

UTILISATION D'UN REPOSE-PIEDS : QUELS BÉNÉFICES POUR MA POSTURE ?



C'est bien connu, travailler assis pendant de longues heures peut entraîner engourdissements, gênes et même douleurs dans l'ensemble ou certaines parties du corps. Pour prévenir ces désagréments, il est recommandé d'équiper son poste de travail de matériel ergonomique : fauteuil, bureau, souris et accessoires vous permettent d'adopter une posture optimale et limiter ainsi l'apparition de certains maux. Mais avez-vous pensé au repose-pieds ? Bien souvent délaissé, cet accessoire est pourtant un élément indispensable du poste de travail offrant à son utilisateur une posture saine et équilibrée.

« Travailler assis pendant de longues heures peut entraîner engourdissements, gênes et même douleurs dans l'ensemble ou certaines parties du corps. »

Pas de repose-pieds ? Quelles peuvent-être les répercussions sur la posture ?

Aujourd'hui encore, trop peu de postes de travail ne disposent d'un repose-pieds. Si cet accessoire semble facultatif, son utilisation est pourtant conseillée à une grande majorité des personnes travaillant sur poste bureautique. Ne pas se servir d'un repose-pieds peut même porter défaut à une personne équipée du matériel ergonomique le plus performant.

Comment un simple accessoire venant se glisser sous le bureau peut être autant indispensable ? Tout simplement parce qu'il permet à ses utilisateurs de s'adapter au reste de leur poste de travail. En effet, la majorité des bureaux n'étant pas réglable en hauteur, l'utilisation d'un repose-pieds s'avère être utile pour contrer le décalage qui se forme entre la hauteur du bureau et la hauteur d'assise de l'utilisateur.

Les bureaux non réglables en hauteur sont la plupart du temps trop hauts pour leurs utilisateurs. Pour mieux comprendre, prenons l'exemple d'une personne mesurant 1m80 : pour trouver sa hauteur d'assise idéale, cette personne doit dans un premier temps effectuer les réglages sur son siège, sans prendre son bureau comme repère : le dos bien collé au dossier et les pieds à plat au sol, elle doit avoir un angle d'ouverture du bassin et des genoux à environ 90°. Les accoudoirs doivent ensuite venir soutenir les bras de l'utilisateur, lorsque celui-ci a les épaules détendues; les coudes sont ainsi à une hauteur naturelle, ce qui permettra ensuite aux avant-bras d'atteindre le bureau sans difficulté.

Cependant, 1m80 est une hauteur idéale offrant une installation optimale, mais ne concerne qu'une minorité de la population. Les tailles moyennes des français et françaises étant respectivement 1m75 et 1m63, et la hauteur standard d'un bureau 72 cm, on est donc loin des recommandations ergonomiques et posturales à respecter...

Pour compenser cette différence de hauteur avec leur plan de travail, la plupart des personnes rehausse leur siège, ce qui s'avère être un mauvais réflexe, entraînant un enchaînement d'éléments nuisant à leur posture :

- Les talons ne sont plus à plat sur le sol
- Des points de compressions se créés sous les cuisses
- La personne glisse alors sur le bord du siège pour diminuer ces pressions
- Le dos n'est ensuite plus en contact avec le dossier, ne bénéficie plus de support et s'arrondit
- Cette posture voutée contraint la cage thoracique à se fermer, les organes internes sont comprimés et une lordose inversée peut ensuite apparaître.
- La posture adoptée la plus grande partie de la journée n'est pas équilibrée, en grande partie en raison des talons qui ne sont pas fermement ancrés au sol, ce qui empêche la personne d'utiliser de manière optimale la mécanique du siège.



« L'utilisation d'un repose-pieds offre une bonne irrigation des membres inférieurs, réduit les sensations de gêne ou de fatigue, et augmente la qualité de travail »

Des bénéfices des pieds jusqu'à la tête

Le rôle majeur d'un repose-pieds est donc de compenser la différence entre la hauteur réelle du plan de travail, et la hauteur idéale de l'utilisateur. Il permet ainsi d'éviter d'adopter une mauvaise posture provoquant l'ensemble des conséquences citées précédemment. Les compressions sous les cuisses sont ainsi limitées, ce qui assure une bonne irrigation des membres inférieurs, réduit les sensations de gêne ou de fatigue, et augmente donc la qualité de travail.

L'utilisation d'un repose-pieds permet également de conserver une posture saine, le dos collé au fond du siège et en contact avec le dossier, et soulager ainsi toute la région du dos. En s'installant sur un siège ayant une mécanique bascule, telle que le siège T4000, l'opérateur peut utiliser la fonctionnalité de mouvement en inclinaison et ainsi améliorer sa circulation sanguine.

Comment bien choisir son repose-pieds ?

Il est important de prendre en compte différents critères lors du choix d'un repose-pieds.

- Premièrement, prêtez attention au poids de celui-ci, qui est un gage de stabilité. Un repose-pieds lourd aura moins de chances de glisser au sol qu'un repose-pieds léger, et joue alors un véritable rôle de cale sous les pieds, améliorant ainsi la posture.
- Deuxièmement, étudiez la hauteur du poste à équiper : s'agit-il d'un bureau, d'un poste de caisse ou d'accueil, etc ? Cela vous permettra de déterminer l'amplitude de réglage en hauteur nécessaire.
- Troisièmement, le poste à équiper est-il partagé par un ou plusieurs opérateurs ? S'il s'agit de la deuxième option, privilégiez un repose-pieds avec un réglage simple, accessible au pieds permettant de l'adapter en quelques secondes à la taille de l'utilisateur.
- Enfin, étudiez l'environnement de travail et les contraintes techniques que celui-ci impose. Les repose-pieds s'adapter à de nombreuses exigences et peuvent être disponibles en configuration alu, antistatique, inox, etc.

Le repose-pieds est un élément essentiel dans l'aménagement d'un poste de travail. Cependant, si le contexte le permet, la solution idéale pour palier la différence entre la hauteur du plan de travail et la hauteur d'assise de l'utilisateur reste le bureau à hauteur variable !