

J'utilise vraiment mon bureau réglable en hauteur ?

*Le Guide pour un confort optimal au poste de
travail : Auto-évaluation et
recommandations de réglage*



1. Utilisation quotidienne

Au cours d'une journée de travail :

- ☐ Je reste assis(e) toute la journée.
- ☐ Je ne pense jamais à monter mon bureau.
- ☐ J'utilise le mode debout moins d'une fois par jour.
- ☐ Je n'ai jamais créé de positions mémorisées.
- ☐ J'oublie que mon bureau est réglable.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, votre bureau réglable est probablement sous-utilisé.

Recommandation : Alternez les positions plusieurs fois par jour. Le bureau réglable n'est pas conçu pour travailler uniquement debout, mais pour favoriser le mouvement.

2. Réglages du bureau

Lorsque vous passez en position debout :

- ☐ Mes épaules sont relevées.
- ☐ Mes poignets sont cassés.
- ☐ Je dois lever les bras.
- ☐ Je baisse la tête pour regarder l'écran.
- ☐ Je ne connais pas la bonne hauteur.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, votre bureau nécessite probablement un meilleur réglage.

Recommandation : Coudes à environ 90°. Avant-bras horizontaux. Écran à hauteur des yeux. Épaules détendues.

3. Alternance des positions

Au quotidien :

- ☐ Je reste debout plus d'une heure sans interruption.
- ☐ Je reste assis plusieurs heures d'affilée.
- ☐ Je passe rarement d'une position à l'autre.
- ☐ Je travaille toujours dans la même posture.
- ☐ Je ressens des raideurs en fin de journée.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, votre alternance de posture est insuffisante.

Recommandation : Alternez naturellement les positions tout au long de la journée. Il n'existe pas de posture idéale... seulement une posture qui change régulièrement.



Astuce de Poulpy : "Votre meilleure posture est toujours... la suivante."



4. Confort en position debout

Lorsque vous travaillez debout :

- ☐ J'ai rapidement mal aux jambes.
- ☐ Je ressens une fatigue dans le bas du dos.
- ☐ Je m'appuie sur un pied.
- ☐ Je me penche vers l'avant.
- ☐ Je retourne rapidement m'asseoir.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, votre posture debout mérite d'être améliorée.

Recommandation : Répartissez votre poids sur les deux jambes. Gardez les genoux légèrement déverrouillés. Évitez de rester parfaitement immobile.

5. Organisation du poste

Lorsque le bureau est levé :

- ☐ Les câbles me gênent.
- ☐ Certains accessoires deviennent difficiles à atteindre.
- ☐ Mon écran est trop bas.
- ☐ Mon clavier ou ma souris sont mal positionnés.
- ☐ Je renonce parfois à lever le bureau à cause de l'installation.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, votre poste n'est pas totalement compatible avec le travail en hauteur.

Recommandation : Optimisez le passage des câbles et veillez à ce que tous les équipements suivent naturellement le mouvement du bureau.

6. Habitudes de travail

Pendant votre journée :

- ☐ Je reste devant mon écran pendant plusieurs heures.
- ☐ Je téléphone assis.
- ☐ Je fais mes visioconférences assis.
- ☐ Je lis mes documents assis.
- ☐ Je réponds à mes mails toujours assis.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, vous pourriez intégrer davantage de mouvements dans votre journée.

Recommandation : Profitez des appels téléphoniques, des réunions informelles ou du traitement des e-mails pour travailler debout.



Astuce de Poulpi : Programmez un rappel deux fois par jour pour passer en position debout. Une nouvelle habitude se crée avec de petits réflexes.



7. Dynamique de travail

En fin de journée :

- ☐ Je ressens une fatigue importante.
- ☐ J'ai des douleurs dans le dos.
- ☐ Mes jambes sont lourdes.
- ☐ Je manque d'énergie.
- ☐ Je ressens des raideurs lorsque je me lève.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, vos habitudes de travail peuvent être optimisées.

Recommandation : Le bureau réglable en hauteur est un outil destiné à favoriser le mouvement, réduire la sédentarité et varier les postures. Son efficacité repose avant tout sur une utilisation régulière.

Synthèse de votre diagnostic

✓ **0-7 cases cochées** Vous exploitez efficacement le potentiel de votre bureau réglable en hauteur.

● **8-14 cases cochées** Quelques ajustements dans vos habitudes vous permettront de profiter pleinement des bénéfices du travail en alternance.

● **15-21 cases cochées** Votre bureau est probablement sous-utilisé ou mal réglé. Une meilleure appropriation de ses fonctionnalités améliorera votre confort et votre dynamique de travail.

● **22+ cases cochées** Votre bureau réglable en hauteur n'apporte aujourd'hui qu'une partie de ses bénéfices. Un accompagnement ergonomique vous permettra d'adopter les bons réglages et les bonnes pratiques.

Le saviez-vous ?

Un bureau réglable en hauteur ne remplace pas une bonne posture : il permet de la faire évoluer tout au long de la journée. L'alternance entre les positions assise et debout contribue à limiter la sédentarité, à réduire les tensions musculaires et à favoriser la concentration. En revanche, rester debout plusieurs heures d'affilée n'est pas plus recommandé que de rester assis toute la journée.

Besoin d'aide ?

Nos experts vous accompagnent pour adopter les bons réglages et les bonnes pratiques afin de tirer pleinement parti de votre bureau réglable en hauteur. Contactez-nous pour une intervention sur site.



Astuce de Poulpi : Essayez un tabouret dynamique haut : il vous permet d'alterner naturellement entre les positions assise et debout tout en restant en mouvement.

