

BUREAUX ASSIS DEBOUT



Comment utiliser correctement un bureau debout : bonnes pratiques

Vous vous demandez comment vous tenir correctement à un bureau debout? Vous n'êtes pas seul. De nombreux utilisateurs de bureau à domicile sont passés aux bureaux debout pour les aider à éviter une mauvaise posture et à éviter l'épuisement professionnel. Les utilisateurs de bureau intelligents sont conscients qu'un mode de vie sédentaire (assis toute la journée ou debout toute la journée pendant plusieurs heures par jour) peut entraîner des risques accrus de problèmes de santé.

Les bureaux debout sont-ils vraiment meilleurs pour vous ?

Les bureaux debout, également appelés bureaux assis-debout, sont conçus pour vous aider à travailler plus efficacement. Obtenir une bonne posture et maximiser la productivité avec votre bureau assis-debout peut être réalisé en quelques étapes simples. Le passage à un bureau debout ergonomique peut vous aider à améliorer votre productivité au travail et à promouvoir l'activité physique tout en travaillant.

La possibilité de passer de la position assise à la position debout n'est que l'un des plus grands avantages des bureaux debout. De plus, les bureaux debout peuvent aider à protéger votre cou et vos épaules des effets néfastes d'une position assise ou debout trop longtemps.

La grande question est donc la suivante: les bureaux debout sont-ils vraiment meilleurs pour vous ?

Il y a eu de nombreuses études sur les avantages des bureaux debout, mais le professeur Dr April Chambers de l'Université de Pittsburgh exprime la vérité sur les bureaux debout ici avec éloquence: «... Comme tout autre outil, vous devez l'utiliser correctement pour obtenir et en profiter pleinement. »

Alors, quelles sont les directives les plus importantes quand il s'agit d'utiliser un bureau assis ou debout ?

Directives de base du bureau assis-debout :

- Alternez entre la position assise et debout pendant le travail. Les mouvements de routine favorisent la circulation sanguine, ce qui peut vous aider à vous sentir plus alerte et concentré pendant que vous travaillez.
- Que vous soyez assis ou debout à votre bureau assis-debout, vos pieds doivent pouvoir reposer à plat sur le sol dans une position confortable.
- Utilisez un tapis anti-fatigue pour absorber l'impact de votre posture et alléger le stress sur vos muscles et articulations en favorisant la circulation sanguine et pour absorber l'impact de votre posture grâce à leurs surfaces coussinées.
- Assurez-vous d'utiliser les fonctions réglables en hauteur de votre bureau pour maximiser la hauteur de votre bureau pendant que vous travaillez. (Votre bureau debout est-il équipé d'un clavier à mémoire intelligente, comme nos bureaux debout réglables en hauteur?)
- Pensez à des bras de moniteur ergonomiques réglables en hauteur et en profondeur pour non seulement maximiser l'espace du bureau, mais aussi pour garder vos écrans à une hauteur et à une distance optimales de vous toute la journée.
- Essayez de placer vos moniteurs d'ordinateur à une distance de 18 à 24 pouces - cela vous évitera de vous fatiguer le cou et les épaules et vous aidera également à éviter la fatigue oculaire.

Est-il mauvais d'utiliser un bureau debout toute la journée ?

L'une des erreurs les plus courantes parmi les utilisateurs de bureaux debout est l'idée fausse selon laquelle vous devez rester debout toute la journée à votre bureau debout pour profiter des avantages de son utilisation. Ce n'est tout simplement pas vrai.

Rester assis toute la journée n'est pas bon, mais rester debout toute la journée ne l'est pas non plus.

Selon le professeur Jack Callaghan, du département de kinésiologie de l'Université de Waterloo, le rapport idéal assis / debout se situe entre 1: 1 ou 1: 3. Cela suggère que le rapport assis / debout idéal est d'environ 45 minutes debout par heure travaillée.

C'est également la différence ultime entre un convertisseur de bureau debout et un bureau debout réglable en hauteur. Les convertisseurs et les bureaux debout vous permettent de vous tenir debout tout en travaillant - ce qui est bien, mais les bureaux assis-debout, présentent l'avantage supplémentaire de passer de la position assise à la position debout lorsque votre corps en a besoin.

Quelle est la hauteur de bureau idéale pour vous en position assise ?

La hauteur de bureau idéale pour votre position assise dépendra de votre taille.

La hauteur idéale du bureau lorsque vous êtes assis doit permettre à vos avant-bras d'être parallèles à la surface du bureau et à vos poignets d'être droits et détendus. Vos coudes doivent être pliés à un angle de 90 degrés et reposer confortablement sur le dessus de la table.

Comment obtenir une bonne posture tout en étant assis à votre bureau?

Voici quelques conseils supplémentaires pour obtenir une bonne posture lorsque vous êtes assis à un bureau debout:

- Vos oreilles, vos épaules et vos hanches doivent être empilées les unes sur les autres, le dos reposant sur la chaise.
- Si le bas de votre dos n'est pas soutenu par votre chaise, recherchez une chaise ergonomique entièrement réglable pour un soutien maximal.
- Un support lombaire personnalisable ou réglable en hauteur sur une chaise de bureau peut vous aider à éviter de vous affaler et à réduire la pression sur vos disques vertébraux.
- Une assise active ou une assise dynamique est également un excellent moyen d'améliorer les niveaux d'énergie et la circulation sanguine à votre bureau assis-debout. En utilisant des options d'assise actives comme un tabouret oscillant ou une chaise de bureau ergonomique réglable en hauteur ou en profondeur, vous ajoutez du mouvement à votre assise.

Comment utiliser correctement un bureau debout : en position debout

Quelle est la meilleure façon de se tenir debout à un bureau debout? Il existe de nombreuses positions debout auxquelles vous pouvez vous adapter et qui aideront à prévenir les blessures au travail de bureau, telles que les maux de dos aigus ou chroniques, au fil du temps.

Voici comment obtenir une bonne posture debout directement depuis votre poste de travail assis-debout:

Quelle doit être la hauteur d'un bureau debout ?

La hauteur de votre bureau en position debout varie en fonction de votre taille.

- Vos avant-bras et vos poignets doivent reposer confortablement sur la surface du bureau et vos coudes doivent être pliés à un angle de 90 degrés.
- Lorsque vous regardez droit devant vous, le tiers supérieur de l'écran doit être au niveau des yeux.
- Votre clavier et votre souris doivent tous deux être au même niveau et à portée de main.

Comment se tenir correctement à un bureau debout ?

- Vous devez vous tenir debout, les pieds écartés de la largeur des épaules.
- Gardez vos poignets droits et en position neutre pour aider à prévenir le syndrome du canal carpien et le « coude d'ordinateur ».
- Gardez la tête alignée sur vos épaules.
- Gardez le dos droit et le tronc engagé.

Quel effet sur la santé ?

Réduire les maux de dos

80 % des adultes éprouveront des maux de dos plus ou moins intenses à un moment ou à un autre de leur vie. Les maux de dos sont l'une des doléances les plus courantes des travailleurs ou des travailleuses qui sont en position assise toute la journée.

Le projet Take-a-Stand (anglais) a constaté que les participantes qui passaient en moyenne 66 minutes de leur journée de travail debout ont connu une réduction de 54 % des douleurs dans le cou et le haut du dos.

Réduire le risque de maladie cardiaque

Les chercheurs étudient les avantages de la position debout depuis plus de 60 ans. Une étude réalisée en 1953 sur les chauffeurs d'autobus a révélé que ceux qui restaient debout toute la journée présentaient la moitié du risque de décès par maladie cardiaque de celui des chauffeurs qui restaient assis.

Les résultats ont montré qu'un mode de vie sédentaire est lié à une augmentation de 90 % du risque de mortalité cardiovasculaire et à une augmentation de 147 % du risque d'événements cardiovasculaires.

Réduire le risque de prise de poids et d'obésité

Plus de 44 % des employés de bureau disent qu'ils ont pris du poids dans leur emploi actuel et 53 % d'entre eux pensent que c'est parce qu'ils sont assis à un bureau toute la journée.

En se tenant debout au lieu de s'asseoir, on peut réduire le risque de prise de poids, car on brûle environ 50 calories supplémentaires par heure. Ainsi, le fait de rester debout pendant 3 heures par jour de travail équivaut à dépenser 750 calories par semaine. Sur une année complète, cela pourrait signifier 30 000 calories supplémentaires dépensées ou environ 8 livres de gras !

Taux de glycémie plus faibles et réduction du risque de diabète de type 2

L'augmentation de la glycémie est souvent liée à un problème de santé général. En 2013, une petite étude menée auprès de 10 employés de bureau a montré que le fait de rester debout pendant 185 minutes après le repas du midi réduisait le taux de glycémie des travailleurs de 43 % par rapport à la même période passée en position assise.

Une autre étude portant sur 23 employés de bureau en surpoids a révélé qu'en alternant entre les positions debout et assise toutes les 30 minutes, on réduisait les pics de glycémie de 11,1 % en moyenne.

Augmenter l'énergie et améliorer l'humeur

L'augmentation de la sédentarité a été associée à un risque accru de dépression et d'anxiété. Pendant le projet Take-a-Stand, un groupe de 24 employées de bureau a bénéficié d'un bureau assis/debout pendant quatre semaines. En réduisant le temps passé assis de 66 minutes en moyenne, les participantes ont fait état d'une amélioration de leur état d'esprit.

À la fin de la période de quatre semaines d'utilisation d'un bureau assis-debout, les réponses étaient les suivantes :

- 87 % se sentaient plus à l'aise,
- 87 % se sentaient énergisées,
- 75 % se sentaient en meilleure santé,
- 71 % se sentaient plus concentrées,
- 66 % se sentaient plus productives,
- 62 % étaient plus heureuses
- 33 % étaient moins stressées.

Lorsque les bureaux assis-debout ont été retirés, les participantes ont signalé une détérioration de leur humeur.

