

## ALTERNEZ LES POSITIONS ASSISE À VOTRE POSTE DE TRAVAIL POUR RÉDUIRE LA SÉDENTARITÉ

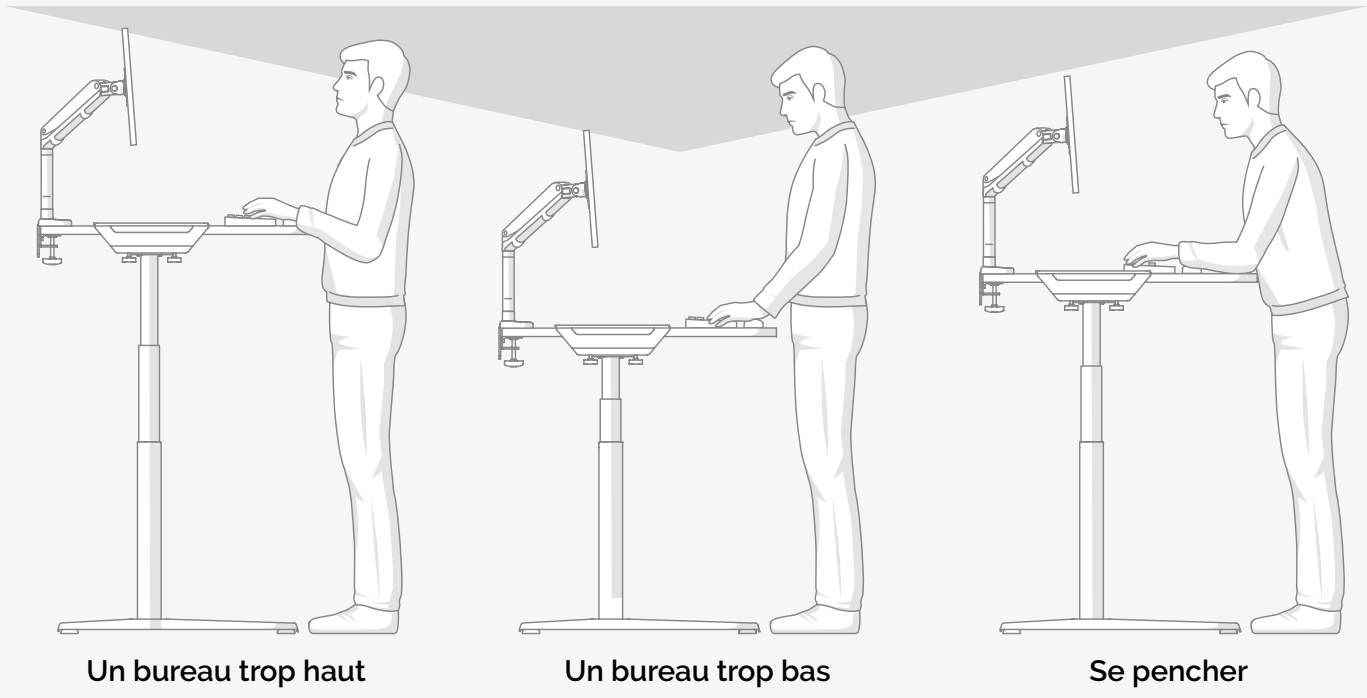


**ZONE 4**  
DYNAMISEZ VOTRE ESPACE DE TRAVAIL

Être assis à votre bureau pendant une longue période peut augmenter les risques liés à la santé comme l'obésité, une haute pression sanguine et des maladies cardiaques.

Notre guide propose des conseils pour réduire la sédentarité à votre poste de travail et améliorer votre santé ainsi que votre productivité tout au long de la journée.

### CE QU'IL FAUT ÉVITER



Un bureau trop haut

Un bureau trop bas

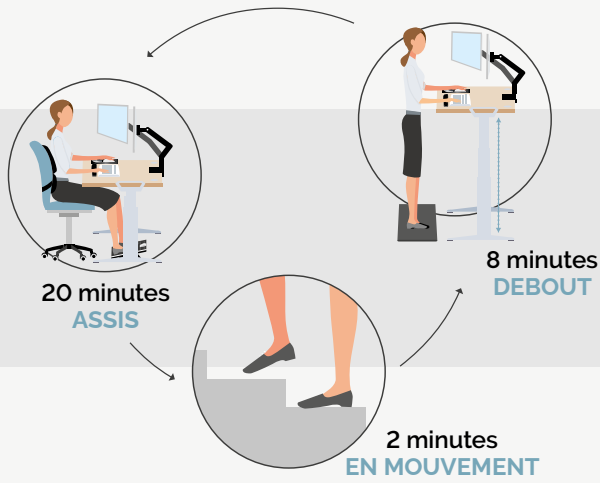
Se pencher

### COMMENT SE TENIR DEBOUT CORRECTEMENT

1. Ajustez la hauteur de votre bureau réglable ou votre station assis-debout jusqu'à ce que vos avant-bras soient parallèles avec le plateau de bureau.
2. Détendez vos épaules et placez vos bras près du corps en alignement avec vos épaules.
3. Tenez-vous bien droit avec votre tête en prolongation de votre colonne vertébrale.
4. Assurez-vous que votre ou vos écran(s) soi(en)t placé(s) à portée de votre bras et que le haut des écrans soit aligné avec vos yeux.
5. Assurez-vous de porter une paire de chaussures appropriées.
6. Un tapis anti-fatigue peut améliorer votre confort et votre mouvement lorsque vous travaillez debout.
7. N'oubliez-pas d'alterner entre la position assise et debout tout au long de la journée.

500-850mm  
17°

### LE CYCLE DE TRAVAIL IDÉAL DU DOCTEUR ALAN HEDGE<sup>1</sup>



### POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

**48%** ont du mal à bouger ou faire de l'exercice chaque jour<sup>2</sup>

**40%** admettent passer plus de 7 heures sur leur bureau<sup>3</sup>

**86%** passent "souvent" ou "quelques fois" trop de temps assis au travail<sup>2</sup>

### DÉCOUVREZ NOTRE GAMME D'ACCESSOIRES ERGONOMIQUES CONÇUS POUR DYNAMISER VOTRE ESPACE DE TRAVAIL.

Tous nos produits sont ergonomiquement certifiés et sont conçus pour durer avec une garantie de 5 ans.



Bureaux ajustables en hauteur

Stations assis-debout

Tapis anti-fatigue

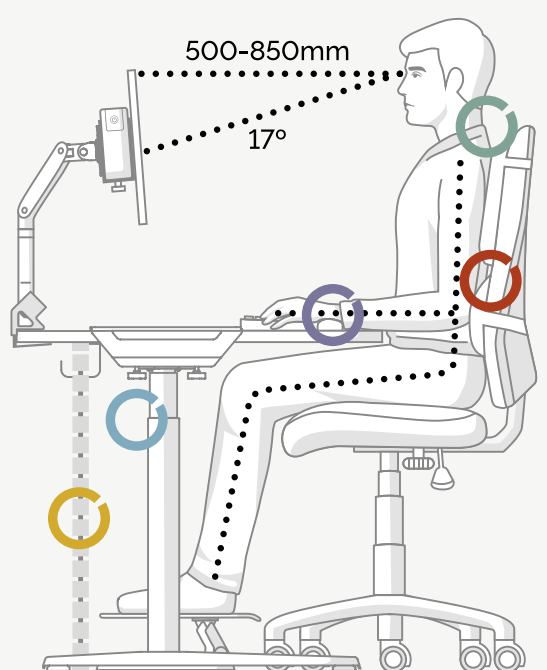
### VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS SUR L'ERGONOMIE DES ESPACES DE TRAVAIL?

### DÉCOUVREZ L'APPROCHE PAR ZONES DU POSTE DE TRAVAIL DE FELLOWES™

et améliorez votre santé, votre confort et votre productivité dès aujourd'hui !

<b>ZONE 1</b> ÉVITEZ LES TENSIONS DORSALES	<b>ZONE 2</b> PRÉVENEZ LES PRESSIONS DU POIGNET	<b>ZONE 3</b> SOULAGEZ LES DOULEURS CERVICALES	<b>ZONE 4</b> DYNAMISEZ VOTRE ESPACE DE TRAVAIL	<b>ZONE 5</b> RÉDUISEZ L'ENCOMBREMENT
---	--	---	--	--

Cliquez ici pour en savoir plus sur l'Approche par Zones du Poste de Travail de Fellowes™



<sup>1</sup> <https://statics.teams.cdn.office.net/evergreen-assets/safelinks/1/atp-safelinks.html>

<sup>2</sup> Advancing workforce well-being – Deloitte Insights

<sup>3</sup> Fellowes Work Colleague of the Future (WCOTF) research 2019