

# FAQ COVID-19 | Conseil sur l'achat de mobilier pour l'aménagement d'un bureau à domicile

Maintenant que nous travaillons tous davantage à domicile, il est essentiel de réfléchir à la manière dont nous pouvons équiper au mieux notre poste de travail à domicile. Le choix d'un mobilier approprié est aussi primordial que le choix de l'emplacement en fonction de la pièce, du bruit, de la luminosité, etc.

Pour vous aider dans ce choix, vous trouverez ci-dessous quelques règles simples. Elles sont basées sur le principe ergonomique selon lequel le matériel doit s'adapter autant que possible à votre corps.

Mais si "bien s'asseoir" est important, "ne pas s'asseoir trop longtemps" l'est tout autant.

Il est donc essentiel d'effectuer un travail de bureau d'une manière 'plus dynamique'. L'exercice n'est pas seulement bénéfique pour les muscles et les articulations, il a également un effet positif sur le système cardiovasculaire, les organes, l'immunité générale, le fonctionnement du cerveau et le processus hormonal.

Cela peut se faire en s'asseyant de manière dynamique comme sur une swissball, un tabouret dynamique, un coussin gonflable sur votre chaise de cuisine, ... mais aussi en travaillant régulièrement en position debout. Ceci est parfaitement possible lors d'une réunion, d'un appel téléphonique, etc. ou lorsque l'on travaille à un bureau réglable en hauteur. Dans tous les cas, vous devez vous lever toutes les 30 minutes !

Si vous comprenez l'importance de "ne pas rester trop longtemps assis" et surtout si vous voulez travailler de cette façon, alors la question suivante se pose : "Qu'est-ce que j'achète en premier ? Une bonne chaise de bureau ou une table de travail réglable en hauteur ?

## A - Chaise de bureau : à quoi dois-je faire attention lors de l'achat ?

(Essayez toujours la chaise de bureau et suivez les étapes ci-dessous)

	<p><b>Réglage de la hauteur</b> La hauteur du siège peut facilement être ajustée de manière à ce que la hanche soit légèrement plus haute que les genoux.</p>
	<p><b>Réglage de la profondeur de siège</b> Dans le meilleur des cas, vous pouvez régler la profondeur du siège. Cela signifie que la position de l'assise par rapport au dossier peut être ajustée. Le réglage de la profondeur du siège est important pour les personnes ayant des jambes plus courtes ou plus longues que la moyenne. Vous pouvez ensuite faire glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière de sorte que, si vous vous asseyez avec le bas du dos contre le dossier, il reste de l'espace (min. 2 doigts et max. un poing) entre le siège et le creux du genou.</p>
	<p><b>Dispositif de soutien lombaire</b> À une hauteur d'assise "standard" (angle entre le tronc et la cuisse légèrement supérieur à 90°), un bon soutien du bas du dos est absolument nécessaire. Le support lombaire a une forme convexe que vous pouvez régler en hauteur afin qu'il s'adapte parfaitement à la courbure naturelle du bas de votre dos. Habituellement, cette forme convexe est incorporée dans la forme du dossier. Ajustez la hauteur du dossier en fonction de ce qui précède.</p>



	<p><b>Dossier dynamique</b></p> <p>Un bon siège de bureau a un dossier dynamique réglable. Cela signifie que le dossier suit votre dos lors des changements de position. Il est important que la résistance au mouvement soit régulée en fonction de votre poids et de vos préférences.</p>
	<p><b>Réglage des accoudoirs</b></p> <p>Un bon accoudoir soutient principalement le coude et n'est pas trop long, de sorte que vous vous approchez suffisamment de votre plan de travail. La hauteur de l'accoudoir peut être réglée de telle sorte que, en ayant les épaules détendues, vous puissiez reposer vos avant-bras à un angle de 90°. L'accoudoir doit également pouvoir être placé suffisamment près du corps pour que vous ne soyez pas assis "les bras écartés". Idéalement, le revêtement supérieur doit être en matériau souple. Si tous ces réglages ne sont pas possibles, il est préférable de placer vos accoudoirs complètement vers le bas. Veillez à ce que votre avant-bras forme un angle de 90 degrés avec le haut de votre bras lorsqu'il repose sur votre bureau. La hauteur du plan de travail devient ici un facteur essentiel.</p> <p>➔ Voir ci-dessous "Table de travail réglable en hauteur"</p>

## B - Une table de travail réglable en hauteur

Un bureau réglable en hauteur offre de nombreux avantages. Bien entendu, vous aurez besoin d'un peu plus d'espace.



- ✚ Se règle rapidement à la bonne hauteur de siège
- ✚ Vos avant-bras reposent ainsi toujours à l'horizontale et confortablement sur le plan de travail.
- ✚ Vous variez davantage votre position de travail (assis, à moitié assis, ou debout).
- ✚ Comme vous réglez facilement la hauteur souhaitée, vous pouvez utiliser différents types de sièges (sur une swissball vous êtes plus haut que sur une chaise de bureau).
- ✚ Donnez-vous la liberté de travailler comme vous le souhaitez
- ✚ Vous serez plus gai, plus productif et plus alerte
- ✚ Convient à tous

### Table de travail réglable en hauteur : à quoi dois-je faire attention lors de l'achat

1. Hauteur de travail de 65 à 125 cm
2. Largeur du bureau à partir de 120 cm de large et profondeur minimale de 80 cm
3. Choisissez de préférence un modèle à réglage électrique afin de ne pas avoir à vous soucier de changer régulièrement la hauteur de travail. Si le bureau est utilisé par plusieurs personnes, optez pour un modèle avec La fonction mémoire.
4. Choisissez de préférence un plan de travail de couleur claire (mais pas blanc)
5. Sécurité : vérifiez si le plan de travail réglable en hauteur est doté d'un mécanisme de blocage en cas de résistance ? (câbles, genoux).
6. L'assemblage et la livraison sont-ils inclus ?
7. Avez-vous besoin de câbles et sont-ils fournis ?
8. Qu'en est-il de la garantie ? Des réparations à domicile ?