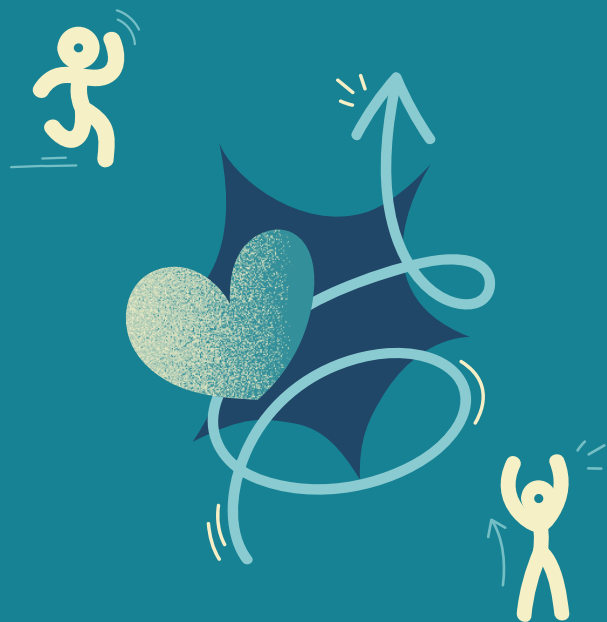


Les bienfaits de l'alternance « assis-debout »

- > Réduit la fatigue au travail
- > Augmente la concentration et améliore la vitesse de réaction
- > Diminue le risque cardio-vasculaire
- > A un effet positif sur le système immunitaire
- > Protège la colonne vertébrale
- > Maintient la musculature
- > Est bénéfique pour les os et les articulations
- > Prévient œdèmes et thromboses
- > Renforce le bien-être psychique



Références

Office fédéral de la statistique, « Enquête suisse sur la santé 2017, activité physique et santé », 30.08.2019, Office fédéral de la statistique : www.bfs.admin.ch

Office fédéral de la santé publique, « Se lever », 2020 : www.bag.admin.ch

CFST Communications N° 94, « La santé du dos au travail : mode d'emploi », avril 2022, pp. 26-27, Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail : www.ekas.admin.ch

Mueller, A, « rapport sur le dos », 2020, Ligue suisse contre le rhumatisme : www.ligues-rhumatisme.ch

Contact

À l'intention de la section Sécurité et Protection de la santé au travail SST : spo@fr.ch

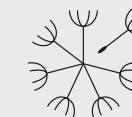
Travailler assis et debout

Guide d'utilisation des bureaux réglables en hauteur



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service du personnel et d'organisation SPO
Amt für Personal und Organisation POA



PERSONAL-
RESSOURCEN
RESSOURCES
HUMAINES



Un outil de prévention

En Suisse, les personnes actives restent assises près de 6 heures par jour en moyenne !

La station assise prolongée au quotidien a des répercussions négatives sur notre santé (maladies cardiovasculaires, diabète, surpoids, cancer) qui ne peuvent être que partiellement compensées par la pratique d'un sport.

Le bureau réglable en hauteur lutte contre la sédentarité. Il permet de :

- > adopter une posture saine et optimale en réglant le bureau à une hauteur convenant à votre taille et à votre morphologie
- > augmenter le confort, mais aussi l'efficacité et la performance au travail

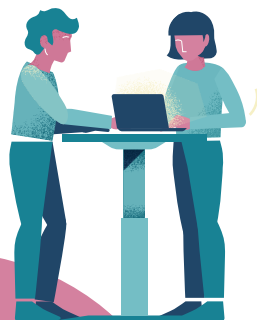


Une journée de travail optimale

60%
en position assise
dynamique



30%
en position
debout



10%
de marche



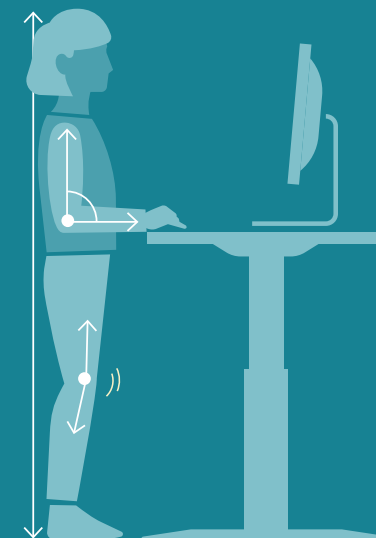
Les recommandations d'utilisation

Réglez la table en hauteur en appliquant la règle des coudes :

- > Position des avant-bras parallèle au plateau du bureau
- > Épaules tombantes en position détendue
- > Ne pas se pencher en avant pour utiliser son ordinateur

Veillez à maintenir une bonne posture :

- > Tenez-vous droit
- > Maintenez une légère flexion de vos genoux pour ne pas bloquer vos articulations
- > Portez des chaussures qui offrent un soutien suffisant



Organisez vos activités de manière variée :

- > Alternez entre les positions debout et assis au moins toutes les heures
- > Quittez votre poste de travail et bougez régulièrement pour « rompre » la posture statique liée au travail sur écran