

contact

Forum pour nos clients
et partenaires Wiesner-Hager

12/07

Le bureau en mouvement

En bonne santé au poste de travail

ERGONOMIE ET ECONOMIE

Le travail dans la zone de tension
entre rentabilité et santé.

ERGONOMIE AU BUREAU

L'homme, l'architecture d'intérieur
& aménagement dans le contexte.

APPLICATIONS

Une position d'assise dynamique
avec *paro_net*

wiesner hager

Santé au poste de travail: Travail et bien-être en parfaite harmonie

L'économie de l'ergonomie: Travail de bureau entre productivité et santé



Mag. Petra Marksteiner
Directrice de la commission de
travail promotion santé et ergonomie
dans l'association de l'ErgoAustria

**L'homme reste sans doute l'unique
constante dans le futur monde du
travail globalisé**

Espoir contre mécontentement ?!

J'ai choisi ce titre provoquant qui décrit mon activité de consultante dans la zone de tension travail. Les raisons pour cette tension résultent de la pression croissante sur les employé(e)s et les ouvriers (ouvrières) dans les entreprises ainsi que de la pression sur les prix pour réussir au sein de la concurrence internationale.

On a longtemps préconisé la thèse que le travail pourrait être un facteur qui rend malade. Le rôle d'un(e) salarié(e) y présente un aspect très important de la vie humaine. Ce rôle „productif“ d'agir inclut non seulement des potentiels pour des charges, mais au contraire également pour la santé et pour un développement positif.

En 2003 35 % des employé(e)s autrichien(ne)s travaillaient régulièrement devant l'écran. On attribue beaucoup moins d'attention aux postes de travail devant l'écran qu'aux postes de travail dans la production qui sont physiquement fatigants. Les facteurs stressants (p.ex. être pressé par le temps, quantité de travail à faire, haute responsabilité de décider, climatisation, ordinateur etc.) ne sont pas immédiatement visibles, mais ils sont au même niveau que ceux des places de travail dans la production.

Les entreprises sont confrontées au fait que le phénomène de vieillissement de leur personnel (en 2050 le nombre des employé(e)s âgé(e)s de plus de 45 ans est supérieur à celui des employé(e)s plus jeunes de 30 ans) mène à un changement de la structure du personnel à long terme. Ces circonstances nécessitent des mesures au niveau de santé, c'est à dire l'installation des postes de travail répondant à l'âge individuel (p.ex. ergonomie cohérente des places de travail avec des solutions individuelles et des possibilités d'adaptation). En particulier il faut attirer l'attention à l'équipement professionnel indispensable

dans une période où les postes de travail mobiles sont en forte progression (p.ex. travail à domicile en se servant de l'ordinateur portable). C'est une individualisation qui représente pour la plupart des salarié(e)s des avantages considérables (p. ex. personnel à temps partiel, parent unique); un facteur que l'on ne doit pas négliger est cependant de garantir pour chacun la balance entre travail et loisir.

En prenant en compte l'ambiance, le concept pour la promotion santé est à part des mesures ergonomiques et préventives le plus global. La nécessité d'une promotion santé de façon ciblée pour les employé(e)s travaillant devant l'écran est justifiée par le fait que les sollicitations mentales avec leurs facteurs psycho-émotionnels à cause des poussées de modernisation technologiques deviennent de plus en plus contrariantes. De l'autre côté, les prévisions internationales prédisent que les maladies du système musculaire et du squelette, causées par le travail devant l'écran sont en pleine augmentation dans tous les secteurs d'une entreprise. Les raisons pour ce développement ne sont pas seulement les défauts physioergonomiques, mais également l'accumulation du stress psycho-émotionnel. L'investissement dans la promotion santé des employé(e)s est toujours un investissement profitable. Le résultat n'est pas seulement la stabilisation des congés-maladie, mais également une motivation et loyauté augmentées des collègues.

Pour terminer mes remarques sur le monde de travail je veux citer le grand philosophe Arthur Schopenhauer (1788-1860): „La plus grande des bêtises est celle de sacrifier sa santé pour ce qu'il en soit.“

Les meilleures salutations de bonne santé

Mag. (FH) Petra Marksteiner, MScOT
Email: mag.petra.marksteiner@tmo.at

Petra Marksteiner est une consultante indépendante dans la promotion santé (priorité sur ergonomie), lectrice sur universités techniques, académies MTD (médecine du travail, ergonomie), directrice de l'école du dos (groupe de travail), psychanalyste (psychologie individuelle) i.A.u.Sv. et directrice de la commission promotion santé et ergonomie dans l'association des ergothérapeutes autrichiennes



Quand le travail rend malade

Les troubles et les maladies liés à l'appareil locomoteur causent la plupart des congés de maladie dans les entreprises. Selon une enquête de l'association principale des autorités de la Sécurité sociale en Autriche 22% des 37,7 millions de jours des absences de maladie sont à mettre sur le compte de ces maladies. C'est donc un grand défi pour les producteurs des meubles de bureau de créer un design ergonomique de produit et de l'intégrer dans une architecture

intelligente de bureau pour ainsi contribuer à éviter ces conséquences.

Il est donc nécessaire de lutter contre le problème principal de notre monde de travail: « la position assise permanente ». Des positions statiques, un travail très intense devant l'écran ou des réunions durant des heures sont extrêmement nocifs à l'appareil locomoteur. Le travail statique suscite souvent des problèmes tels que irritations des yeux, douleurs de la nuque, maux de tête ou contractions et par conséquence des séquelles de la colonne vertébrale.



onie.



que des meubles de support (tels que trolleys, postes informatiques etc.) et de détente devraient être des éléments fixes dans l'aménagement d'un bureau moderne.

Places de travail assises ou debout flexibles

Pourquoi ne pas téléphoner debout ou faire des réunions informelles debout? Cela libère la tête et soulage la colonne vertébrale. Des tables de travail pour un travail assis ou debout réglables juste en appuyant sur un bouton ou des tables hautes et des trolleys aident à changer les



Des concepts bureaux innovants pour une journée de travail en santé.

La synergie de l'homme, de l'espace et des meubles est la solution pour plus de santé au bureau:

- Le comportement des collègues représente une condition essentielle: Un plus de mouvement, une position assise dynamique, changement entre position assise et position debout sont les exigences indispensables pour remplacer une position statique au travail.
- L'architecture de l'espace y contribue essentiellement par une coordination parfaite de la surface, de la lumière, du climat, de l'acoustique, des couleurs et des matériaux. L'objectif est de créer une atmosphère motivante pleine de bien-être.
- L'ameublement est un facteur essentiel et soutenant. Des sièges de bureau d'une ergonomie bien élaborée, des stations de travail individuellement adaptées ainsi

positions de travail. Celui qui pratique le mouvement au poste de travail pourra travailler pendant une longue période sans douleurs.

Pour pouvoir continuer dans cette bonne voie, les ergonomes recommandent de profiter du potentiel libre pour le mouvement dans le quotidien. Il faudrait p.ex marcher plus à pied. Chacun d'entre nous peut profiter d'une quantité de possibilités même dans son travail de bureau „assis“. Wiesner-Hager voudrait vous encourager et vous donner des impulsions pratiques pour un quotidien de travail avec plus de mouvement! Vous pouvez en plus demander un **pédomètre** gratuit chez Wiesner-Hager, qui vous permet de contrôler facilement votre „bilan des pas effectués“ (voir page 4 du coupon réponse ci-joint).

Bilan des pas d'une journée :

alarmant	à améliorer	optimum
inférieur de 3.000 pas	de 3.000 à 6.000 pas	de 6.000 à 10.000 pas

Clé pour la santé: Balance parfaite entre mouvement et position assise au bureau.

Une place de travail avec un concept ergonomique ne dispense pas de la nécessité d'un comportement ergonomique.

Une ambiance de travail aménagée sur la base des connaissances actuelles de l'ergonomie ne peut pas garantir la santé sur la place de travail. Une « attitude » ergonomique de tous les collègues est nécessaire pour pouvoir exploiter à fond les avantages des postes de travail ergonomiques. Théoriquement il suffit d'abord de respecter quelques règles fondamentales. Dans la pratique il n'est cependant pas toujours facile. Très souvent on retourne vite au traintrain quotidien. Il est donc recommandé de s'entraîner à des méthodes de travail ergonomiques et cela selon les directives d'un expert. Sur votre demande Wiesner-Hager vous offre une consultation adéquate.

Chacun peut s'asseoir. La position assise correcte n'est cependant pas facilement à atteindre.

Une bonne position assise commence déjà par l'ajustage correct de votre siège tournant (voir la case „votre position assise correcte“). Reculer sur l'assise de votre siège tournant pour avoir un contact direct avec le dossier. La partie inférieure de vos pieds doit toucher le sol. La colonne vertébrale devrait en position assise avoir sa forme naturelle en double S. Vous pouvez atteindre cette position en basculant légèrement en avant, en redressant la cage thoracique et les

vertèbres cervicales. La respiration est libre et la colonne vertébrale a la même position optimale qu'en position debout.

Bougez même en position assise.

Une position assise dynamique et des mouvements conséquents favorisent votre santé dans la même mesure qu'une position assise physiologiquement correcte. Même des petits mouvements enlèvent la pression des disques intervertébraux, décontractent les ligaments et les tendons et protègent ainsi la colonne vertébrale d'une sollicitation unilatérale. Les sièges tournants ergonomiques favorisent une position assise dynamique, en permettant d'une part le mouvement et en supportant d'autre part le corps dans les différentes positions.

Votre position assise correcte



- 1 Le bassin et la partie inférieure de la colonne vertébrale sont en contact avec le dossier.
- 2 En position verticale des avant-bras les coudes reposent sur les accoudoirs.
- 3 Les cuisses et les jambes forment un angle droit.
- 4 Entre le creux du genou et le bord de l'assise une distance d'une largeur de main est recommandée.
- 5 Les plantes de pied reposent entièrement sur le sol.

Conseils pour un quotidien en mouvement

- Prenez les escaliers au lieu d'utiliser l'ascenseur!
- Position assise dynamique: changer souvent votre position!
- Utilisez le plus possible les places de travail assises ou debout réglables en hauteur! Les tables hautes et les pupitres vous sont d'un véritable soutien.
- Restez debout pour des petites réunions, pour lire votre courrier ou pour téléphoner!
- Passez personnellement chez vos collègues au lieu de régler tout par e-mail ou par téléphone !
- Profitez des pauses pour marcher un peu!
- Prenez votre vélo pour aller au travail !



con_cept: Une position assise correcte commence avec le siège tournant approprié.

paro_net: distinctions multiples.



Commentaire de la rédaction de FACTS: "...le siège tournant était vainqueur dans la plupart des catégories à évaluer. Il offre un excellent confort d'assise à un prix très modéré...."



FACTS, le magazine allemand indépendant pour l'aménagement du bureau a testé 17 sièges tournants des producteurs renommés européens. Le siège tournant *paro_net* de Wiesner-Hager était le vainqueur de ce test.

„Le siège offre un excellent confort d'assise à un prix très modéré”, ainsi de la rédaction du magazine FACTS.

Les caractéristiques ergonomiques excellentes et la quantité de possibilités de réglage du *paro_net* étaient décisives pour cette distinction: le mécanisme synchronisé avec réglage par effet ressort, le réglage multidimensionnel de l'assise et du dossier pour un confort d'assise optimal ainsi que l'accoudoir multifonctionnel, pivotant, réglable en hauteur, en profondeur et en largeur.

Une spécialité ergonomique et confortable de *paro_net* est la maille tendue innovante du dossier. Ce dossier flexible en maille tendue Trévira CS, qui permet une excellente répartition de la pression, est thermoactif, doux à la peau et antiallergique. Un confort spécifique que l'on ne trouve dans aucun autre siège tournant dans cette catégorie de prix.

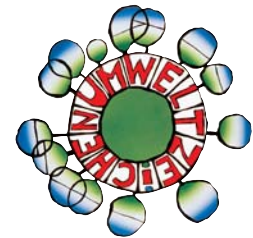


Le certificat GS et certificat ergonomie soulignent la qualité de la finition.

Distinction par le label écologique autrichien

Qualité et ergonomie étaient les critères importants pour les testeurs du magazine FACTS et le sont également pour le ministère de l'Environnement autrichien. La finition ergonomique et la construction recyclable figurent parmi les critères les

plus importants pour l'attribution du label écologique autrichien. Avec le design écologique du siège *paro* Wiesner-Hager est le premier parmi les producteurs de sièges tournants à recevoir le label vert autrichien.



Cette distinction représente pour Wiesner-Hager un facteur compétitif très important pour les projets internationaux.

Grand succès de *paro* sur le marché autrichien de meubles de bureau.

Depuis son lancement sur le marché, la famille des sièges tournants *paro* a connu un énorme succès commercial en Autriche, en Allemagne et sur les autres marchés européens d'exportation.

Un large spectre de clients des divers secteurs d'entreprises et des services publics et un grand nombre de clients grand compte soulignent l'acceptance énorme de *paro*.

A citer un extrait de la longue liste des références: Airbus à Toulouse, Austrian Airlines, Siemens ou Xerox à Vienne, Vodafone à Dublin ou Edeka en Allemagne.



La famille de produit *paro* a été complétée par le nouveau siège luge empilable, qui offre une multitude de variantes et est devenue ainsi un siège universel parmi les sièges de bureau.

coupon-réponse

Fax +33 (0) 388 59 90 89

10.000 pas sur la route vers plus de santé.

Entretenez votre forme et restez en bonne santé avec plus de mouvement. Le mouvement élémentaire est marcher. Profitez-en, même au bureau. Le pedomètre de Wiesner-Hager vous aide à contrôler la quantité quotidienne de vos pas jusqu'à un résultat idéal de 10.000 pas dans la journée! Demandez le pedomètre par le coupon réponse et vous recevrez un exemplaire gratuit.

Oui, je veux améliorer ma santé.

- Prière de m'envoyer le pedomètre gratuit de Wiesner-Hager (compteur de pas).
- Prière de m'envoyer le catalogue *paro*.
- Je souhaite fixer une date pour une consultation sur le thème de l'ergonomie, y inclus un test de siège tournant.

Société	
Interlocuteur	Fonction
Pays /C.P. /ville	
Rue	
Tél.	Fax
e-mail	

Wiesner-Hager France, F-67960 Strasbourg-Entzheim, Espace Plein Sud 2, 12, rue des Hérons,
Tél. +33 (0) 388 59 90 90, Fax +33 (0) 388 59 90 89, france@wiesner-hager.com
International: Wiesner-Hager Möbel GmbH, Linzerstraße 22, A-4950 Altheim, Tel. +43 (0) 7723 460-0, altheim@wiesner-hager.com