

Ergonomie

HAWORTH®



**art.collection
castelli
comforto
dyes**

Les conditions idéales pour se sentir
parfaitement à l'aise quand on
bâtit un nouveau pont...



L'être humain est la plus petite entité économique...

... dont la productivité dépend de l'intelligence, des connaissances, de la motivation, de la flexibilité, de l'environnement ainsi que du bien-être physique et mental. La réussite d'une personne en tant qu'individu ou membre d'une organisation, d'une entreprise ou d'un système économique, est directement liée à un environnement qui favorise ou trouble son développement. Travailler ne diminue pas forcément la qualité de vie ni le temps de loisir. Près d'un salarié sur deux travaille dans un bureau et accomplit des tâches intellectuelles. On exige de plus en plus du bureau qu'il constitue le cœur des activités d'une entreprise et de l'homme qu'il soit l'élément-clé de l'activité. La créativité, la spontanéité et l'adaptabilité sont des facteurs déterminants dans le succès d'une entreprise mais ils ne se décrètent pas. Ils sont les fruits du bon sens et de l'engagement personnel.

« Nous façonnons nos édifices puis nos édifices nous façonnent. »

Winston Churchill

Un immeuble de bureaux est par nature un objet **immobile**. Ceci est pourtant contredit par la définition que donnent aujourd'hui les architectes de leur travail : ils **conçoivent un espace destiné à la mobilité**, la souplesse et l'adaptabilité étant les deux exigences des entreprises tant vis-à-vis de leurs **employés que du mobilier**. En tant que fournisseur de solutions d'aménagement globales, nous avons la même idée de notre mission. Placer l'être humain – que nous définissons comme **la plus petite entité économique** – dans un espace qui lui permet d'optimiser son travail tout en favorisant son bien-être. Pour nous, l'ergonomie ne se limite pas à un simple biomécanisme. Et nous n'envisageons pas le bureau comme un **levier de coûts** mais plutôt comme un **levier d'activité**, dans lequel le « capital humain » a plaisir à travailler, au bénéfice de l'entreprise et de son harmonie. Parallèlement, le bureau demeure la **base permanente** qui apporte un support aux employés nomades. C'est le **noyau central** qui fournit aux équipes les infrastructures numériques, sociales et spatiales si nécessaire. Si le ratio **coût / bénéfice** sert généralement de repère à l'entreprise pour engager des investissements, il n'en demeure pas moins que les coûts de personnel représentent plus de 80 % de ses dépenses. Investir dans des solutions qui permettent d'améliorer la productivité et d'éviter les baisses de performance dues aux maladies et troubles divers devrait être une évidence pour tout chef d'entreprise.

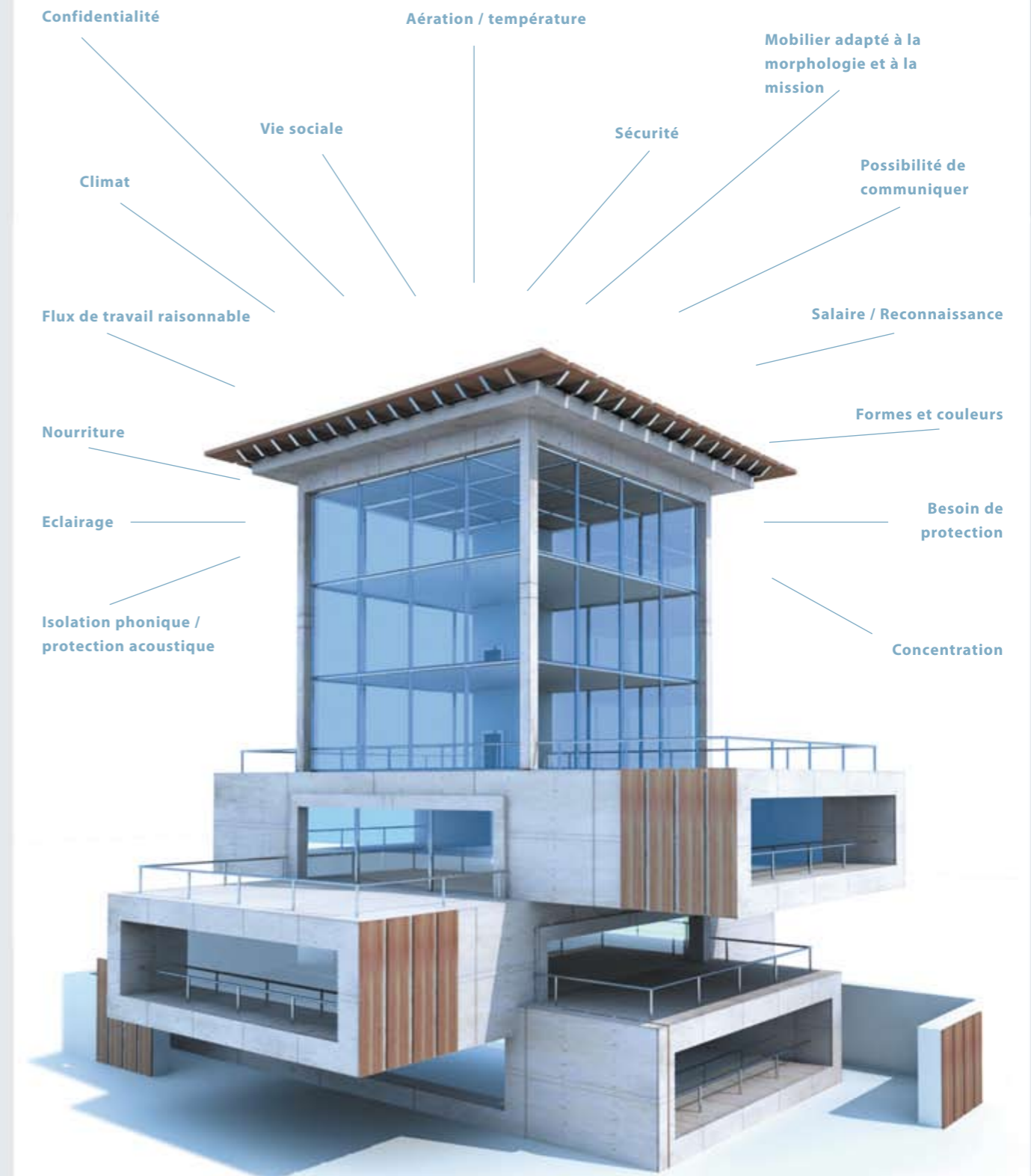
Coûts du bureau

20 % Mobilier, bureau, équipement	80 % Frais de personnel
---	----------------------------



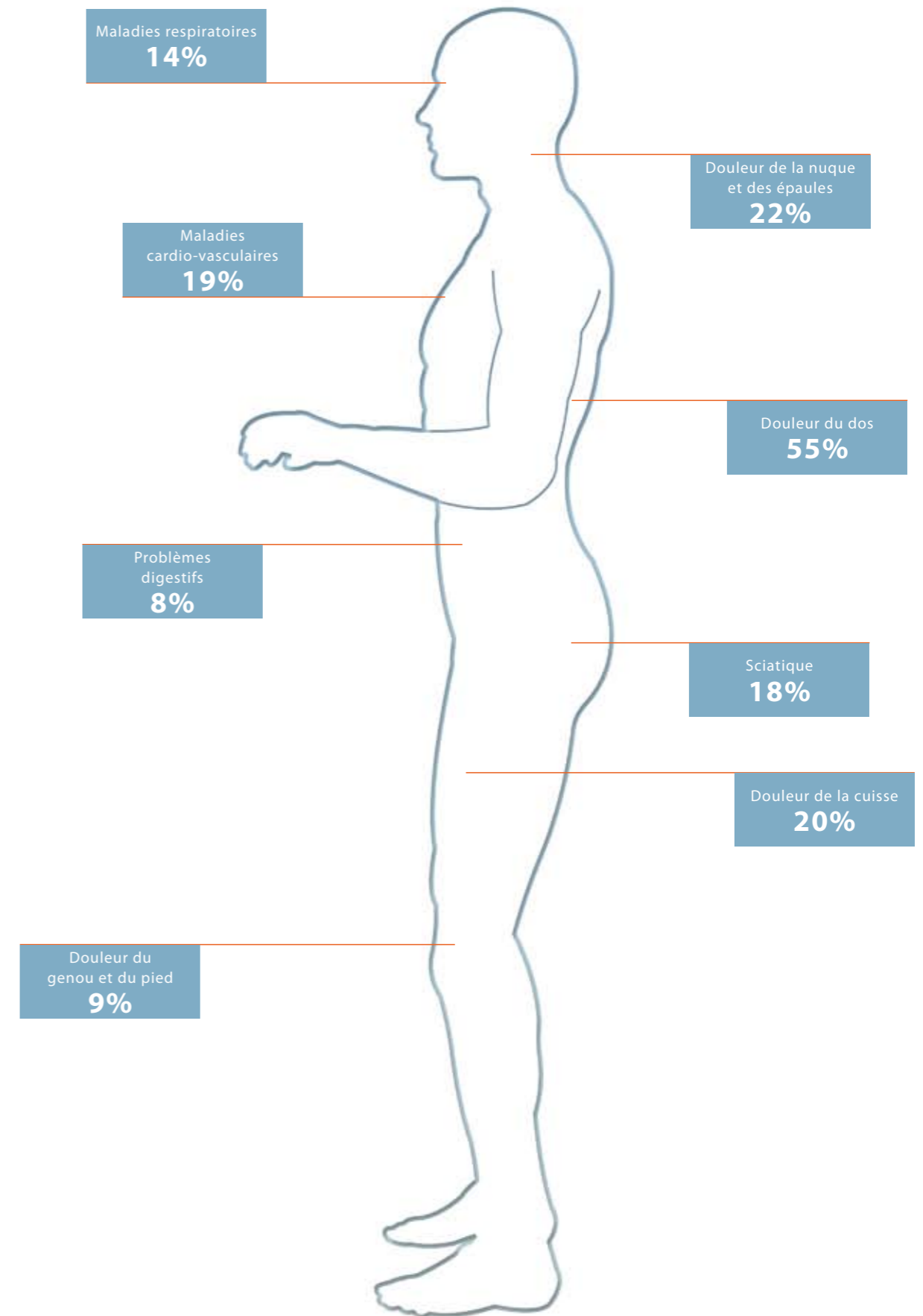
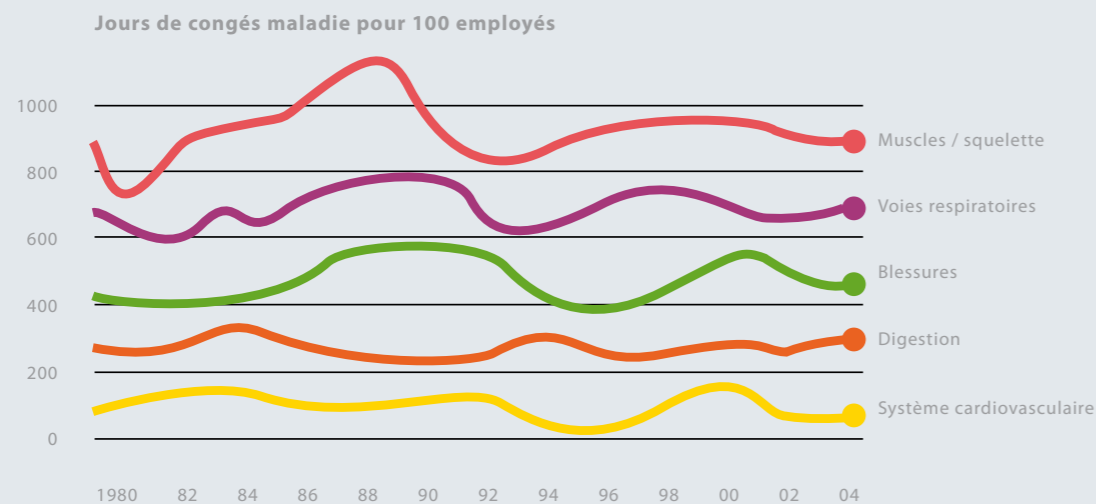
Des facteurs de confort matériels et immatériels.

En observant l'activité d'un immeuble de bureaux, on arrive à lister rapidement les **facteurs de confort** qui rendent les employés créatifs et les incitent à donner le meilleur d'eux-mêmes. Les facteurs matériels et immatériels sont d'égale importance à cet égard. Un collègue qui parle constamment fort au téléphone peut s'avérer tout aussi perturbant qu'un fauteuil inconfortable ou qu'un écran d'ordinateur mal positionné. A nos yeux, l'ergonomie signifie bien plus que faire les bons mouvements pour accomplir une tâche. L'organisation, les **aspects psychosociaux**, le design, voire le goût s'avèrent aussi des facteurs décisifs. Il est impossible d'anticiper et d'évaluer tous ces facteurs à l'avance. Les perceptions individuelles ne peuvent être déterminées par les architectes. Aujourd'hui, l'exigence est grande de savoir ce qui est « bien » pour nous. Les bâtiments sont construits pour satisfaire notre **besoin naturel de protection**, notre maison devient notre troisième peau. Le bureau nous expose à de nouvelles « menaces » : le stress physique et mental, causé non seulement par le travail lui-même mais aussi par les conditions de travail, elles-mêmes générées par le comportement de l'Homme. Fournisseur complet d'espaces tertiaires, Haworth crée, développe, conseille et met en œuvre des solutions coordonnées dans le cadre de systèmes cohérents, que l'on définit comme des « **espaces de travail intégrés** ».



L'être humain forme un tout.

Nos faiblesses physiques et mentales définissent les **limites** de la performance humaine. Il existe une interaction entre le corps et l'esprit, le bien-être et la douleur, la décontraction et la tension... Aussitôt qu'une gêne apparaît entre la tête et les pieds, **tout l'équilibre** de l'homme se dérègle. Leader dans son domaine, Haworth s'engage au niveau international pour promouvoir le concept du **bureau global**, pour concevoir des espaces de travail ergonomiques dans lesquels les individus, acteurs-clés du système économique, sont traités avec équité et respect. « Concentrons-nous sur l'essentiel », telle est notre devise : nous créons « des espaces de travail adaptables » dans lesquels l'individu peut se concentrer, se détendre, être créatif et travailler efficacement.

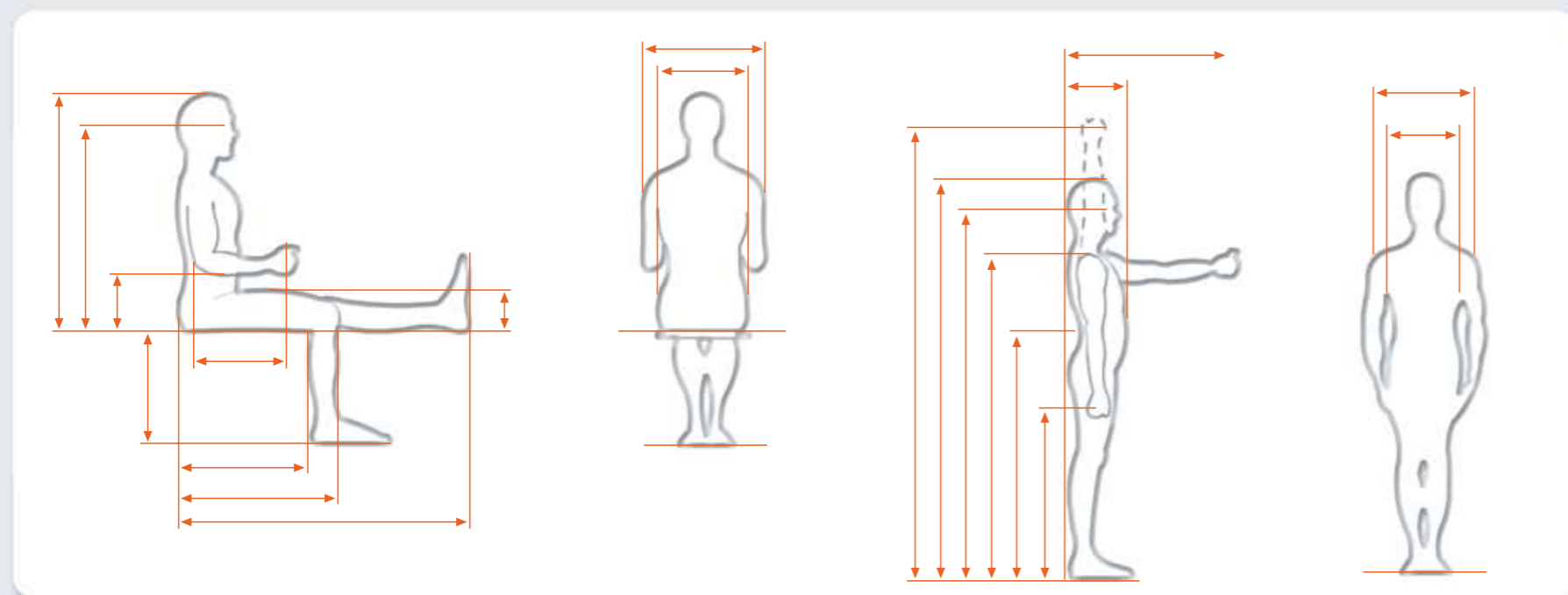


L'être humain –

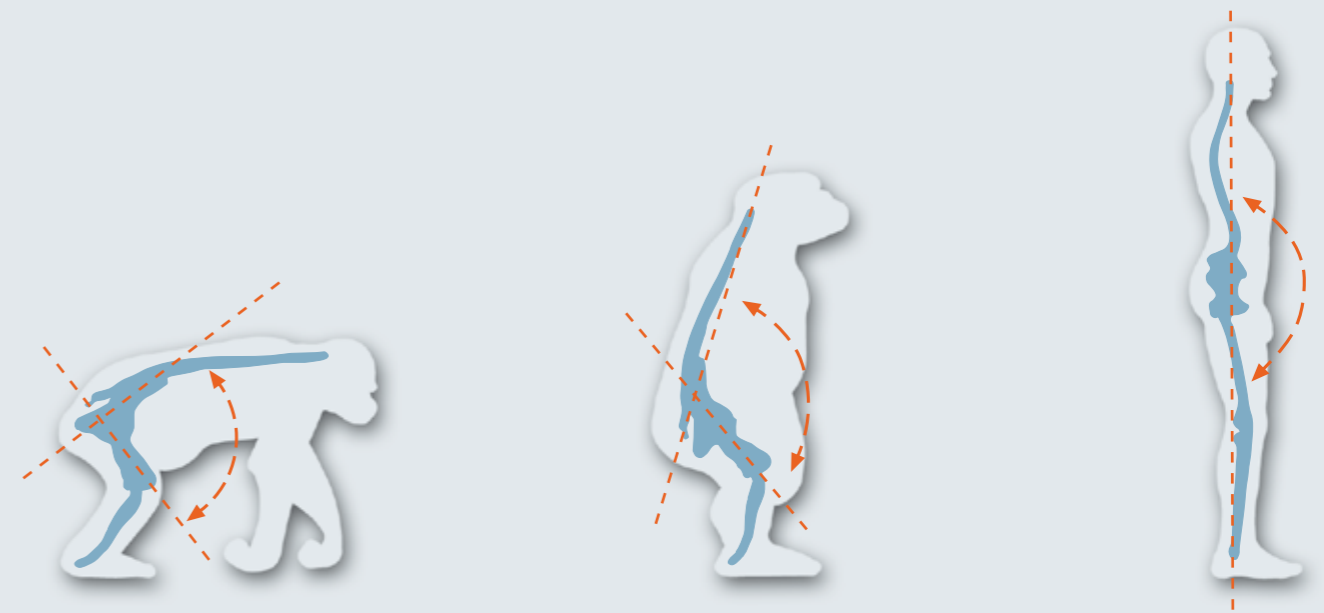
la mesure de toute chose.

Pour concevoir du mobilier de bureau ergonomique, il est impératif de connaître les mensurations des utilisateurs. Les anciennes **statistiques anthropométriques** ne sont plus valables. On grandit plus vite, les habitudes alimentaires et les modes de vie ont changé. En conséquence, les données ont évolué dans un sens ou dans un autre. Les influences démographiques, en particulier les migrations et l'allongement de la durée de vie, ont conduit à une modification des méthodes de mesure et à une mise à jour des données. Ainsi, les dernières études sont basées non pas sur la nationalité mais sur les **populations locales** et les tranches d'âge prises en compte vont de 18 à 65 ans. La définition des mensurations recueillies est conforme à la norme européenne EN 7250. Elle se compose de **69 paramètres** pour fournir à l'industrie des données de planification fiables et claires. Ces outils permettent à l'industrie de l'habillement, aux fabricants de gants, de lunettes ou d'équipements sportifs, de définir leurs tailles. Une partie de cette normalisation

consiste à étudier les tranches d'âge 18-25, 26-40, 41-60 et 61-65 ans et à déterminer ensuite des valeurs moyennes pour la population active entre **18 et 65 ans**. Les 5ème, 50ème et 95ème centiles sont également définis. Le groupe Haworth utilise les statistiques les plus récentes et les normes relatives à l'ergonomie DIN 33402, EN 1335 et NPR 1813 (Pays-Bas) pour transformer ces mesures en « produits bien proportionnés », tels que sièges et bureaux, et pour développer des **environnements de travail complets**. Les mobiliers intégrant des **systèmes de réglage très précis** connaissent une demande croissante depuis l'apparition des nouvelles méthodes de travail telles que le **bureau partagé ou le « hoteling »**. Des personnes aux morphologies totalement différentes peuvent ainsi partager un même poste de travail. Tous les composants doivent être coordonnés et adaptés afin de permettre aux employés d'atteindre leur meilleur niveau de performance. L'interaction entre le travail, l'être humain et les moyens mis à sa disposition doit en permanence faire l'objet d'études, de corrections et d'optimisations si nécessaire.



L'être humain est-il mal conçu ?



Le passage de la position quadrupède à la position debout est un problème structurel.

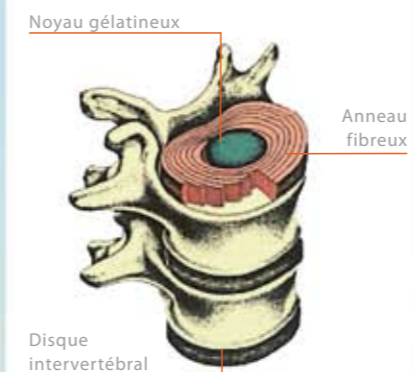
Il est possible que nous vivions actuellement une mauvaise phase de notre évolution. Les choses iront peut-être mieux dans deux ou trois millions d'années mais, en attendant, nous souffrons du dos. Le principal problème vient des **disques** et **muscles** intervertébraux, qui sont **les maillons les plus faibles** et les plus vulnérables de notre biomécanique. Le mal de dos arrive en tête des maux évoqués par les salariés. De nouvelles pathologies liées au travail tertiaire, appelées troubles musculo-squelettiques (TMS) et syndrome du canal carpien (SCC), ont rejoint la liste des problèmes classiques engendrés par la posture assise en raison de l'augmentation du nombre de personnes travaillant devant un ordinateur. Ces appellations regroupent des troubles affectant la nuque, la tête, les bras et les mains. Les symptômes alarmants que sont la douleur, le gonflement, l'engourdissement ou les fourmillements sont notamment engendrés par la **répétition constante** des mouvements effectués pour utiliser la souris ou le clavier.



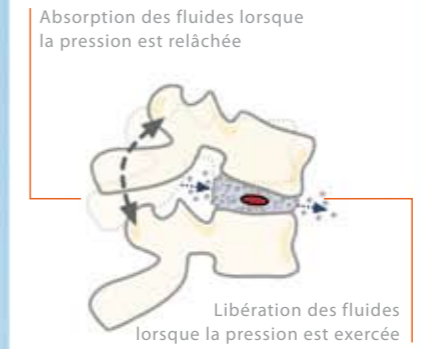
Le problème majeur : la colonne vertébrale.

Après être restés longtemps debout ou après avoir marché, nous nous asseyons pour nous reposer. Le corps se détend, la circulation sanguine s'apaise et l'organisme réduit son activité et sa consommation d'énergie. Cette position favorise l'activité mentale et encourage les fonctions cérébrales. Pourtant, l'homme n'est pas fait pour la station assise prolongée. Les **disques intervertébraux** qui font office d'amortisseurs et de tampons élastiques entre les vertèbres sont alimentés par les substances nutritives uniquement lorsqu'ils sont détendus. Une charge permanente et un dessèchement peuvent conduire à des dommages irréparables. Les muscles du dos sont moins sollicités par une **posture assise inclinée vers l'avant**, mais la position « **correcte** » reste la position droite. Il en résulte donc un véritable **conflit d'intérêts**, de sorte que chaque conseil sur la meilleure posture assise n'est en vérité qu'un compromis. N'oublions pas la circulation sanguine et le système lymphatique, qui sont notamment responsables des fonctions immunitaires de notre organisme. Le manque d'exercice réduit l'alimentation des cellules en substances nutritives, ralentit le métabolisme et peut aussi causer des douleurs et des lésions permanentes.

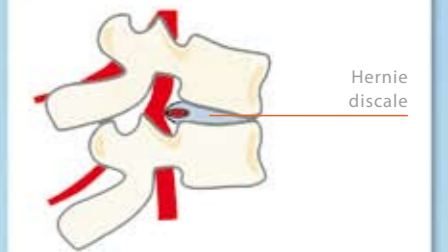
La colonne vertébrale est composée de 24 vertèbres mobiles, reliées par des disques intervertébraux qui font office d'amortisseurs. La forme idéale de la colonne vertébrale est une courbe en double S qui permet d'équilibrer la colonne et de répartir parfaitement le poids. Le risque d'une pression invariable à long terme est l'assèchement des disques intervertébraux. Ils deviennent alors très fragiles et subissent des fissures irréparables.



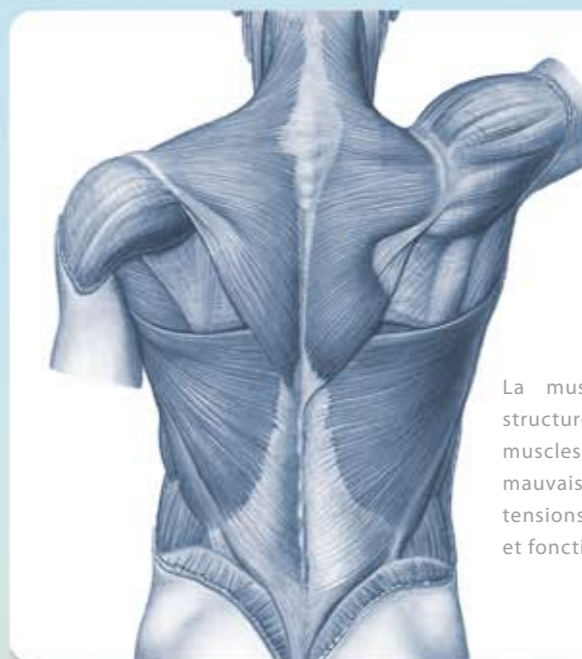
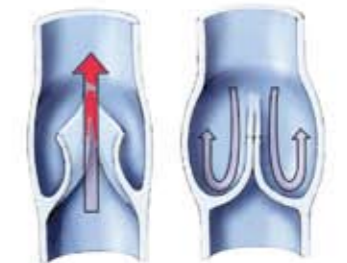
Les disques intervertébraux absorbent des substances nutritives par diffusion lorsqu'une pression est exercée et relâchée. Comme une éponge, le noyau gélatineux absorbe les fluides et les relâche sous pression.



Une hernie discale apparaît lorsque le noyau gélatineux est expulsé en arrière vers le canal rachidien. Il en résulte la saillie du disque intervertébral vers l'avant ou la déchirure de l'anneau fibreux. Une pression s'exerce sur les nerfs ce qui génère de la douleur, voire même une paralysie.



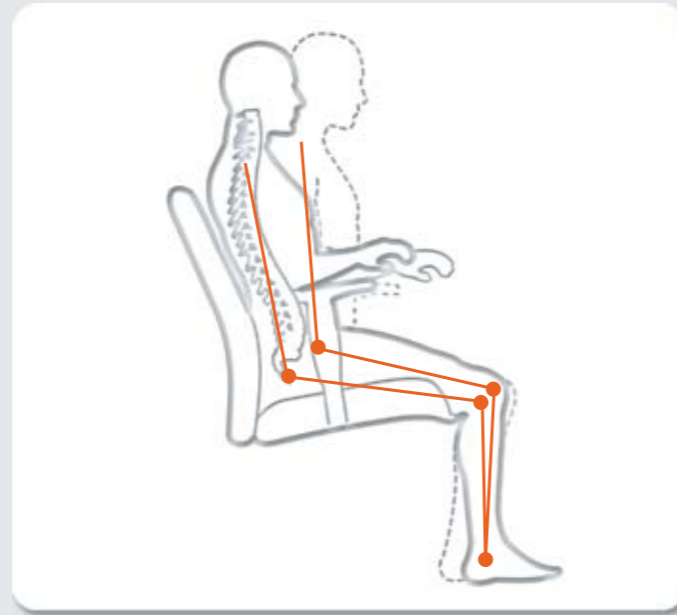
Le système cardiovasculaire alimente l'organisme en oxygène et en substances nutritives. Lorsque nous sommes en position assise, son activité est réduite. Une mauvaise répartition de la pression et de la tension entraîne une congestion vasculaire et des troubles du métabolisme



La musculature du dos est une structure complexe de groupes de muscles de différentes tailles. Une mauvaise posture assise génère des tensions et des troubles métaboliques et fonctionnels.

Les solutions :

- 1 **Une assise dynamique avec un mécanisme synchrone.**



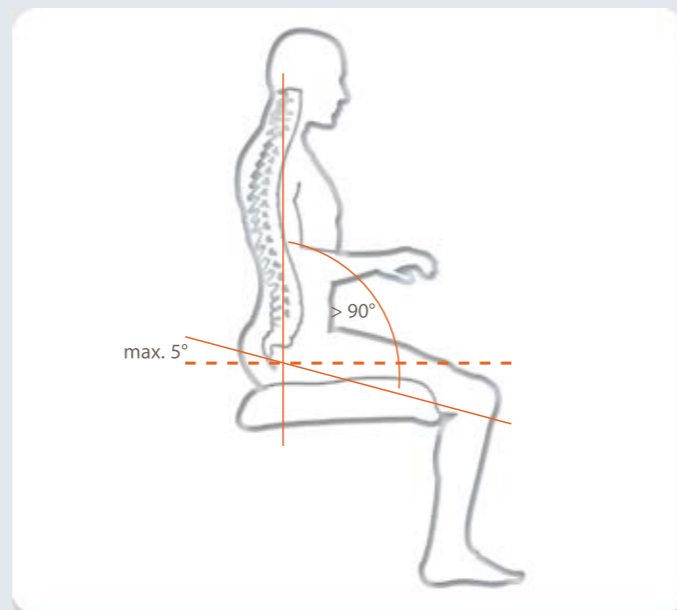
Une position assise active et dynamique, même si elle induit une charge, est la meilleure stratégie à adopter pour alimenter les disques intervertébraux en substances nutritives. Globalement, on peut dire qu'aucune position assise n'est bonne à long terme. Seul le passage permanent d'une position à l'autre soulage les disques intervertébraux et stimule la circulation sanguine, le métabolisme ainsi que la respiration et augmente ainsi les performances. Un siège avec un mécanisme synchrone favorise une position assise dynamique car il optimise la posture du corps quelle que soit sa position. Haworth propose des mécanismes synchrones à deux points ou trois points, qui assurent une répartition optimale du poids du corps et soulagent les points de pression dans chaque position.

- 2 **Une posture assise correcte.**



En général, le maintien de la forme en double S de la colonne vertébrale garantit une position assise idéale. Le basculement du bassin vers l'avant, en élevant la cage thoracique, facilite la respiration et constitue donc également un facteur de confort. Les vertèbres cervicales sont tendues et supportent mieux le poids de la tête, qui représente environ 9 % du poids du corps. Il en résulte moins de tension musculaire dans la nuque. Le soutien lombaire s'en trouve également amélioré.

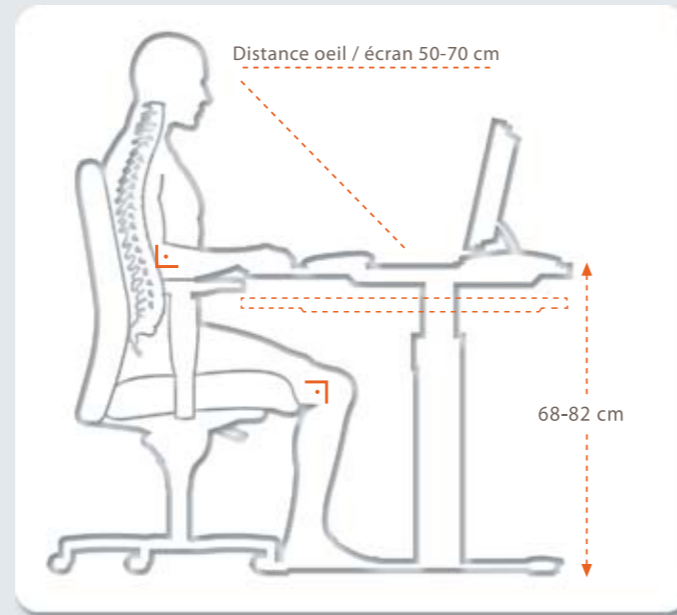
- 3 **Un angle d'assise ouvert.**



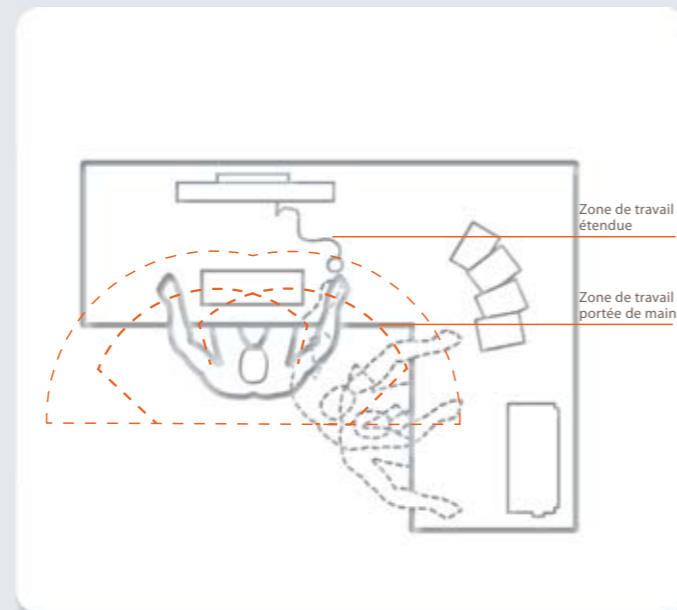
Lorsque le haut du corps forme un angle de plus de 90° avec les cuisses, nous nous tenons droits, ce qui favorise la respiration, le métabolisme, la digestion et par conséquent les performances. Des tests scientifiques ont montré qu'une légère inclinaison de l'assise d'environ 3 à 4° optimise également notre posture lors d'une station assise prolongée. Si l'inclinaison est plus importante, nous avons tendance à glisser vers l'avant. Notre dos n'est donc plus en contact avec le dossier et nous ne pouvons plus maintenir la forme en double S de la colonne vertébrale. Les sièges avec accoudoirs réglables présentent l'avantage de s'adapter aux besoins de chaque individu.

Les solutions :

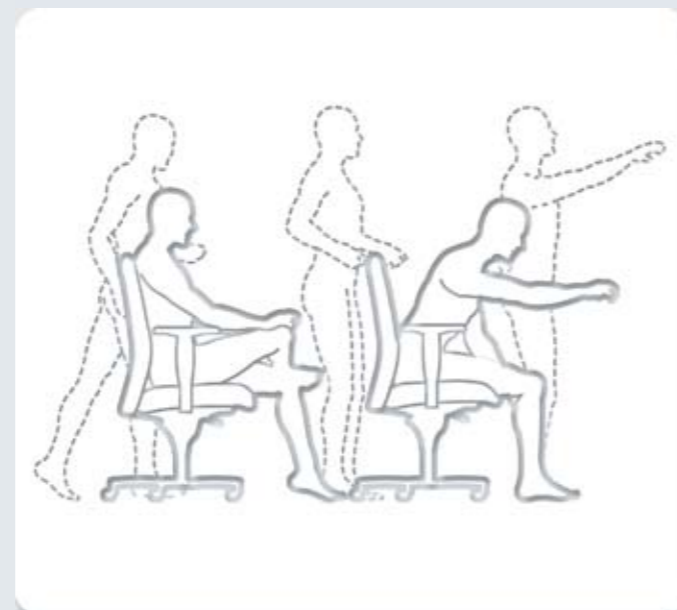
4 La bonne position (assis à son poste de travail).



5 Une bonne organisation du plan de travail.



6 Une attitude de travail dynamique.



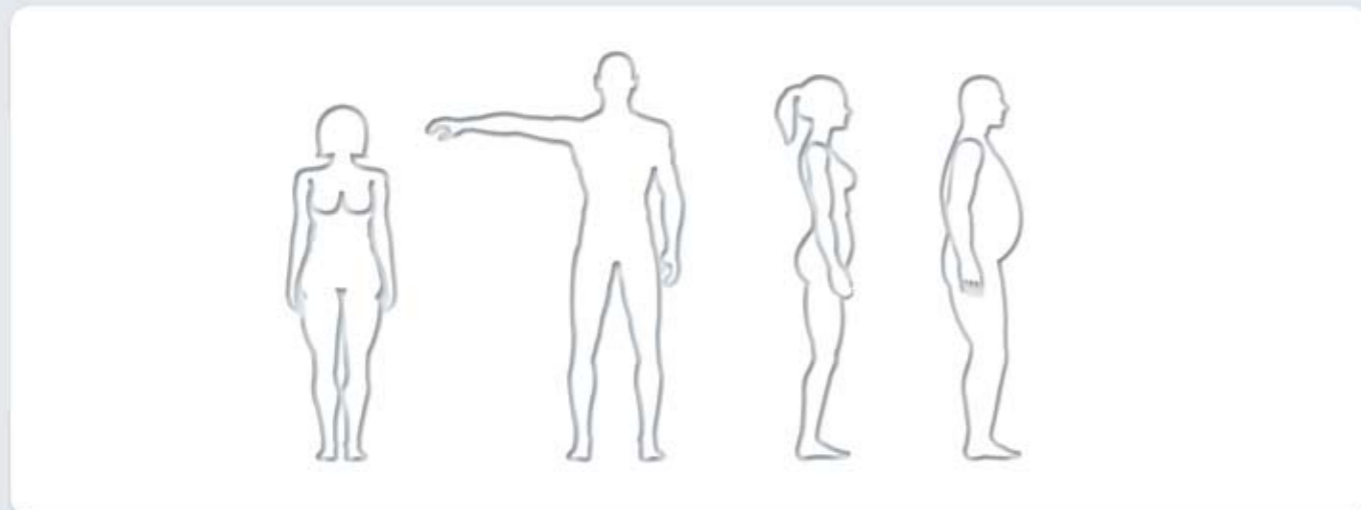
Le meilleur des sièges peut s'avérer totalement inefficace s'il n'est pas correctement réglé. Votre posture est bonne lorsque, en position assise, vos bras et avant-bras posés à plat sur le bureau, forment un angle d'environ 90° avec le bas du corps. Vos pieds doivent être bien à plat sur le sol. Des accoudoirs réglables en hauteur soulagent la pression sur les bras et les coudes et empêchent la survenue de tensions dans les épaules et la nuque. Les postes de travail réglables en hauteur constituent une solution idéale car ils s'adaptent aux différentes morphologies. Un réglage par commande électrique s'avère particulièrement utile sur les bureaux partagés.

Il est important que votre poste de travail soit organisé de manière intelligente et adapté à vos différentes tâches. Si vous travaillez essentiellement sur ordinateur, vous devez veiller au bon positionnement du clavier et de l'écran afin de prévenir la fatigue. Une mauvaise position de la tête peut engendrer une pression sur une partie précise du corps. Si vous accomplissez des tâches différentes, par exemple un travail sur ordinateur et de l'archivage, assurez-vous que vous disposez de suffisamment d'espace. Réglez par ailleurs votre écran pour éviter de trop grands contrastes au niveau de la luminosité et des couleurs.

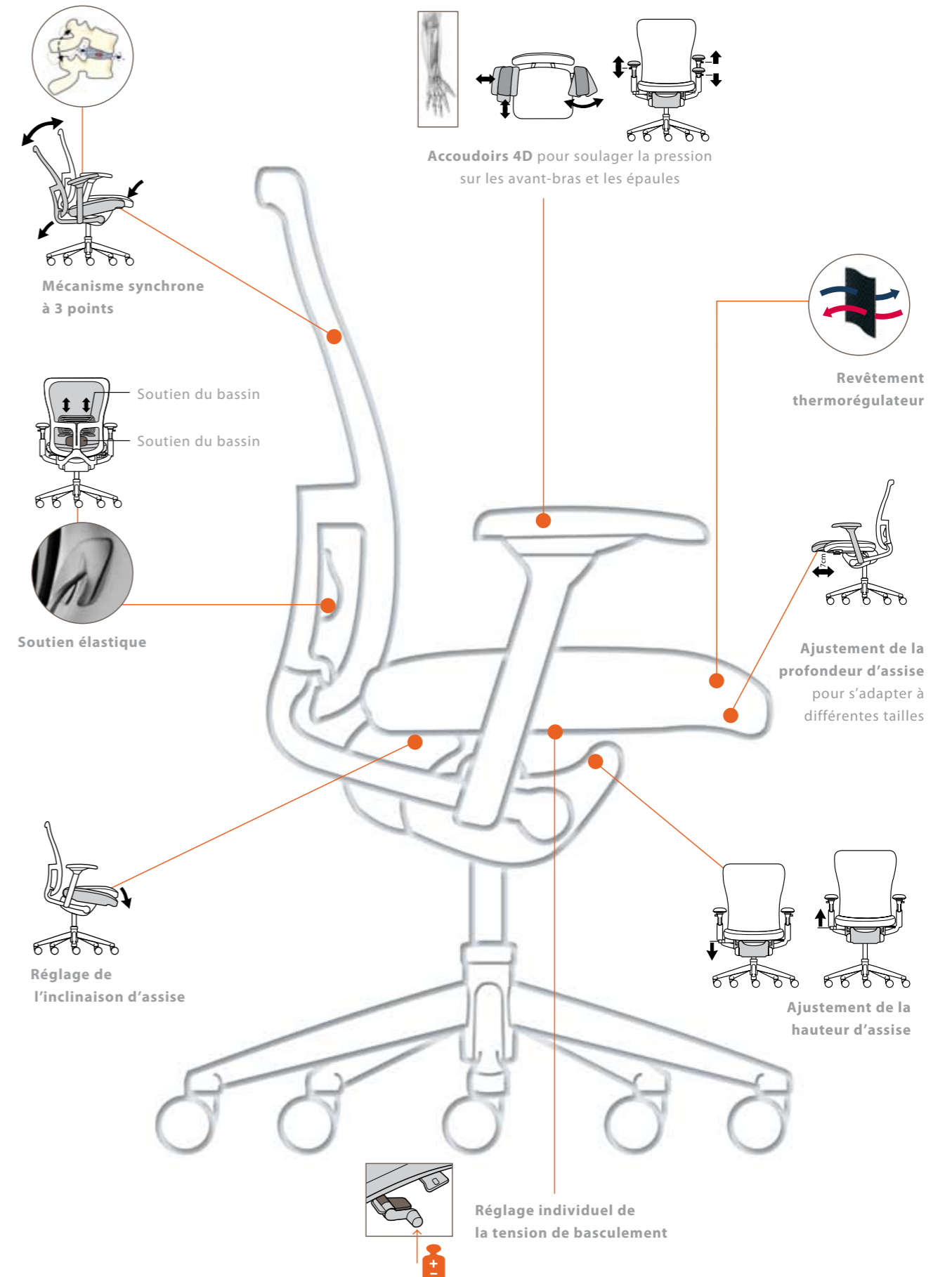
Aussi confortablement puissiez-vous être assis, votre corps a besoin de bouger régulièrement. Aussi, faites en sorte de ne pas tout avoir à portée de main. Déplacez-vous jusqu'à la photocopieuse, l'imprimante, pour une réunion de travail avec vos collègues, ou pour une courte pause. Etirez-vous pour atteindre l'étagère, surélevez vos pieds... Tous ces exercices sont les bienvenus. De temps en temps, empruntez l'escalier au lieu de l'ascenseur. Si vous le pouvez, faites une promenade pendant votre pause-déjeuner. Si vous faites régulièrement du sport et appliquez ces quelques conseils, vous donnerez à votre corps le soutien nécessaire à un travail sédentaire. Le cardio-training, le jogging, la marche, la natation ou la musculation renforcent les muscles du dos mais, comme toujours, tout dépend de l'équilibre entre vos activités et votre attitude.

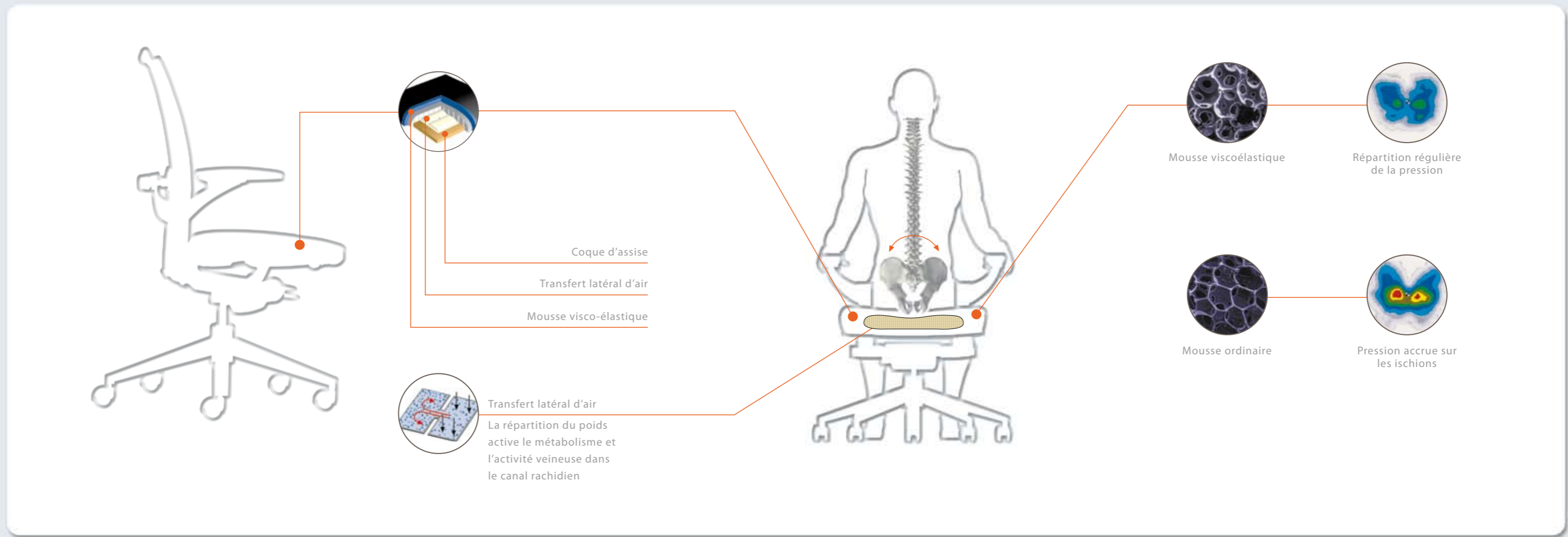
Flexibilité et capacité d'adaptation.

La condition indispensable pour être bien assis est d'avoir un siège qui non seulement soutient toutes les zones importantes du corps mais qui favorise aussi le mouvement. La capacité du siège à s'adapter aux besoins de chacun joue un rôle extrêmement important. Le concept de bureau partagé, en particulier, exige que les sièges s'adaptent rapidement aux différentes morphologies des utilisateurs. Le siège **Zody_System 89** par exemple, est un siège parfait dans ce cadre : **grande amplitude de réglage** de la hauteur du siège, de la contrepression du dossier et du soutien lombaire, réglage en profondeur et en inclinaison de l'assise, réglage des accoudoirs en hauteur et en largeur. Autant de caractéristiques qui répondent à la norme européenne EN ISO 7250 et tiennent compte de l'hétérogénéité morphologique de la population active.



Anatomie d'un siège





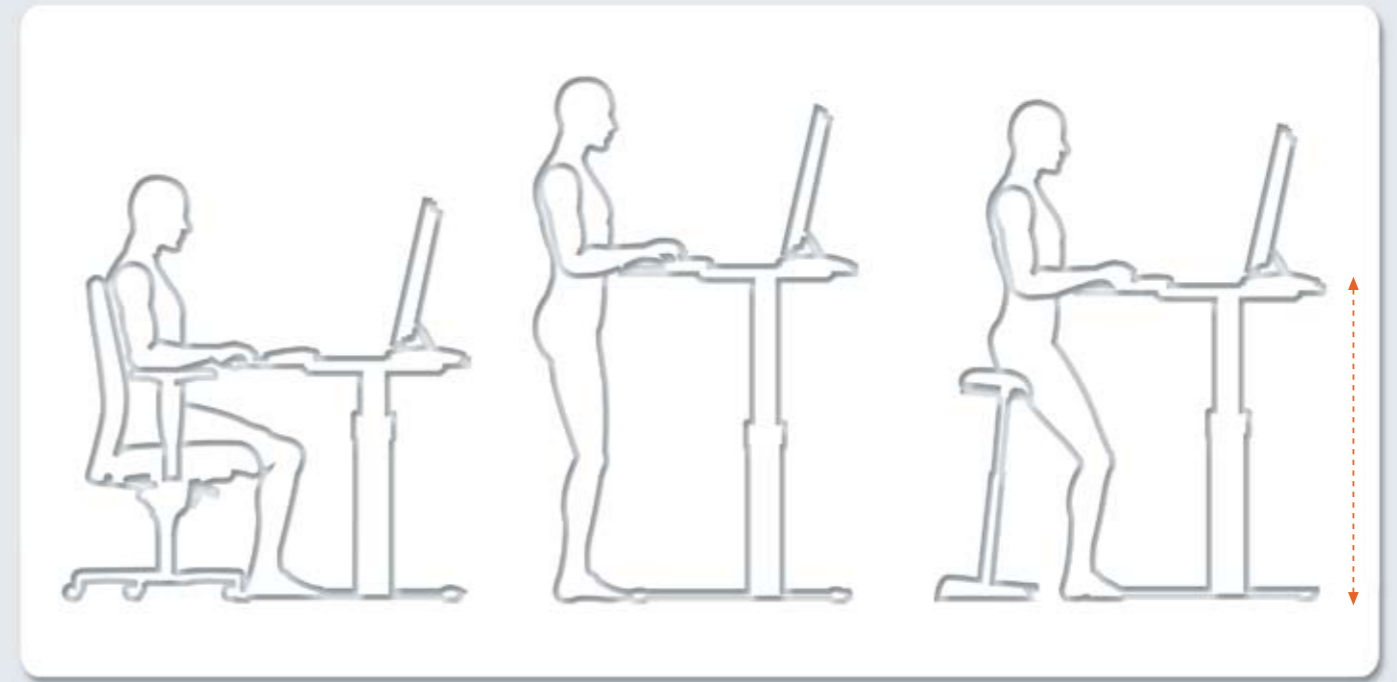
Mieux assis grâce à l'AIR-GO-PUR®.

Le poids du buste repose presque entièrement sur les fesses. Une position assise prolongée provoque des sensations de tension ainsi que des contractions dans la région du fessier et du bassin qui génèrent irritations et douleurs. L'activité veineuse est réduite, ce qui peut notamment entraîner des lombalgies. La stagnation sanguine dans le canal rachidien exerce une pression sur les terminaisons nerveuses de la région lombaire. Très vite, être assis devient une torture. Les

nouveaux sièges équipés du système AIR-GO-PUR® soulagent complètement la pression dans la région des fessiers. Un coussin constitué de deux chambres à air permet à l'utilisateur de déplacer son poids et d'effectuer de légers mouvements de balancier dans la région du bassin. Ceux-ci se propagent jusqu'aux vertèbres lombaires et stimulent la circulation sanguine ainsi que le métabolisme. De plus, la mousse viscoélastique épouse la forme du corps et soulage la pression grâce à une diminution du point de pression. La combinaison de ces technologies innovantes établit de nouvelles normes en termes de confort d'assise.

Le meilleur choix :

les postes assis-debout



Aucune position n'est bonne à long terme. C'est pourquoi les **postes de travail assis-debout** sont l'évolution logique de la posture assise dynamique. Grâce à un plateau réglable en hauteur par commande électrique, l'utilisateur décide à sa guise – et cela est vivement recommandé – de changer de posture et de position pour s'adapter à la tâche qu'il effectue, qu'il s'agisse de répondre au téléphone, d'écrire, de réfléchir ou de discuter avec un collègue. On évite ainsi une pression trop importante sur certaines régions du corps. En outre, le sentiment de pouvoir **décider soi-même** contribue à aborder son travail de façon **plus détendue**. Le coût de ce type de bureaux est faible comparé aux frais de santé occasionnés par les maladies. Il suffit de quatre jours de congés maladie en moins pour couvrir l'investissement. Si l'on fait un calcul économique, les postes de travail assis-debout sont amortis très rapidement. En s'adaptant aux exigences des utilisateurs et à leur morphologie, les bureaux réglables en hauteur par commande électrique offrent de nombreux avantages, même en position assise. Une zone de réglage de 66 à 118 cm couvre les besoins de morphologies extrêmement différentes et garantit un soutien ergonomique, même en cas de bureaux partagés. L'utilisation d'un tabouret pour travailler debout peut aussi s'avérer utile. Il faut surtout s'assurer que la table est stable et sans aucune vibration.

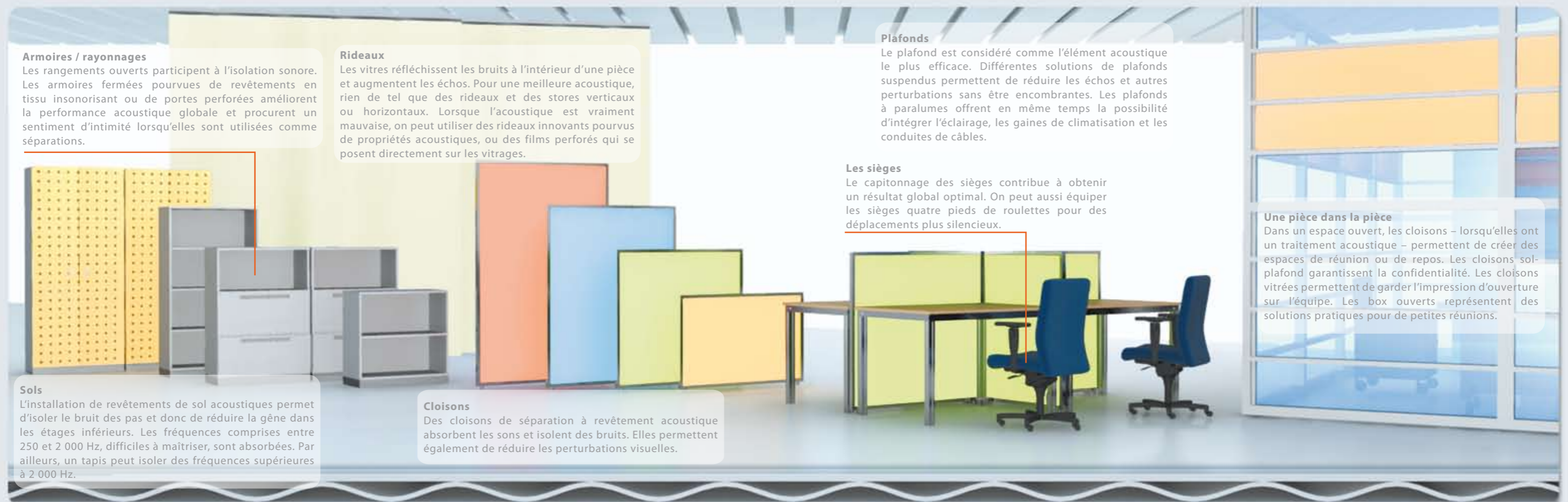


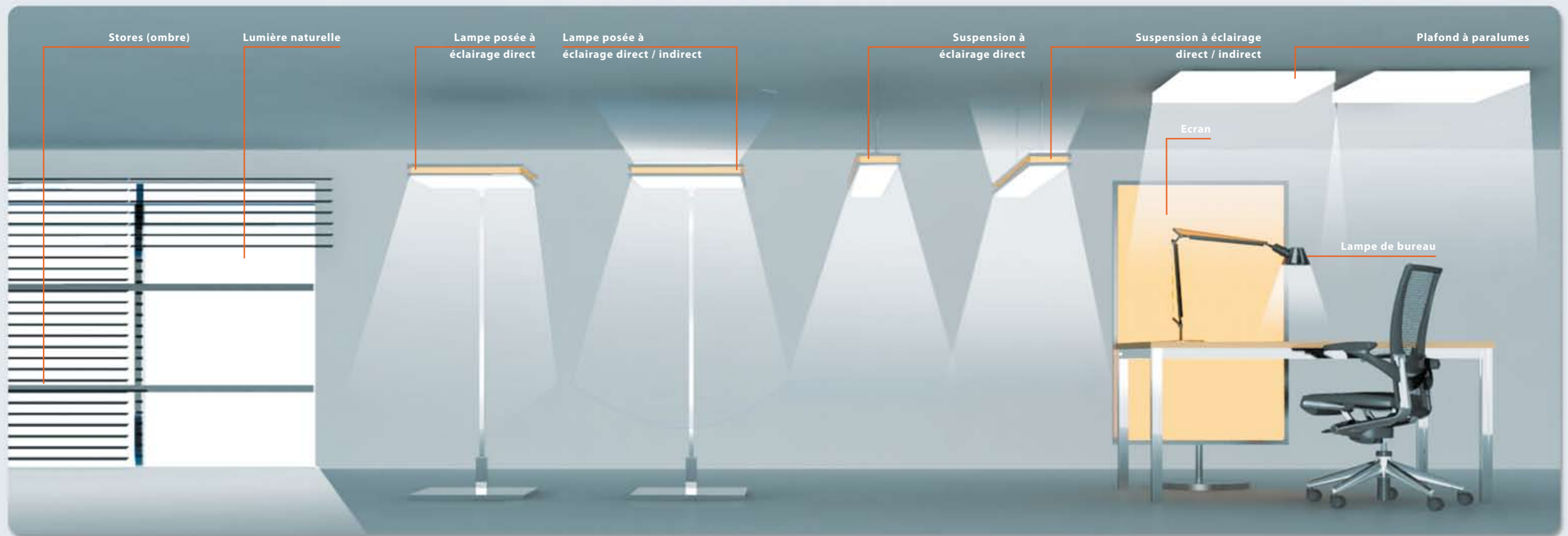
L'acoustique, un autre

sujet à discuter... calmement.

Les bureaux ouverts et les espaces partagés sont flexibles, ils s'adaptent facilement et reflètent une volonté d'aplanir les hiérarchies, de mieux communiquer et de mieux travailler en groupe. Pourtant, « l'étroite coopération », au sens littéral du terme, a ses inconvénients : bruit, interruptions, autant de facteurs supplémentaires déclencheurs de stress. L'ambiance informelle et positive créée par des relations humaines directes devient négative. Les conversations, les appels téléphoniques, les rires, la toux, les pas, les bruits d'imprimante, la photocopieuse, etc., tous créent,

séparément ou ensemble, un fond sonore perturbateur, voire insupportable selon l'humeur du jour. Au-dessus de 65 dB, le bruit entraîne des lésions au niveau du système neuro-végétatif. Plusieurs solutions existent pour réduire le bruit. Nous proposons ici aussi d'opter pour une solution globale qui procure de meilleurs résultats en matière de gestion acoustique. Il existe plusieurs manières d'isoler et d'absorber les différentes fréquences afin de réduire le stress émotionnel des employés, d'accroître les avantages d'un espace ouvert et interactif au profit de l'entreprise. Grâce à des logiciels spécifiques, les acousticiens peuvent calculer et simuler la progression du bruit à l'intérieur d'un bureau. L'acoustique d'un bâtiment pouvant dépendre de différentes entreprises et fournisseurs, nous suggérons de centraliser les responsabilités en la matière.





L'éclairage, la quatrième dimension.

L'éclairage artificiel a fait évoluer notre civilisation comme aucune autre invention car il a libéré le travail de sa dépendance à la lumière du jour, à l'heure et à l'espace. Toutefois, il nous a aussi permis de leurrer notre horloge interne, ce qui n'est pas toujours bon pour notre humeur. La lumière n'est pas seulement le moyen de voir des formes, des caractères ou des couleurs. Elle influence aussi directement notre capacité et notre volonté d'agir. Dans un bureau, l'éclairage est fourni à la fois par la lumière du jour et la lumière artificielle. L'architecture moderne permet d'utiliser de mieux en mieux la lumière du jour. Les systèmes de stores, les surfaces réfléchissantes, l'éclairage

directionnel et la fibre optique procurent un éclairage naturel et à faible consommation d'énergie.

Dans la plupart des bureaux, l'éclairage artificiel provient de néons anti-éblouissement intégrés dans un plafond à paralumes. Il vaut toutefois mieux opter pour une combinaison d'éclairages directs et indirects. Les stores permettent de gérer la luminosité et, selon les modèles, ils peuvent présenter des avantages acoustiques. Le manque d'éclairage influe non seulement sur notre performance mais entraîne aussi rapidement une irritation des yeux, des maux de tête et une fatigue due à l'effort oculaire. Un éclairage maîtrisé est bénéfique à plusieurs égards. En simulant la lumière du jour, il favorise un rythme naturel. Nous savons aussi que la lumière crée l'ambiance d'une pièce. En réglant l'intensité d'un éclairage, sa couleur et son orientation, on peut véritablement mettre en scène les espaces de travail.

L'atmosphère de travail, au sens littéral.

L'atmosphère d'une pièce influence considérablement notre bien-être et, par conséquent, nos performances. Examinons séparément différents facteurs.

La température : Chacun la perçoit de manière différente. Nous conseillons pour notre part une température de 21 à 22°C. Il est important de tenir compte du chauffage, de l'éclairage, de la chaleur que dégagent les corps humains et les machines. Une température élevée créera de la somnolence tandis qu'une température trop basse provoquera rhumes et pertes de concentration.

La circulation de l'air : en présence de courants d'air, l'organisme se refroidit et les muscles se contractent. C'est une situation fréquente dans les pièces climatisées. Des fenêtres mal isolées ou le froid réfléchi par les vitres ont des conséquences négatives sur la santé des salariés. En hiver, il est recommandé d'aérer régulièrement les pièces pendant 5 à 10 minutes. Les ponts thermiques dus à des défauts de construction sont souvent à l'origine d'une atmosphère humide et mauvaise pour la santé.

L'humidité : le taux d'humidité idéal se situe entre 40 et 65 %. Une hygrométrie équilibrée contribue à créer une atmosphère confortable dans la pièce. A contrario, un air sec, surtout quand le chauffage fonctionne, assèche les muqueuses et entraîne des irritations oculaires et cutanées. L'humidité étant un moyen de transport de la chaleur, une humidité équilibrée permet de diminuer les coûts de chauffage. Le « classique » récipient d'eau près du chauffage reste l'une des meilleures solutions pour humidifier une pièce. Les plantes vertes régulent également l'humidité et servent aussi de filtres à polluant.

Polluants et électro-brouillard : les matériaux de construction, le mobilier et les machines sont des sources potentielles de pollution. Quand vous achetez des meubles, des revêtements de sol ou des équipements techniques, vérifiez bien leur conformité aux normes et leurs certifications. Avec l'apparition du « syndrome des bâtiments malsains », les architectes, les urbanistes et les consommateurs sont devenus de plus en plus vigilants, ce qui a conduit au retrait et à l'élimination de nombreuses sources de danger.

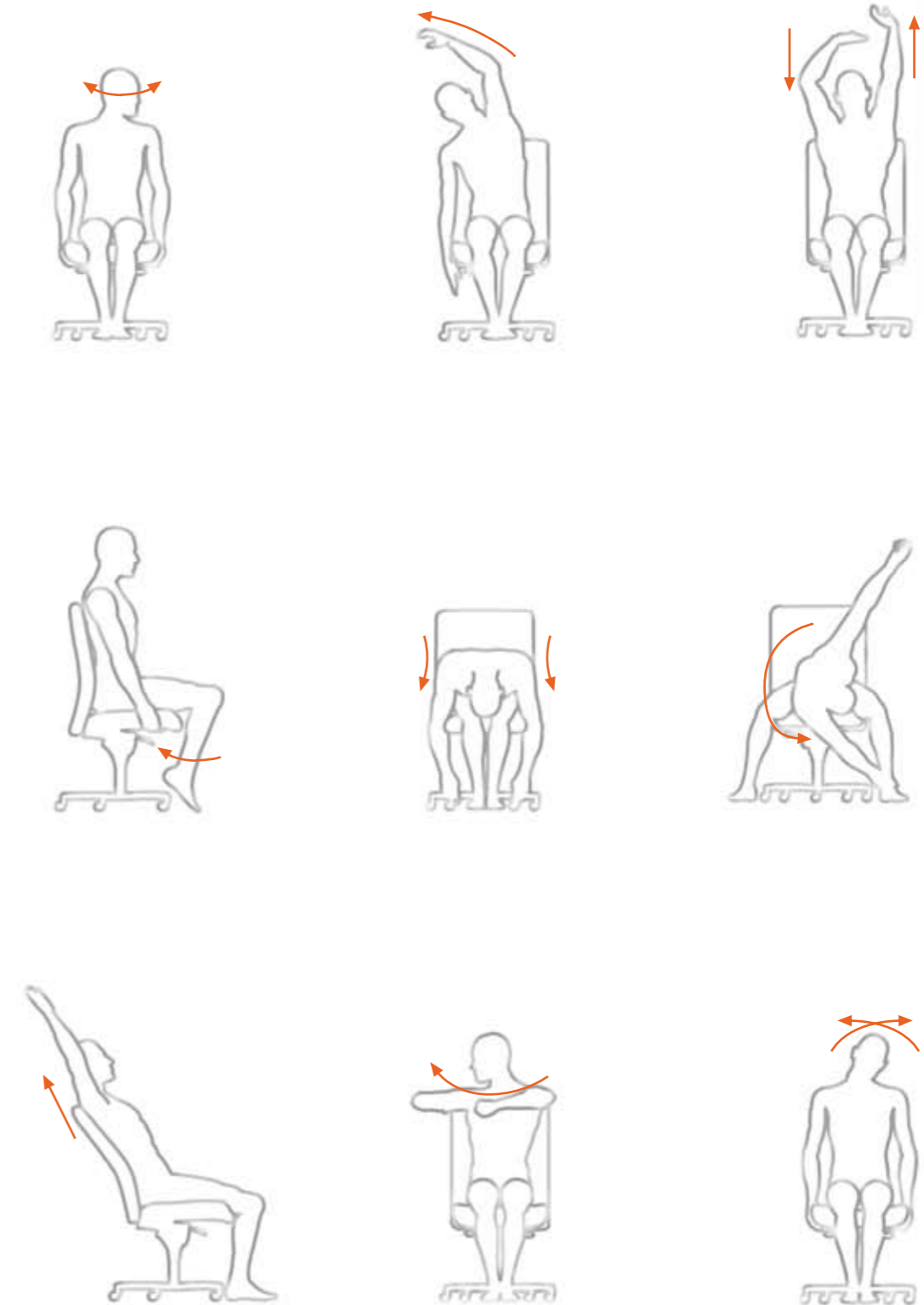
Les facteurs de bien-être, une nouvelle découverte : l'impact positif de l'odorat et du toucher sur l'être humain bénéficie d'un intérêt croissant. Les odeurs, auxquelles nous sommes sensibles consciemment ou inconsciemment, régissent notre humeur et notre concentration. Les surfaces que nous effleurons provoquent un sentiment de sécurité ou de malaise. Ces disciplines totalement nouvelles feront bientôt partie intégrante de la conception des espaces de travail... Vous allez le sentir.



Le bien-être au travail.

Nous sommes trop souvent assis ! Le **travailleur tertiaire** passe environ 80 000 heures assis à son poste de travail. Si l'on associe le manque d'exercice, les mauvaises habitudes alimentaires et que l'on rajoute le stress quotidien, on obtient alors « toutes les maladies de notre civilisation ».

Pourtant, l'homme n'a jamais été aussi soucieux de sa santé et n'a jamais pris autant soin de sa forme et de son bien-être qu'aujourd'hui. Nous sommes donc sur la bonne voie. La **pyramide alimentaire** recommande clairement de manger des fruits, des légumes et des céréales complètes et d'éviter une consommation excessive de graisses animales et de sucreries. Boire est particulièrement important, notamment de l'eau et des jus de fruits. L'eau fluidifie le sang et participe au transport des nutriments dans les cellules de l'organisme. Elle a des effets détoxifiants, elle rafraîchit et elle améliore le système circulatoire ainsi que le métabolisme, ce qui favorise le bien-être. Si le « **powernapping** » (la **micro-sieste**) fait désormais partie de votre culture d'entreprise, vous êtes résolument dans l'air du temps. Une sieste de quelques minutes, au milieu de votre journée de travail, vous régénèrera. Au fait, vous pouvez même utiliser votre siège comme un accessoire de sport. Quelques exercices vous maintiendront en forme et stimuleront votre circulation sanguine et votre métabolisme. N'oubliez pas : bien s'asseoir, c'est tout un travail. Les muscles et les tendons se contractent pour maintenir le corps droit. En faisant quelques exercices, vous éviterez cette crispation. L'exercice, en particulier en position assise, est LA bonne stratégie. **Si vous devez être assis longtemps, asseyez-vous au moins correctement.**



En conclusion...

L'**effet Hawthorne**, qui doit son nom à l'aubépine (Hawthorn en anglais) sur laquelle les premiers effets ont été observés, démontre que **tout** changement dans un environnement entraîne une amélioration à court terme. Puisque le changement a généralement un effet stimulant, un changement même négatif peut conduire à une augmentation de la productivité. Naturellement, ce n'est pas ce que nous recommandons. Nous vous conseillons plutôt de vous efforcer en permanence d'améliorer vos conditions de travail. Soyez à l'écoute de votre corps, changez, adaptez-vous, restez actifs mentalement et physiquement et trouvez le juste équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Nous serons heureux de vous aider à atteindre vos objectifs.



Mention légales

Editeur :

Haworth Communication Center

Am Deisterbahnhof 6

D-31848 Bad Münder

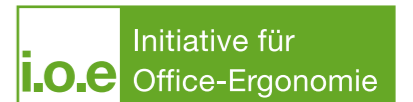
Conception - Pré-presse :

Identity, Essen

Haworth Marketing, Germany

Impression :

JCC Bruns, Minden



Partner in der Initiative für Office-Ergonomie



art.collection
castelli
comforto
dyes

Benelux

Haworth Benelux B.V.
Archimedesbaan 2
3439 ME Nieuwegein
The Netherlands
Tel. +31 30 287 70 60
Fax +31 30 287 70 69

Czech Republic

Haworth Czech s.r.o.
The Park
V Parku 2316/12
148 00 Praha 4 – Chodov
Czech Republic
Tel. +420 272 657 240
Fax +420 272 657 248

France

Haworth S.A.S.
166, Rue du Fbg. St. Honoré
75008 Paris
France
Tel. +33 1 4564 4500
Fax +33 1 4564 4545

Germany

Haworth GmbH
Communication Center
Am Deisterbahnhof 6
31848 Bad Münder
Germany
Tel. +49 5042 501 0
Fax +49 5042 501 200

Hungary

Haworth Hungary Kft.
Alkotás Point Building
Alkotás út 50
1123 Budapest
Hungary
Tel. +36 1 201 40 10
Fax +36 1 201 19 95

Ireland

Haworth Ireland Ltd.
Five Lamps Place
Amiens Street
Dublin 1
Republic of Ireland
Tel. +353 1855 8840
Fax +353 1855 8851

Italy

Haworth S.p.A.
Via Einstein, 63
40017 San Giovanni in Persiceto
Bologna
Italy
Tel. +39 051 820111
Fax +39 051 826987

Portugal

Haworth Portugal SA
Estrada Consigleiri Pedroso, 68
Apartado 15
2746-955 Queluz
Portugal
Tel. +351 214 345 000
Fax +351 214 345 050

Spain

Haworth Spain Ltd.
C/Salvatierra 5
1ª planta
28034 Madrid
Spain
Tel. +34 91 3980 480
Fax +34 91 3980 481

Switzerland

Haworth Schweiz AG
Badstrasse 5
5737 Menziken
Switzerland
Tel. +41 62 765 51 51
Fax +41 62 765 51 52

United Kingdom

Haworth UK Ltd.
Cannon Court
Brewhouse Yard
St. John Street
London EC1V 4JQ
United Kingdom
Tel. +44 20 73 24 13 60
Fax +44 20 74 90 15 13

USA

Haworth Inc.
One Haworth Center
Holland MI 49423-9576
USA
Tel. +1 616 393 3000
Fax +1 616 393 1570

Subject to technical and programme alterations, printing and other errors.
Technische Änderungen, Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.
Sous réserve de modifications techniques, erreurs d'impression et remaniements de gamme.
Technische wijzigingen, drukfouten en programmawijzigingen voorbehouden.

All mentioned brands and product names may be registered trademarks or trademarks of their respective holders and are hereby acknowledged.

Alle verwendeten Marken und Produktnamen können eingetragene Markenzeichen sein oder Markenzeichen einzelner und werden hiermit anerkannt.

Toutes les marques et noms de produits sont des marques déposées ou des marques appartenant à leurs propriétaires respectifs et sont donc reconnues.

Alle merken en productnamen kunnen geregistreerde handelsmerken of handelsmerken van hun respectievelijke houders zijn en hierbij erkend.