

## 5 règles pour être bien assis

- 1) Bien s'asseoir au fond du siège et appuyer le dos sur le dossier. La meilleure position du corps et la plus naturelle est la position debout. Lors du travail en position assise la pression au niveau des disques intervertébraux augmente. Une position droite du dos répartit également la pression entre les disques, redresse la cage thoracique, augmente la capacité pulmonaire, facilite la respiration, et améliore le fonctionnement cardiaque.
- 2) Régler la hauteur du dossier de façon à bien l'ajuster au niveau de la zone lombaire. Le rembourrage sur les dossiers hauts offre un appui entre les omoplates, redresse la cage thoracique évitant ainsi l'effet " dos rond " et facilite la circulation sanguine.
- 3) Régler la hauteur d'assise pour que les pieds reposent à plat au sol ou sur le repose-pied afin d'éviter la pression exercée sous les cuisses. L'angle de la cuisse avec la jambe doit être proche de 90 ° quelle que soit l'inclinaison de votre dossier.
- 4) Régler la hauteur des accoudoirs Il est recommandé d'aménager un environnement de travail qui permette aux bras de travailler le plus près possible du corps. L'appui des avant-bras sur les accoudoirs soulage la charge supportée par les disques vertébraux et diminue les tensions au niveau des omoplates et du cou. Qu'ils soient fixes ou mobiles, les accoudoirs doivent être adaptés à chaque individu et à chaque tâche spécifique. Ils doivent pouvoir s'insérer sous le bureau.
- 5) Régler le mécanisme d'inclinaison du dossier en fonction de votre poids. Eviter de travailler dans une position assise fixe. Alternier entre une position assise et une position debout. Utiliser les différentes fonctions de votre siège. Alternier entre une position assise inclinée vers l'avant et une position assise renversée vers l'arrière pour relaxer votre dos. Soyez dynamique dans vos positions de travail !

**Le siège doit être le pivot ergonomique et confortable de votre poste de travail.  
Il doit être personnalisable à volonté.**