

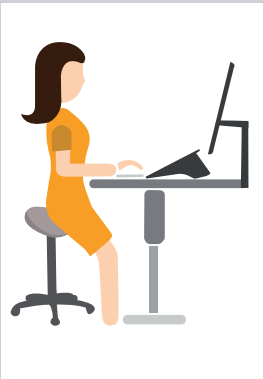


3 RAISONS DE CHOISIR UN BUREAU À HAUTEUR VARIABLE



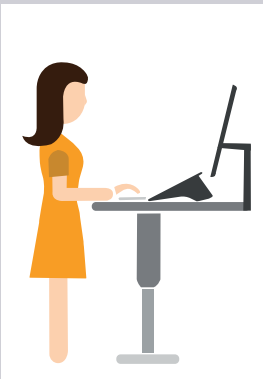
Equilibrer sa posture

Pour une posture assise la moins contraignante possible, un siège doit être réglé par rapport à la morphologie de son utilisateur et non par rapport au bureau. Il est donc indispensable de disposer d'un système de réglage rapide et précis de la hauteur du plan de travail - afin que celui-ci puisse s'adapter à l'utilisateur et non l'inverse. Ainsi, les pieds sont bien en appui sur le sol, permettant une circulation sanguine optimale, évitant les compressions sur les membres inférieurs et apportant un équilibre dynamique lors de l'utilisation du siège. Les bras se positionnent dans l'alignement des accoudoirs, et reposent sur le bureau sans occasionner de tensions musculaires au niveau des épaules et cervicales.



Limitier les douleurs et les TMS

La position immobile prolongée peut être source de douleurs et de divers problèmes de santé, dont les TMS. Plusieurs études montrent même que la posture assise prolongée est un facteur aggravant pour les risques d'obésité, de maladies cardio-vasculaires et de cancers. En position assise, la compression constante des disques de la colonne vertébrale nuit à leur nutrition et contribue à les dégrader de façon prématurée. L'alternance de postures et la grande liberté de mouvement que permet un bureau à hauteur variable aide ainsi à prévenir ces risques et à diminuer les douleurs, par exemple dans le cas de pathologies rachidiennes.



Réduire la fatigue et améliorer la productivité

Le corps humain est fait pour le mouvement. En position assise prolongée, les mouvements sont limités, le rythme cardiaque ainsi que le flux sanguin ralentissent. Le sang tend à stagner au niveau des membres inférieurs, la pression exercée sur la face inférieure des cuisses lorsque le siège est trop haut peut aggraver ce phénomène. Ainsi, l'afflux sanguin vers les muscles (dos et cou notamment) se réduit et accentue ainsi l'effet de fatigue. Le fait de bouger, de travailler assis, puis debout, permet donc de se sentir moins fatigué. Ce dynamisme apporte une stimulation à la fois physiologique et psychologique, nous rendant plus concentrés et productifs.