonomique du siège n'est en soit pas la garantie que celui qui s'y assoit, profite de ses qualités ergonomiques sensées améliorer sa santé.

Un effet bénéfique sur la santé ne peut être obtenu que si l'utilisateur manipule correctement les outils de travail conçus dans un but ergonomique. Nous arrivons à présent au **comportement au travail**. Fidèle au principe „Fit man to work“, les efforts améliorant la santé visent à permettre une utilisation optimale des fonctions ergonomiques par un comportement approprié. Un siège de bureau ergonomique, n'aura un effet positif pour la santé, que si l'utilisateur met en œuvre à bon escient les différentes fonctionnalités du siège.

4 | Ergonomie du siège – l'accent sur la conformité

Les exigences primordiales nécessaires à la conception d'un siège ergonomique résultent des aspects mentionnés ci-dessus concernant la constitution et la fonction de la colonne vertébrale, des disques intervertébraux et des muscles du dos. Les critères ergonomiques essentiels de la conception sont:

La conception géométrique du siège, comme par exemple les dimensions ou la forme de l'assise et du dossier.

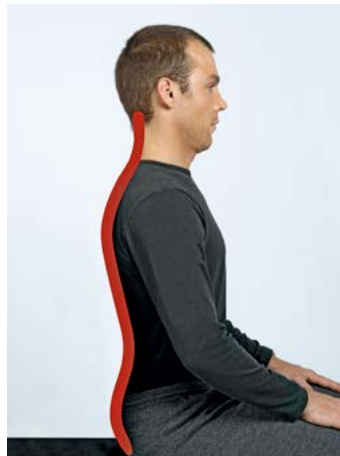
Les éléments de commande, comme par exemple la hauteur d'assise et ses possibilités de réglage. L'adaptation aux différentes morphologies des utilisateurs favorise une posture d'assise optimale.

Le mécanisme permettant le mouvement, comme par exemple la fonction synchrone. Le dossier et l'assise se déplacent dans une relation préétablie l'un par rapport à l'autre, lorsque la personne assise bascule d'avant en arrière (illustrations 6 à 8). Lorsque l'on prend appui sur le dossier, la partie arrière de l'assise s'abaisse simultanément, afin d'éviter un glissement du corps vers l'avant. Cette possibilité de se mouvoir – l'assise dynamique, permet de changer régulièrement de position assise.

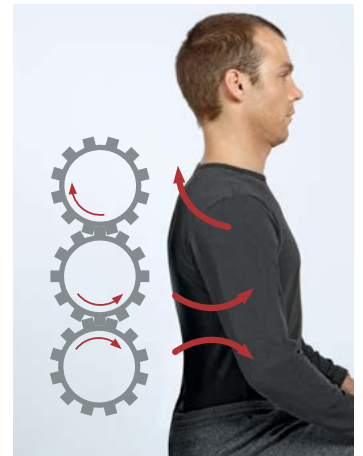
Conformité et comportement

Une assise saine ne peut avoir lieu que si la conformité ergonomique d'un siège de bureau est associée à une utilisation optimale de ce dernier. Une mise en exergue de l'ergonomie du siège – du seul point de vue de sa conformité – est en soit insuffisante. Il est tout aussi important de connaître chaque fonction du siège, afin de pouvoir l'ajuster correctement et d'utiliser toutes les possibilités permettant le mouvement. Aussi, un concept global sur la santé, les performances et le bien-être sur le lieu de travail inclut deux éléments: la conformité et le comportement.





III. 9



III. 10

5 | Une assise saine – L’accent sur le comportement

Un siège de bureau conçu dans le respect des principes ergonomiques ne garantit pas une absence de douleurs en position assise. Ce n’est qu’en relation avec le comportement conscient de sa santé que l’utilisateur crée un préalable pour une assise saine.

De l’impossibilité de s’asseoir „correctement“

L’affirmation souvent entendue, selon laquelle on abîme sa colonne vertébrale et ses disques intervertébraux par une „assise incorrecte“ n’est peut-être pas exacte. Cependant, s’il n’existe pas d’assise incorrecte, il n’existe pas non plus d’assise „correcte“, permettant d’éviter les dommages à la colonne vertébrale. En fait, des douleurs peuvent survenir dans le cas d’une assise prolongée. Lorsqu’ on reste assis toute la journée dans la même position, certains muscles peuvent se raidir et provoquer des douleurs dues à un effort statique soutenu. Ceci ne signifie pas que ce muscle ou une autre structure du corps soient durablement endommagés. La douleur ne veut pas forcément dire dommage

dorsal! La douleur est néanmoins un signal qui doit être pris au sérieux. L’homme n’est en principe pas taillé pour la position assise. De ce fait, la position assise est toujours un compromis. Cependant, dans notre monde du travail et les espaces de bureaux actuels, la position assise est une posture courante et logique qui ne peut pas être forcément évitée. La position assise optimale n’existe pas, pas plus qu’un seul siège de bureau ergonomique. Un principe s’impose: le meilleur siège de bureau est celui sur lequel on est assis. Et la meilleure position assise est toujours la prochaine. Ceci souligne l’importance du mouvement et du changement de position. Nous nous portons tout simplement mieux si nous ne restons pas assis durant des heures à son bureau sans bouger. Celui qui ne bouge pas, rouille! Faites en sorte de toujours rester en mouvement, changez souvent de position et levez-vous plus souvent.

Une assise saine s’apprend

Si une assise correcte n’existe pas, vers quoi une personne qui est beaucoup assise pourrait-elle se tourner, si elle souhaite contribuer à la santé de son dos? Une assise „saine“ semble devoir être un objectif plus approprié. On entend par là la prise d’une posture physiologiquement (=naturellement) correcte. Celle-ci est atteinte lorsque la colonne vertébrale prend le plus possible sa forme naturelle en double S (illustration 9). Cette posture est rendue possible en basculant le bassin vers l’avant, alors que la cage thoracique et le rachis cervical se redressent. Ainsi, la zone ventrale est libérée et exempte de pression, ce qui favorisera la digestion et la respiration.

On peut comparer cette posture à des roues dentées: Si la roue du bas (le bassin) tourne vers l’avant, la deuxième se déplace en sens inverse vers l’arrière (et soulève ainsi la cage thoracique), pour permettre à la troisième de tourner à nouveau vers l’avant (et de redresser ainsi le rachis cervical alors que la tête

se relève et la nuque est étirée) (illustration 10). Sans dossier, il est toutefois difficile de conserver longtemps cette posture du fait de la charge musculaire statique. Le travail de bureau est pour une grande part un travail de „réflexion“ et ne doit pas être un succédané de remise en forme. Qui veut conserver longtemps les bienfaits de cette posture saine d’un point de vue physiologique doit assurer un soutien à son dos, afin de délester le travail musculaire statique. Ainsi un dossier spécialement étudié au niveau lombaire (avec un support lombaire) maintient la partie lombaire redressée et évite un basculement du bassin vers l’arrière.

Une assise consciente doit être entraînée. Votre récompense: Par l’entraînement régulier de cette posture de base redressée, vous acquerez un nouveau „sentiment d’assise“.



Une assise saine peut être obtenue grâce aux points suivants:

Le réglage correct et l'ajustement des fonctions du siège (hauteur du dossier, réglage de la force de retour, hauteur d'assise, hauteur des accoudoirs, etc.), ainsi que des autres éléments du poste de travail (table de travail, hauteur d'écran, clavier, etc.) permettront d'adopter une posture de travail idéale et individualisée.

Un comportement d'assise conscient (redressé, soutenu et dynamique), sain et bon pour la colonne vertébrale évite toutes surcharges des disques intervertébraux, ainsi qu'une trop importante sollicitation statique des muscles.

Des changements fréquents de posture de travail (par ex. dans le cadre d'une dynamique assis/debout) prévient les surcharges permanentes.



III. 11



III. 12

5.1 | Un ajustement correct des fonctions du siège

Les solutions permettant une assise saine avec les sièges Girsberger sont démontrées à partir du modèle REFLEX.

Une posture redressée

Le préalable à un ajustement correct des fonctions du siège est que l'utilisateur se positionne d'emblée correctement. La posture redressée décrite ci-dessus sera le mieux supportée par le dossier, si l'on s'assied le plus possible en arrière sur le coussin d'assise, de manière à ce que le bassin soit soutenu par le dossier et un basculement vers l'arrière soit rendu impossible. Grâce à la possibilité d'augmenter l'angle d'assise de 4° vers l'avant, REFLEX assure un redressement additionnel du rachis lombaire.

La hauteur d'assise

La hauteur d'assise s'ajuste sur le siège REFLEX grâce au levier situé à l'avant droit du siège (illustration 11). Le réglage correct de la hauteur d'assise dépend de la possibilité de régler la hauteur ou non de sa table de travail.

- Dans le cas d'un bureau non réglable en hauteur (la hauteur du plateau est en règle générale de 72 cm), la hauteur d'assise doit être ajustée de telle manière à ce que les coudes, les arrière-bras restant perpendiculaires, soient à la hauteur du plateau. Ainsi les avant-bras peuvent reposer décontractés sur le plateau. Les personnes de petite taille opteront pour une hauteur d'assise plus élevée et les personnes de grande taille pour une hauteur un peu plus basse. Une position de base correcte suppose de garder les cuisses à l'horizontale et le bas des jambes à la verticale. Une personne de petite taille devra s'aider d'un réhausseur pour les pieds.
- Dans le cas d'un bureau réglable en hauteur, la hauteur d'assise sera ajustée de telle manière à obtenir un angle droit entre les cuisses et le bas

des jambes, les pieds confortablement posés sur le sol. Il en résultera pour les personnes de petite taille une position assise plus basse et pour les personnes plus grandes une position un peu plus haute.

Le dossier

Dans le cas où le dossier est réglable en hauteur, le soutien lombaire doit être positionné au niveau de la courbure maximale de la lordose du rachis lombaire (= courbure naturelle en creux). REFLEX peut être équipé, en option, d'un appui lombaire réglable qui s'ajuste en hauteur sans à-coups par glissement sur le cadre du dossier (illustration 12). Une molette placée sur l'appui lombaire permet l'ajustement de la profondeur.



III. 13



III. 15



III. 14



III. 16

La profondeur d'assise

Le réglage de la profondeur d'assise permet d'obtenir une bonne et confortable surface d'appui pour les cuisses. Faites cependant attention à ce que l'avant de l'assise ne comprime pas le creux des genoux. REFLEX dispose sur la droite de l'assise d'un bouton poussoir permettant de déplacer l'assise d'avant en arrière (illustration 13).

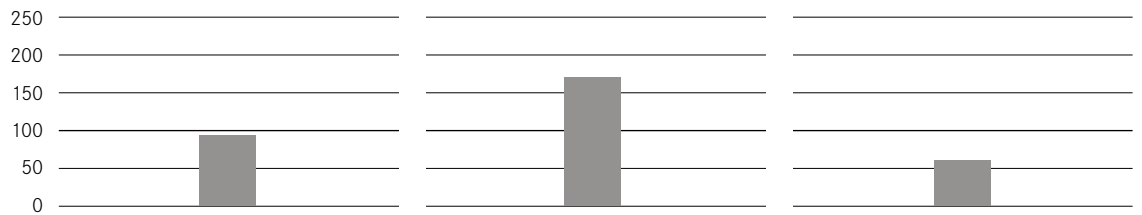
Les accoudoirs

Le réglage en hauteur des accoudoirs doit être effectué de telle manière à ce que les avant-bras reposent, lors d'une position assise droite, sur toute la surface de la manchette. En procédant ainsi, les muscles des épaules du cou sont soulagés. Des accoudoirs réglés trop bas conduiront à un „tassement“ du corps avec un dos rond. L'ajustement de la hauteur des accoudoirs du siège REFLEX s'effectue par pression d'un bouton situé sous la manchette (illustration 14). Les accoudoirs sont également réglables en largeur grâce à une molette située sous l'assise.

La fonction synchrone

La fonction synchrone est une invitation à l'assise dynamique. À l'aide de la poignée rotative située à l'avant gauche du siège REFLEX (illustration 15), vous pouvez débloquer le réglage synchrone ou bloquer le dossier dans toutes les positions. Si vous optez pour la fonction synchrone, le dossier accompagnera tous vos mouvements de manière synchrone. Vous préférez cependant effectuer certaines tâches avec le dossier fixe? Pas de problème: Tournez la poignée rotative vers l'arrière pour bloquer le dossier dans la position de votre choix.

Afin d'optimiser l'assise dynamique, la force de retour du dossier du mécanisme synchrone devrait être ajustée à votre propre poids. Le mouvement synchrone du siège permettant un changement de posture permanent ne sera volontiers utilisé que si la force de retour du dossier ne demande pas trop d'efforts et que le dossier offre un soutien suffisant. REFLEX dispose pour le réglage du poids d'une poignée rotative très confortable située à l'avant droit du siège (illustration 16).



La pression interdiscale de 3 différentes positions corporelles étalonnées à partir de la position debout (100%).



III. 17

5.2 | Une position d'assise saine: redressée – soutenue – en mouvement

Redressée

Une position ménageant la colonne vertébrale – comme décrite avec l'exemple de la roue dentée – devrait être préalablement expliquée, acceptée puis pratiquée régulièrement, afin de permettre une modification durable du comportement.

Soutenue

Cette position redressée ne doit pas être maintenue en permanence de manière active par les muscles du dos. Il est permis de s'adosser, les dossiers sont faits pour cela! Confiez pleinement votre dos à votre dossier. Mais attention: il est possible qu'après un certains temps dans cette position, le bassin bascule vers l'arrière et que vous puissiez, malgré un support lombaire, prendre une posture de dos rond. Les personnes en station assise prolongée devraient donc de temps en temps vérifier leur posture et corriger un éventuel affaissement. Ces petites corrections de posture sont considérées comme de précieux mouvements légers, qui activent la structure dorsale.

En mouvement

D'autres mouvements additionnels confirment également ce principe. L'image négative du „Zappelphilipp“ qui a la bougeotte est en fait positive d'un point de vue médical! Laissez libre cours à votre créativité – l'essentiel est qu'en station assise, vous vous mobilisiez et que vous ne restiez pas figé sur votre chaise. Voici quelques conseils:

- Basculez votre bassin d'avant en arrière.
- Déplacez votre poids d'avantage sur la fesse gauche, puis d'avantage sur la fesse droite.
- Etirez votre corps vers le côté ou rentrez et sortez votre poitrine.
- Tendez de temps à autre la nuque en étirant l'arrière-tête vers le haut.
- Prenez appui sur la table en position assise avancée.
- Prenez parfois appui sur les deux accoudoirs pour soulager le bas des reins.

Les avantages de la position assise le plus en arrière

Des recherches en biomécanique démontrent que la pression sur les disques intervertébraux est la moins forte en position reculée (illustration 17). Ceci au contraire des conseils „dépassés“ qui enjoignent d'éviter cette position: La position de „laisser aller“ est réhabilitée!

Cette position adossée très en arrière réduit la pression sur les disques intervertébraux. (Sur REFLEX, débloquez le mécanisme d'arrêt à l'aide de la poignée rotative et optez pour la fonction synchrone). Les disques intervertébraux seront ainsi alimentés tout au long de la journée en liquide et en nutriments. Cette position devrait être maintenue pendant plusieurs minutes pour pouvoir obtenir des effets bénéfiques sur le métabolisme. Mais le sentiment de confort n'est complet que lorsque le siège est équipé d'un appui-tête. Dans cette position, les accoudoirs devraient être plutôt courts, afin de pouvoir approcher le siège plus près de la table. Il est primordial que le dos soit bien soutenu par le dossier.

Mais attention: En position arrière, il y a un risque que la tête soit trop inclinée vers l'avant, moins lorsque les yeux sont rivés sur l'écran que lorsqu'ils fixent le clavier. Il est donc recommandé de ne pas adopter cette position de détente pour regarder l'écran, pour l'élaboration de nouvelles idées ou pour téléphoner. Et pourquoi ne pas céder au besoin de se reposer et de vous servir de cette posture pour fermer les yeux un court moment („power nap“)? Essayez et profitez de cette position de détente basculée en arrière pour communiquer, pour réfléchir et être créatif.

5.3 | L'assise dynamique: changement de position à son poste de travail

En complément de l'assise dynamique, le fait de se lever est bénéfique pour la santé. Une alternance dynamique entre une position assise devant l'ordinateur et une position debout devant un pupitre ou une tablette haute (une dynamique assis - debout) apporte une mobilité précieuse à l'habituelle journée de travail.

Cherchez des raisons de vous déplacer

Alors qu'autrefois nous devions nous lever et nous rendre dans un autre bureau, nos postes de travail modernes équipés d'un ordinateur nous ont malheureusement conduit à pouvoir exécuter une bonne partie de notre travail d'un simple click de souris. Ces déplacements „inutiles“ ne se sont pas uniquement avérés être de bons remèdes contre une „position assise figée“, mais améliorent également la motivation, les performances et les rapports sociaux dans l'environnement du travail.

Organisez votre poste de travail de telle manière à ne pouvoir tout atteindre depuis votre place assise. L'imprimante ne doit pas forcément se trouver dans la même pièce. Un téléphone placé plus loin peut vous inciter à vous lever, et plus d'une réunion pourrait être tenue debout. Des pensées créatives ont besoin de mouvement! C'est peut-être pour cette raison, que Goethe, Schiller et Einstein ont choisi de travailler debout devant leur pupitre.

Concernant les changements de posture, la répartition suivante est conseillée:

- environ 50 % en position assise
- environ 25 % en position debout
- environ 25 % en mouvement

Il est cependant important de ne pas rester trop longtemps dans l'une de ces postures. Il convient de la modifier si possible 2 à 4 fois par heure.



6 | Mobilité au bureau: un moyen de garder la forme durant la journée de travail

Comment éviter que des douleurs dans la nuque ou des tensions dorsales n'apparaissent? Tout simplement: mobilisez-vous! N'ayez crainte, il ne s'agit pas de sacrifier la précieuse pause de midi pour une visite dans un club de fitness. Il est tout à fait possible d'améliorer son bien-être par de simples mouvements au bureau.

Le dépliant ci-joint vous propose quelques exercices, que vous pourrez reproduire à tout moment au bureau sans aucun accessoire. Ne vous contentez pas de vous informer sur ces exercices, les bienfaits de la gymnastique au bureau ne se feront sentir que si elle est pratiquée de manière répétée. Essayez de trouver les mouvements qui conviennent le mieux à votre corps, faites fi du regard des autres et ayez le courage de mettre en pratique ces conseils qui vous feront du bien!



Girsberger AG, Bützberg, CH
Girsberger GmbH, Wien, A
Girsberger France, Paris, F
Girsberger GmbH, Endingen, D
Girsberger Benelux BV, Amsterdam, NL
Tuna Girsberger Tic. AS, Silivri, TR

mail@girsberger.com
www.girsberger.com

girsberger