

# Kimex

ÉQUIPEMENTS AUDIOVISUELS

GUIDE D'ACHAT / Pourquoi utiliser un bureau assis-debout ?



## GUIDE D'ACHAT

### Pourquoi utiliser un bureau assis-debout ?

Un bureau assis-debout permet à l'utilisateur d'alterner entre les positions assise et debout, en lui offrant la possibilité d'élever ou d'abaisser sa plateforme de travail (bureau).



## LES AVANTAGES

Le plus grand avantage du bureau assis-debout est de nature ergonomique. Alternier la position assise et debout permet d'éviter de nombreux problèmes. Les ergonomes insistent sur le fait que passer 20% de votre journée debout plutôt qu'assis est déjà positif pour votre organisme.

Il y a beaucoup de possibilités au niveau des bureaux assis-debout, qu'il s'agisse de la taille, des matériaux ou des réglages électriques. Le bureau assis debout est un bureau réglable en hauteur pour plus de confort.

La hauteur d'un bureau assis-debout est facilement adaptable pour n'importe quel utilisateur. Quelle est la hauteur idéale d'un bureau debout ? Au niveau de votre nombril.

De nombreux utilisateurs témoignent d'expériences agréables suite à l'utilisation d'un bureau assis-debout.

Les bureaux assis-debout envahissent presque tous les secteurs et trouvent leur place un peu partout : accueil, bureau, salles de réunion...

Une enquête montre qu'une réunion debout est plus vite traitée dans 35% des cas.

En termes de budget, il y a plusieurs possibilités. Les bureaux KIMEX ont un très bon rapport qualité / prix.

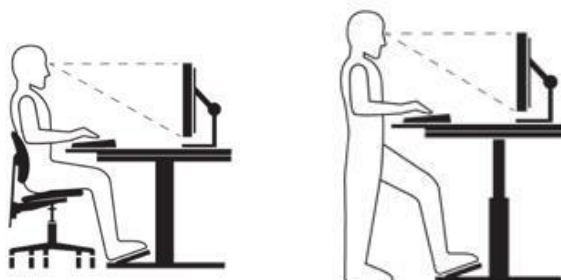
Enfin, les bureaux assis-debout de KIMEX ont un réglage électrique et intègrent une fonction de mémoire. Grâce à un écran de réglage, vous trouverez sans effort votre position idéale.

Conservez une posture neutre en position assise comme en position debout :

- La tête est droite ou légèrement penchée vers l'avant, elle est dirigée vers l'avant et demeure en équilibre. Elle est habituellement alignée au torse.
- Les épaules sont relâchées et les bras longent chaque côté du corps.
- Le dos est bien droit.
- Les coudes demeurent près du corps et forment un angle de 90 à 120 degrés.
- Il n'y a aucune torsion de la partie supérieure du corps.
- Les mains, les poignets et les avant-bras sont droits, dans le même axe et à peu près parallèles au plancher.
- La ligne de vision doit se situer entre l'horizon et un angle de 35 degrés sous cette ligne d'horizon (lorsqu'on regarde l'écran, l'écran se trouve à la hauteur des yeux ou juste en dessous).

Quand le bureau est en position debout, vérifiez que les points suivants sont respectés :

- La hauteur de la plateforme se trouve approximativement au niveau des coudes lorsque vous êtes debout (vos bras sont dans la même position que si vous étiez assis).
- La hauteur du moniteur devrait encore se situer entre l'horizon et un angle de 35 degrés sous cette ligne d'horizon.
- Le clavier et la souris sont alignés de la même façon que quand vous êtes assis.
- Portez des chaussures qui offrent un soutien suffisant.
- Envisagez l'utilisation d'un tapis anti-fatigue, au besoin.
- Utilisez un repose-pied quand vous êtes debout, afin de vous aider à transférer votre poids, ou transférez votre poids d'une jambe à l'autre de temps en temps.
- Veillez à ce que les câbles, l'alimentation électrique, le rangement du matériel et la configuration en général ne nuisent pas à l'ajustement du bureau.



## LE TEMPS

Les recommandations varient, allant d'une heure assis pour cinq minutes debout, à une alternance entre les positions assise et debout toutes les 20, 30, 45 ou 60 minutes. Votre professionnel de santé peut également vous faire part de ses recommandations. L'important est de modifier votre position en fonction de vos besoins. Donnez à votre corps le temps de s'adapter à votre nouvelle routine. Les premières études ont révélé que certains utilisateurs avaient tendance à reprendre une position assise la majeure partie du temps après une période initiale d'essai. Pour bénéficier des avantages qu'offre la possibilité de varier sa position, vous devez vous assurer de continuer de le faire.

N'oubliez pas qu'il est toujours aussi important de prendre des pauses de l'ordinateur pour aider à diminuer la fatigue oculaire, ainsi que de varier la position de la tête, du haut du corps, des bras et des mains.





Le bureau assis-debout est parfaitement adapté au nouveau mode de travail actuel où l'écoute du corps est valorisée. Vous apprécierez la pureté de son design et ses fonctionnalités ergonomiques. Notre bureau assis-debout est réglable en hauteur de 62 à 128cm par contrôle digital, mémorisation des positions, programmation des changements de position assis-debout. Plusieurs tailles de plateau sont proposées. Très simple d'utilisation, robuste et élégant, le bureau assis-debout dispose d'un moteur silencieux, atout indéniable lors des changements de position assis-debout.



Le pied de bureau électrique a été conçu pour installer un plateau de table de votre choix ou bien réutiliser un plateau déjà existant dans le cadre d'un réaménagement.

Les accessoires proposés par KIMEX accompagnent votre bureau assis-debout pour une parfaite ergonomie.



Support pour Unité Centrale PC, Installation au mur ou sous table



Siège assis-debout dynamique, Hauteur ajustable



Panneau de séparation bureau



Support de bureau Full Motion ultra-réglable 1 écran

Plus de choix sur notre site [www.kimex.fr](http://www.kimex.fr)

Notre équipe reste à votre disposition pour tous renseignements et vous accompagne dans vos projets.