

# MOBILIER REGLABLE EN HAUTEUR



## Mobilier-Stores-Acoustique



Se réunir

## Pourquoi un poste assis-debout ?

Le corps humain est prédestiné à bouger. Pourtant, la vie moderne, le télétravail nous cantonne souvent à passer de longues heures assis sur une chaise. Une sédentarité qui n'est pas sans risque pour la santé.

## Les risques de la sédentarité



Troubles musculo-squelettiques



Troubles de santé mentale



Pathologies cardio-vasculaires



Diabète (Type 2)

## Levez-vous et alternez les postures

Selon les utilisateurs de bureaux réglables\*

**88%**

Indiquent que les bureaux assis debout sont faciles à utiliser

**47%**

Resserrent une amélioration des tensions au niveau du dos, du cou et des épaules

**65%**

S'estiment plus concentrés et productifs

Travailler debout **augmente de 10 % la productivité**

## La bonne posture



### RÉGLAGE DE L'ÉCRAN

La hauteur de l'écran doit se situer au niveau des yeux, et légèrement incliné. La distance de l'écran doit être égale au bras tendu.

### POSITIONNEMENT DES PIEDS

Les pieds doivent être bien ancrés au sol, écartés de manière à former un triangle entre jambes et bassin.



### POSITIONNEMENT DES BRAS

En posant la main sur la table, le coude doit faire un angle droit. Les épaules doivent être détendues, les avant-bras parallèles au sol. Flexion minimale au poignet.

### COMMENT ALTERNER LES POSTURES ?

Pour chaque 30 minutes travaillées,

- Restez assis 20 minutes
- Debout 8 minutes
- Déplacez et étirez-vous pendant les 2 minutes restantes

Toutes les 20 minutes, alternez entre position assise et position debout



## BUREAU DE DIRECTION ÉLECTRIQUE MITO







BUREAU DE DIRECTION ÉLECTRIQUE GRAVITY



BUREAU DE DIRECTION ÉLECTRIQUE

**Bosse**



• ALPHA  
BUREAU •  
CONCEPT  
L'aménagement créatif



# BUREAU DE DIRECTION ÉLECTRIQUE

## Viga





## BUREAU ÉLECTRIQUE





BUREAU ÉLECTRIQUE



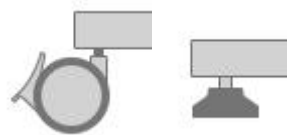
Motorisé avec boîtier de commande  
à mémoire de positions  
A positionner sous le plateau du bureau  
Hauteur ajustable de 65 à 130 cm  
Colonne centrée avec 3 bras télescopiques

AXEL



• ALPHA  
BUREAU •  
CONCEPT  
L'aménagement créatif





BUREAU ÉLECTRIQUE **Ogi**

• ALPHA  
BUREAU •  
CONCEPT  
L'aménagement créatif



## Se réunir

.....



TABLE ÉLECTRIQUE

**Bosse**

• ALPHA  
BUREAU •  
CONCEPT  
L'aménagement créatif



• ALPHA  
BUREAU •  
CONCEPT  
L'aménagement créatif



TABLE ÉLECTRIQUE **Gravity**

