



# Bouger pour de nouvelles sensations d'assise

Une position saine pour produire plus et vivre mieux.

ARTDESIGN

24, rue Louis Blanc  
75010 Paris (France)

Tel : 01 47 86 29 51

Fax : 01 70 44 82 14

info@artdesign-mobilier.com

# Sommaire

- 1 - Une position assise dynamique contre les mauvaises postures
- 2 - La solution dépend de vos exigences,
- 3 - Testez nos solutions





Les hommes adoptent un comportement d'assise individuel selon les différentes situations de travail.

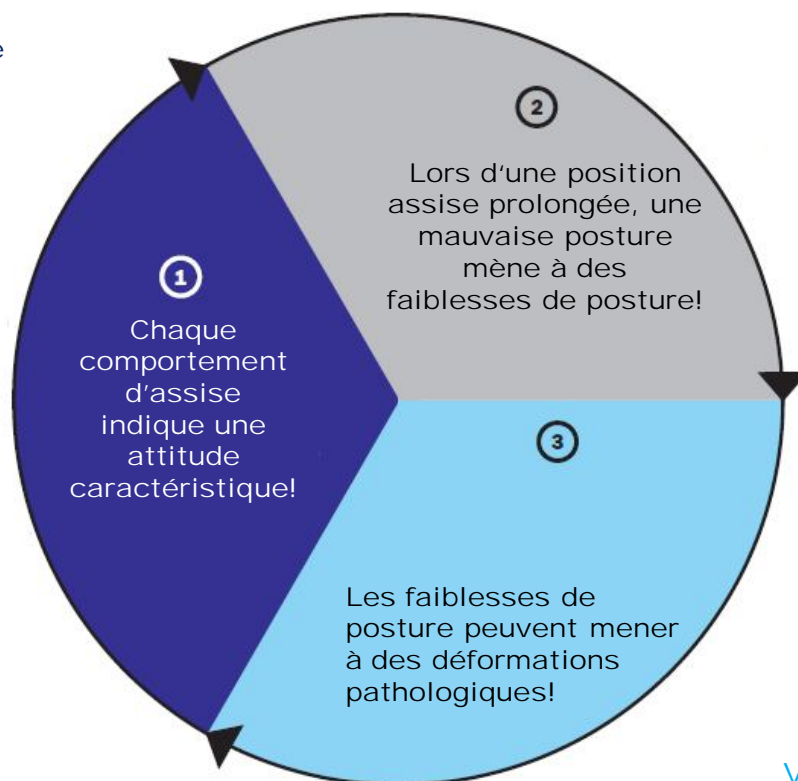
Ces modèles de comportement personnels, en général **passifs**, sont **développés dès l'enfance** et appelés inconsciemment.

# De l'attitude passive à la déformation pathologique

Test de posture: Il s'agit de garder une position droite, sans contact avec le dossier et avec les bras tendus vers l'avant pendant au moins trente secondes.

1 - Faites le test.  
Remarquez-vous comme vos bras s'alourdissent? A quelle vitesse la colonne vertébrale trouve sa position de repos? Comme vos épaules tombent automatiquement vers l'avant? Comme la cage thoracique s'affaisse et le ventre s'arrondit?

2 - Les mauvaises postures résultent d'une fausse sensation de confort et d'un grand besoin de soulager le corps au maximum.



Rester sans cesse dans une position assise passive implique un surmenage et une mauvaise sollicitation des muscles, des ligaments et des articulations, et peut rendre malade sur le long terme.

Bilan: l'harmonie de la posture est rompue.

Voyez-vous souvent des collaborateurs lutter contre les tensions? Vous-même souffrez-vous souvent de tensions?



A long terme, s'asseoir avec le dos rond...

... entraîne une pression  
sur les muscles, les disques intervertébraux et les articulations

... et nuit  
à la digestion, à la respiration et à la concentration.



A long terme, s'asseoir dans une position « avachie »...

... entraîne une pression sur la zone des vertèbres cervicales et lombaires

... **de même** que des tensions musculaires (syndrome cervical).

## Adopter une position assise dynamique. . .

permet de changer régulièrement la position de la colonne vertébrale

alimente en permanence les disques intervertébraux en éléments nutritifs

stimule les muscles complexes du dos

garde en mouvement plus de 70 articulations dans la zone de la colonne vertébrale

optimise la circulation du sang et ainsi l'approvisionnement en oxygène

maintient le métabolisme cérébral et donc également l'attention et la concentration

Le siège pivotant de bureau devrait accompagner toutes les positions de la personne assise, tout en incitant à un changement régulier de position. Les impulsions naturelles ne sont pas freinées, mais continuellement encouragées, et ce, de manière efficace.



Comme chaque entreprise et chaque situation implique des conditions générales différentes...

... la solution pour une position assise dynamique dépend de vos propres exigences!

## Option 1:

Votre exigence:

Vos collaborateurs ont beau régler leurs sièges, ils continuent d'adopter ces mauvaises postures?

Notre conseil:

Si oui:

Dans ce cas, nous vous conseillons un mécanisme individualisable, qui encourage les impulsions animant la personne assise à se redresser, et incite ainsi à adopter à une position assise active.

Un comportement d'assise actif, grâce au mécanisme Syncro Activ-Balance®

**Grâce au réglage automatique de l'inclinaison d'assise jusqu'à -12°, le mécanisme Syncro-Activ-Balance® permet de donner au corps les impulsions nécessaires au redressement de la colonne vertébrale.** L'inclinaison de l'assise déclenche le basculement du bassin vers l'avant. Cela entraîne un soulèvement du thorax et un étirement des vertèbres cervicales. Résultat: **le siège envoie des impulsions pour une position assise active et dynamique, et le maintien de la musculature.** Le dossier est suffisamment avancé pour soutenir les vertèbres lombaires, même dans la position d'assise la plus avancée. **Le réglage rapide de la force de rappel du dossier** facilite son utilisation.

## Option 2:

Votre exigence:

Votre entreprise compte-t-elle de nombreux postes de travail à forte rotation de personnel ou une structure décentralisée rend-elle difficile l'installation de vos collaborateurs (mauvaise posture due à un manque de réglage)?

Notre conseil:

Dans ce cas, nous vous conseillons d'opter, idéalement, pour un mécanisme à réglage entièrement automatique.

Une position assise active et automatique grâce au mécanisme Daumatic-Balance®

Le **mécanisme Daumatic®** dispose d'une **adaptation automatique de la force de rappel du dossier au poids de la personne.**

Très facile d'utilisation, il est particulièrement adapté à des postes de travail à forte rotation de personnel. **L'inclinaison automatique de l'assise** (Daumatic-Balance®) avec effet « ballon-siège », encourage

l'adoption d'une position droite et saine, et améliore la sensation de bien-être. Pour la série Bionic, un **réglage automatique de la profondeur du soutien lombaire (Lordomatic®)** est en outre disponible.

**Adopter une position assise active complètement automatique, en toute simplicité!**



Réglage automatique au poids de l'utilisateur



Réglage automatique d'inclinaison d'assise



Réglage automatique de la profondeur lombaire

Vivre et découvrir l'ergonomie, dans l'Ergolab. C'est avec plaisir que **nous vous montrons** comment **le choix du siège approprié** permet de dynamiser **la position du corps** et l'influencer de manière positive. **Nos outils de biofeedback** nous permettent de procéder à des **mesures directement sur place**, c'est-à-dire depuis les postes de travail! Grâce à ces outils, il est possible de clairement visualiser les effets d'un siège de bureau parfaitement adapté aux besoins de l'homme.

Nos appareils de mesures ergonomiques nous permettent de prendre des mesures sur vous ou vos collègues, et vous pourrez immédiatement voir ou sentir les changements de comportement:



### ErgoMouse

On compare ici les courbures de la colonne vertébrale de la personne debout (lordose cervicale, cyphose thoracique, lordose lombaire) avec celles de la personne assise (cyphose totale). Cela permet de démontrer qu'en position assise, le bassin bascule jusqu'à 50 degrés vers l'arrière et modifie la forme de la colonne vertébrale. Il est montré comment, grâce au mécanisme du siège, la statique de la colonne vertébrale peut être rééquilibrée.

**Voyez comme on adopte une position assise voûtée, sans même le remarquer!**



## MINI-EMG

(Electromyographie de surface à 2 canaux) L'électromyographie permet de documenter les tensions musculaires, causées par des mauvaises postures. Le but est de perfectionner et de fortifier la capacité d'autorégulation de la personne, de telle façon à ce que, grâce au siège, l'équilibre musculaire puisse être rétabli. De plus, l'appareil propose des positions qui aident à obtenir la détente recherchée.

**Vous serez surpris par le nombre de zones sujettes à des tensions musculaires qui existent, sans que vous ne les ayez jamais ressenties!**



## eyeSeat/Seat assistant

Suivant la devise « la posture qui suit est toujours la meilleure », des signaux appropriés sont émis et incitent à un changement de position. Les résultats recherchés sont des séquences de mouvements synchrones avec le corps, des effets d'entraînement musculaires en position libre et tout cela, sans oublier la stabilisation du corps.

**Il vous suffit de vous asseoir et de contrôler vous-même à quelle fréquence vous changez de position et la façon dont vous bougez avec le siège!**

**Contrôlez votre posture en 60 secondes!**

Faites le test de la position assise!

Testez **rapidement** votre posture actuelle et assurez vous que vous utilisez bien tous les **avantages ergonomiques**, qui vous assurent une **position assise optimale**.



60 secondes...  
... qui changeront votre posture!  
... qui changeront votre vie et celle  
de vos collègues!

Contrôle de posture  
en 60 secondes

- Réglage
- Position du corps
- Position des bras
- Hauteur d'assise
- Force de rappel
- Données
- Compte-rendu

Faites le test vous-même! Testez quel siège vous convient le mieux! Par exemple, le modèle Shape elan, Shape XTL, Bionic syncro (avec Syncro-Activ-Balance®) ou Bionic automatic (avec mécanisme Daumatic-Balance®).



Shape elan



Shape XTL



Bionic syncro®



Bionic automatic

Pour plus d'informations, veuillez  
contacter:

ARTDESIGN  
24, rue Louis Blanc  
75010 Paris (France)  
**Tel :** 01 47 86 29 51  
**Fax :** 01 70 44 82 14  
[info@artdesign-mobilier.com](mailto:info@artdesign-mobilier.com)

