

Découvrez

# L'ergonomie en mouvements©

Une autre vision de l'ergonomie



**Assis au travail : un faux confort!**

Savez-vous que les moyens ergonomiques actuels  
ne sont pas adaptés ?

Vous recevez continuellement plusieurs **ordres contradictoires**

Etre performant, rester concentré de longues heures pendant que  
votre cerveau vous demande de bouger pour maintenir  
l'équilibre vital de votre corps

1

## CONFORT

Un besoin pour  
l'efficience

Le confort est le résultat  
Pas l'objectif!

2

## SANTÉ

C'est votre capital!  
Travailler et avoir mal  
ce n'est ni normal  
ni acceptable

3

## CONCENTRATION

Le balancement est une  
aide à la concentration

C'est naturel



## Mouvements

Sans effort



## Concentration

Ludique



## Bien-être

Naturel

## Accompagne vos mouvements



## Balancement naturel



## Alternance action/repos



# Bouger sans y penser mais avec plaisir

Se balancer sur sa chaise, se faire gronder, et... recommencer!

Notre corps est conçu pour le mouvement. C'est pour cette raison que le plaisir de bouger est programmé au coeur même de notre cerveau.

Il n'a pas encore intégré la vie plus sédentaire de notre époque, et il n'est pas certain qu'il parvienne à l'assimiler tellement l'immobilité va à l'encontre de toute logique vitale.

Mais la recherche de **confort immédiat** étant synonyme de repos, votre corps l'adopte facilement et rapidement. Mais dans la durée, c'est **l'épuisement assuré!**

L'idée de caler le dos dans une bonne position part du principe de pouvoir se reposer sans pression effectuée sur les vertèbres du bas de la colonne. Mais il est indispensable de comprendre que **nous ne sommes pas au repos quand nous travaillons à un bureau**, sauf dans les périodes d'inaction. Lorsque les bras sont en action, le dos devient le support des bras, il doit donc être actif.

Si cela vous semble moins confortable au premier abord, c'est juste que ça ne vous est pas familier et que les muscles de votre dos ont pris l'habitude de se reposer pendant que vous travaillez. Au détriment de la mobilité nécessaire à la colonne, et de vos épaules qui font double travail pour porter les bras.

Alors vous essayez de caler les bras, mais ce sont alors les tendons et muscles qui souffrent de l'immobilité.

Le coussin de soutien lombaire vous donne donc l'impression d'être confortablement installé (et encore pas chez tout le monde!) mais vous immobilise! Et vos os, cartilages et muscles ne sont plus vascularisés. C'est pour cela qu'il est si difficile de se lever après une longue période d'immobilité et que vous avez parfois l'impression d'être "rouillé".

Se lever régulièrement est bien, mais ne remplacera jamais les avantages d'un mouvement permanent.

Rester en mouvement tout au long de la journée vous rendra plus disponible pour bouger et faire du sport à la fin de votre journée de travail.

## Pourquoi le siège Ergo Mouv'

### Santé, confort, efficience

Il protège votre dos et vous met en énergie

Grâce à la forme spéciale de ses patins, l'équilibre parfait de ce siège vous permet de trouver la position idéale à chaque instant!



### Se tenir droit : une bien mauvaise idée!

Il y a une différence entre bouger et **maintenir du mouvement en permanence**. Bouger une fois par heure, se déplacer jusqu'à la machine à café ou l'imprimante, prendre les escaliers... C'est très bien! Mais cela **ne remplace pas le mouvement permanent**, même pendant une action en position assise!

A chaque micro-mouvement notre corps réagit. Il est organisé pour le mouvement dans l'action depuis des millénaires. Toute période d'immobilité, hors les périodes de repos, est une difficulté pour un corps fabriqué et **organisé par et pour le mouvement**.

Ce qui revient à dire que **toute position même bonne devient mauvaise si elle est figée!**

### Un rocking-chair de travail : la solution idéale

Il permet de travailler actif, en respectant le mouvement permanent, et les alternances de périodes d'action et de repos.

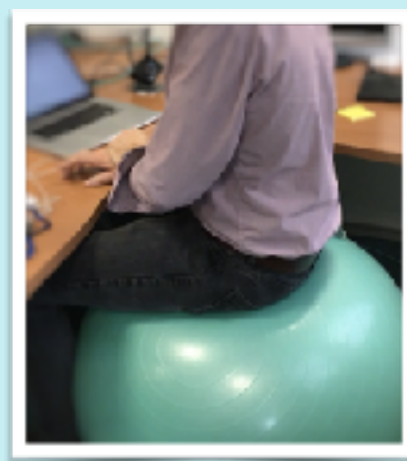
L'absence de roulettes et de réglage de la hauteur d'assise ne sont pas un problème : la conception même du siège facilite le déplacement du corps dans l'espace. L'espace est libéré et le mouvement de balancement modifie totalement le rapport à la position assise.

### LE BALLON COMME SOLUTION D'ASSISE ?

L'assise sur un gros ballon permet effectivement de créer du mouvement permanent au lieu d'être figé comme sur un siège statique.

Mais l'usage du gros ballon reste fatigant sur le long terme car il ne permet aucune phase de repos à cause notamment de son absence de dossier, et ne permet pas de décaler les pieds pour assurer une assise stable et dynamique sans tirer sur le dos.

Le siège Ergo Mouv' peut au contraire être utilisé en permanence avec un confort exceptionnel tout au long de la journée.



## Pour en savoir plus...

<https://smart-movements.learnybox.com/siege-ergomouv/>

Web site : [www.smart-movements.com](http://www.smart-movements.com)

Mail : [contact@smart-movements.com](mailto:contact@smart-movements.com)

Téléphone : 06 82 16 23 95

Prix : **430 € TTC frais de port compris** (358,33€ HT)  
(pour une commande de plusieurs sièges nous contacter)



### Votre siège vient de cette usine

Passionnée par le métier, cette entreprise ne fabrique que des meubles en bois de très haute qualité

La conception et la réalisation de ce siège sont un mélange de savoir-faire de 2 métiers :

- Thérapeutes
- Fabricant de haute technologie

### Caractéristiques :

Structure réalisée en hêtre massif. Les arêtes du produit sont cassées par un arrondi. Assemblage de la structure par tenons et mortaises. Assise et dossier garnis, couleur vison.

### Classement au feu :

Classement M conventionnel sans essai préalable, selon l'Arrêté du 21 Novembre 2002 publié au JORF du 31 Décembre 2002, relatif à la réaction au feu des produits de construction et d'aménagement. Piétement réalisé en hêtre massif - M3. Tissu - M1. Mousse - M4.

### Environnement :

Origine du bois issue de forêts gérées durablement, certifiées PEFC.

### Colisage et conseil d'entretien :

Emballage : livré sur palette, sous carton. Nettoyage : eau et savon. Ne pas utiliser : solvant cétonique, pâtes et crèmes abrasives, détergents (ne pas gratter).