



# LEITZ ERGO

## INITIEZ LE MOUVEMENT



produit ergonomique

Contrôlé et recommandé

**IGR** Institut für Gesundheit und Ergonomie

[www.igr-ev.de](http://www.igr-ev.de)



**L'Institut pour la santé et l'ergonomie IGR** soutient pleinement Leitz et a examiné en détail chacun de ses produits pour leur attribuer le label de qualité IGR. Les principaux critères d'un "produit ergonomique" sont la facilité d'utilisation et l'adaptation aux exigences des différents utilisateurs, en tenant compte de la norme DIN 26800 EN ISO 15537. Nous savons que personne n'est pareil, et que tout le monde mérite des conditions de travail aussi excellentes les unes que les autres !

Grâce à son leadership et à son originalité, **Leitz** est la première marque haut de gamme pour le bureau sous toutes ses formes en brisant les frontières de la qualité, du design et de la performance. Tout est sous contrôle depuis 1871 !

## INTRODUCTION

L'accent mis sur l'amélioration des conditions de travail est important pour tous les lieux de travail et doit prendre en compte la santé et le bien-être, les facteurs économiques et le point de vue de l'individu. L'exigence d'un "lieu de travail idéal" est toutefois souvent considérée comme une contradiction.

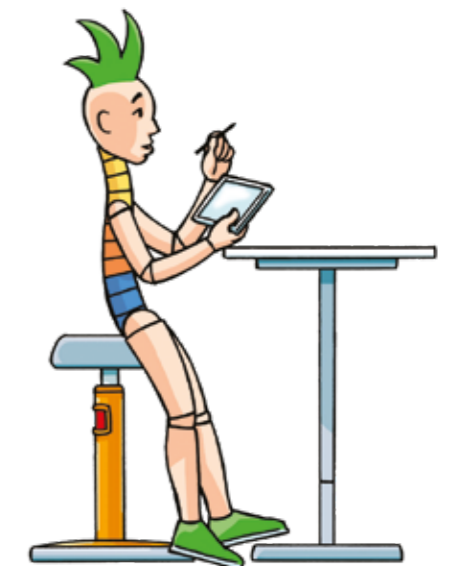
Comme chaque personne est unique, un poste de travail ergonomique doit être conçu pour s'adapter à l'individu et à sa situation personnelle. Cela profite à la fois aux employés et à l'entreprise.

Leitz et l'Institut pour la santé et l'ergonomie IGR travaillent ensemble pour fournir des produits qui peuvent aider les entreprises à répondre aux exigences changeantes des environnements de travail sains. L'accent est mis sur les nouvelles méthodes de travail au bureau, en déplacement et à domicile.

Ces produits primés allient design et fonctionnalité et ont été certifiés pour leur qualité ergonomique. La création du "lieu de travail idéal" est à portée de main.



**Ralf Eisele**  
Responsable du marketing du pôle Santé au sein de l'Institut pour la santé et l'ergonomie IGR



# LA FAÇON DONT NOUS TRAVAILLONS A CHANGÉ : L'AVENIR EST HYBRIDE

Pendant la pandémie, le monde du travail a dû s'adapter rapidement, et nous nous retrouvons aujourd'hui à travailler à domicile, au bureau ou bien en combinant les deux. Même lorsque nous retournons au bureau, l'espace dans lequel nous travaillons et nos styles de travail ont changé.

Les bureaux ouverts et les 'open space' sont de plus en plus populaires, tandis que les espaces de travail fixes cèdent la place à des solutions plus flexibles. Les bureaux personnel sont remplacés par des espaces partagés et, par

conséquent, nous devons nous assurer que tous les employés disposent de l'équipement adéquat pour travailler de manière ergonomique.

## Le défi des nouveaux environnements de travail

Aussi diversifiés que soient devenus nos lieux de travail, les employés sont toujours dans un environnement familier, que ce soit au bureau, sur la route ou en télétravail. Leitz fournit des solutions qui permettent à chacun de travailler confortablement, en tous lieux.



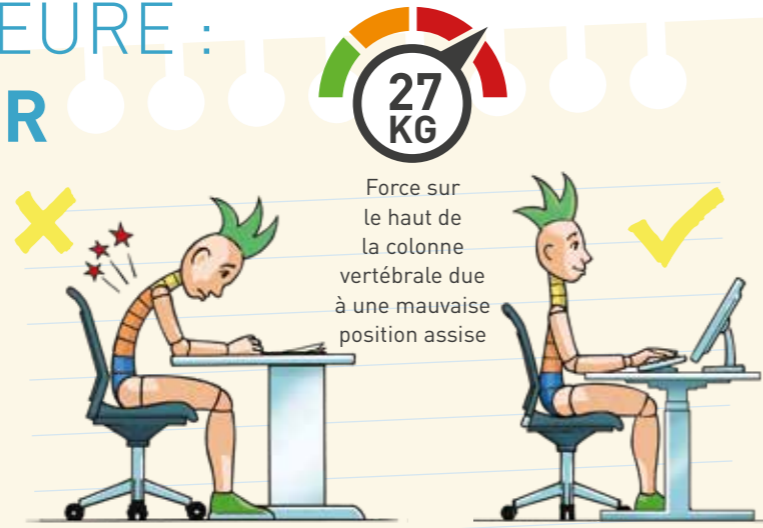
**Les produits Leitz Ergo Cosy ont reçu le prix prestigieux 'German Design Award' en 2022**, qui récompense un design exceptionnel, l'adaptation aux défis de notre époque et la réflexion sur l'avenir. Le jury international de haut niveau a déclaré : "Avec une finition attrayante et moderne et un design ergonomique, la gamme "Leitz Ergo Cosy" crée des environnements de vie et de bureau harmonieux."



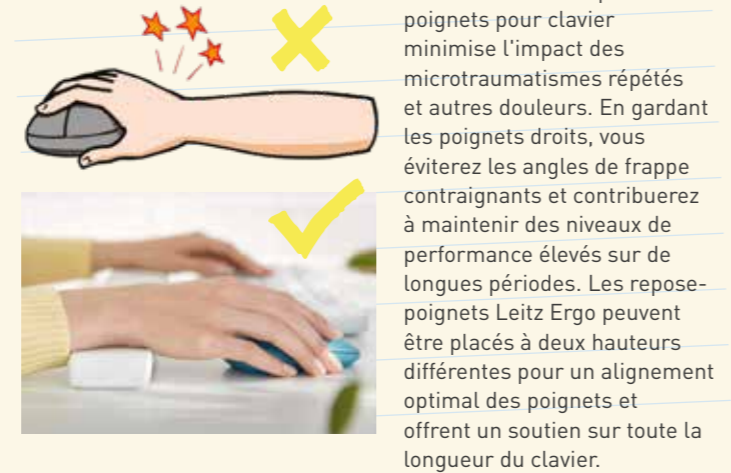
# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ÉQUIPEMENT DE TRAVAIL DE QUALITÉ INFÉRIEURE : SOLUTIONS POUR UNE MAUVAISE POSTURE

## Une économie nationale sous tension.

En 2020, les taux moyens d'absence au travail étaient de 17,1 jours par employé, ce qui a entraîné un total de 700,6 millions de jours d'absence au travail. Sur la base de ce volume d'incapacité de travail, le BAuA (Institut fédéral pour la sécurité et la santé au travail) estime les pertes économiques à 87 milliards d'euros, soit une perte de valeur brute de 144 milliards d'euros.



## SITUATION DE TRAVAIL TYPIQUE À LA MAISON. COLONNE VERTÉBRALE ARRONDIE. UNE POSITION ASSISE INCORRECTE.



L'utilisation d'un repose-poignets pour clavier minimise l'impact des microtraumatismes répétés et autres douleurs. En gardant les poignets droits, vous éviterez les angles de frappe contraignants et contribuerez à maintenir des niveaux de performance élevés sur de longues périodes. Les repose-poignets Leitz Ergo peuvent être placés à deux hauteurs différentes pour un alignement optimal des poignets et offrent un soutien sur toute la longueur du clavier.



**SAVIEZ-VOUS** qu'un jour de maladie coûte entre 500 et 1000 € ?

Les genoux et les coudes sont placés à 100 degrés

Si possible, asseyez-vous avec le dos en contact total avec le dossier. Cela soutiendra pleinement le dos et donnera un effet de gravité zéro pour réduire la pression sur la colonne vertébrale.

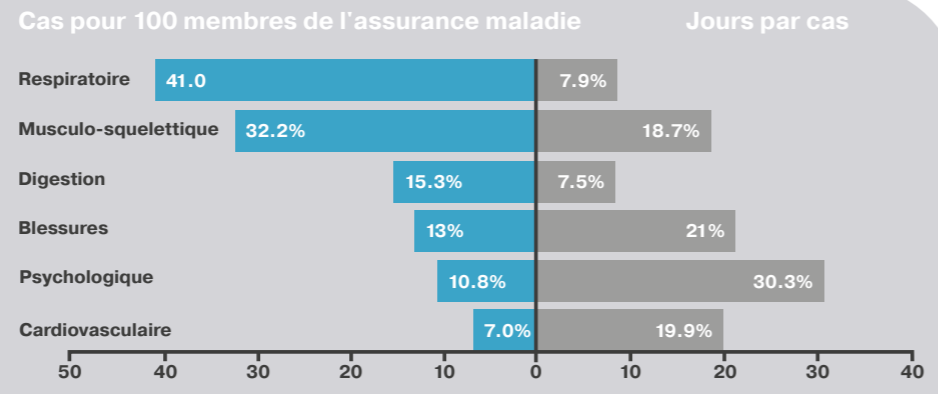
**Réglage du dossier.** Le dossier doit être réglé en fonction du poids de la personne. Cela permet d'équilibrer le haut du corps et d'obtenir une position assise qui ne donne pas l'impression de se pencher en avant ou de tomber en arrière sur la chaise.

Les pieds sont à plat sur le sol

**Solutions.** Passer de la position assise à la position debout pendant que vous travaillez permet d'adopter un mode de vie beaucoup plus sain. Les convertisseurs de bureau debout ajustables Leitz Ergo Cosy vous permettent de convertir votre table ou votre bureau existant pour passer facilement de la position assise à la position debout. Le support réglable pour ordinateur portable Leitz Ergo Cosy est également idéal pour rester actif tout en travaillant et maintiendra l'écran de votre ordinateur portable

à la bonne hauteur. Pour les journées plus longues et si vous devez utiliser une chaise, les repose-poignets réglables pour clavier et souris Leitz Ergo Cosy vous aideront à minimiser l'impact des problèmes courants tels que les microtraumatismes répétés. Vous pouvez également ajouter un coussin de siège et un repose-pieds Leitz Ergo Cosy à votre chaise existante pour améliorer le confort et la posture.

**Principales raisons de l'absentéisme.** Un pourcentage élevé des problèmes de santé dont souffrent les employés est dû à une ergonomie inadéquate sur le lieu de travail. Par exemple, en 2020, 22,6 % des absences du travail étaient dues à des maladies affectant les articulations, les os et les muscles.



Rapport sur l'absentéisme 2021

Source: Institut de recherche scientifique AOK (WIdO)

Les appareils mobiles, les ordinateurs portables et les tablettes apportent une liberté de mouvement, mais la posture doit être correcte pour une utilisation prolongée. **Les supports pour ordinateur portable, les claviers sans fil, les souris et les repose-poignets contribueront tous à améliorer votre positionnement.**

**REHAUSSEUR POUR PC LEITZ ERGO COSY**

Il est important de régler correctement le moniteur pour favoriser la dynamique de la position assise et debout



# LE TRAVAIL À DOMICILE : MOUVEMENT RÉDUIT



## Mode de vie sédentaire

Nous sommes assis au petit déjeuner, dans la voiture ou les transports en commun pour nous rendre au travail (et vice-versa), puis au bureau pendant une moyenne de 7 heures par jour. Et trop souvent, à la maison nous passons toute la journée assis à regarder la télévision, sur une tablette ou un téléphone portable. Malheureusement, cela ne s'améliore pas lors du télétravail.

Source IGR

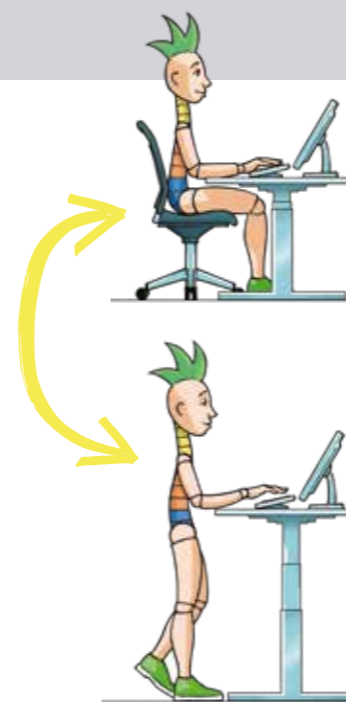
**Rester assis pendant de longues périodes** affecte notre métabolisme, moins calories sont brûlées et le risque d'obésité et de diabète augmente. Cela entraîne également la formation de dépôts sur les vaisseaux sanguins, ce qui augmente le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral à mesure que la graisse abdominale augmente. Des substances messagères sont également produites, qui interfèrent avec le système immunitaire de l'organisme.



Les employés passent 80 % de leurs journées assis à regarder des écrans. Plus de 30 % des personnes âgées de 35 à 50 ans souffrent de problèmes de dos chroniques. Plus de 30 % de l'absentéisme total est dû à des troubles musculaires et squelettiques.



Source: Statistiques des caisses d'assurance maladie de l'entreprise

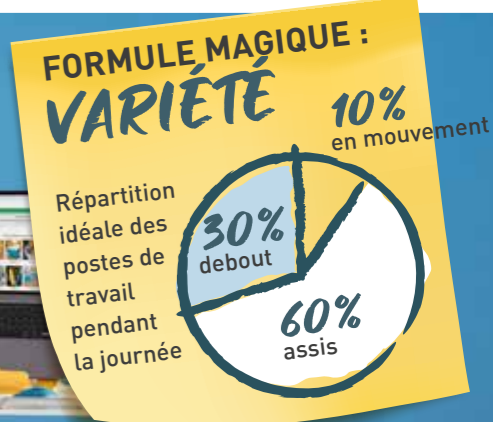


## NOS CONSEILS

- Bureau réglable en hauteur
- Repose-poignets flexible
- Repose-pieds flexible
- Hauteur de moniteur flexible
- Webcam flexible

## A ÉVITER

- Chaise fixe
- Hauteur du bureau fixe
- Hauteur du moniteur fixe



**LA POSITION ASSISE EST INÉVITABLE :**

Un employé de bureau passe en moyenne **80 000 heures** assis au cours de sa vie professionnelle.

## S'ASSEOIR DROIT

S'asseoir avec un dos voûté n'est pas bon



## CONVERTISSEUR DE BUREAU ASSIS DEBOUT

Convertisseur de bureau peu encombrant, il transforme instantanément n'importe quelle table ou bureau en un poste de travail assis-debout pour encourager le mouvement et brûler des calories supplémentaires pendant que vous travaillez. Rapide et facile à mettre en place, le réglage pneumatique assisté soulève sans effort le support à la hauteur parfaite.



## TABOURET ACTIF

Le tabouret assis-debout Leitz Ergo permet de passer de la position assise à la position debout pendant que vous travaillez, encourageant ainsi le mouvement des muscles, améliorant la posture et augmentant les niveaux d'énergie. Vous pouvez brûler des calories supplémentaires en pivotant et en vous balançant pendant que vous travaillez. La hauteur du tabouret peut être facilement réglée.



## TAPIS ANTI-FATIGUE

Ce tapis de bureau pour station debout aide à créer un espace de travail confortable et actif. Conçu pour favoriser une posture saine, améliorer la circulation sanguine et soutenir solidement la plante des pieds, ce qui réduit la fatigue et les douleurs au niveau des jambes et des pieds debout prolongée. Le tapis coussiné est parfait pour le bureau à domicile.

# UN AJUSTEMENT FACILE DES PRODUITS ERGONOMIQUES : UTILISATION FLEXIBLE

## Bureau partagé : le poste de travail dynamique

De nouvelles idées pour une utilisation efficace de l'espace de bureau ont conduit à l'idée de bureaux alternés. Avec le développement du télétravail, le hot-desking est devenu beaucoup plus courant. Les grandes entreprises se rendent compte que l'emplacement physique est moins important pour développer leur activité et maintenir un environnement de travail efficace. Cela a entraîné de nouveaux défis pour les utilisateurs respectifs des bureaux partagés et la question qui se pose à chaque fois est la suivante : "Comment aménager correctement mon espace de travail ?"

Comment installer mon fauteuil de bureau ?



### Aide à la mise en place

Lorsque les employés partagent des chaises de bureau, il est important de veiller à ce que des instructions claires soient disponibles pour effectuer les réglages et assurer la meilleure position assise. Chaque fauteuil doit être clairement identifié par un autocollant visible indiquant la marque et le numéro de modèle. L'utilisateur peut alors facilement trouver des instructions d'utilisation sur Internet ou dans un manuel d'utilisation.

Il est judicieux d'adopter une approche prudente et organisationnelle pour encourager le mouvement au bureau. Par exemple, tenez vos réunions internes en position debout et remplacez les ordinateurs de bureau fixes qui nécessitent des sièges de bureau ergonomiques par des ordinateurs portables, des notebooks et des tablettes. Il convient toutefois de faire preuve de prudence lors du passage à des solutions plus mobiles. Fournissez toujours aux ordinateurs portables une station d'accueil, un grand écran et des accessoires tels qu'un clavier et une souris externes.



Je suis toujours au travail ou je suis à la maison ? Les bureaux-salons offrent un environnement de travail flexible qui convient à tous les types d'activités. Leitz peut vous aider avec des produits faciles à utiliser qui créeront un poste de travail confortable dans n'importe quel espace. Et s'il y a un changement de bureau de dernière minute, les tables et les chaises peuvent être instantanément transformées en un bureau personnalisé et ergonomique.



## PASSEPORT ERGO

Afin de pouvoir travailler efficacement à différents bureaux, le fait d'installer régulièrement et correctement les équipements crée un passeport ergo personnel. Chaque employé est encouragé à enregistrer ses besoins individuels et à les emporter d'un bureau à l'autre.



# RESTEZ ACTIFS

## #WORKLEITZBALANCE

### Les solutions d'assise alternatives

peuvent avoir un effet positif sur votre posture en entraînant votre corps à s'asseoir dans de meilleures positions. Par exemple, l'utilisation d'un tabouret favorise le contrôle des mouvements et vous oblige à vous tenir droit. Cela favorise à son tour le travail mobile, que ce soit brièvement sur un plan de travail ou lors d'une réunion rapide, car les tabourets peuvent s'adapter aux environnements les plus divers.



### Les personnes qui travaillent ont également besoin de pauses actives.

Les ballons d'exercice sont la solution idéale pour vous faire bouger et, lorsqu'ils sont utilisés correctement, ils entraînent l'ensemble du corps. Une simple recherche sur Internet vous donnera un large éventail de suggestions d'exercices et de routines qui solliciteront les bras, la poitrine, le dos, les jambes et l'abdomen. Les déplacements quotidiens au bureau ne doivent pas se limiter à l'installation d'une imprimante de service ou à la participation à la compétition de baby-foot. De nombreuses entreprises proposent des programmes complets de remise en forme qui incluent des cours en ligne pour le bureau à domicile. Des assureurs maladie de renom proposent également des vidéos d'instruction sur la manière de rester en forme. Toutes les mesures qui permettent aux gens de rester en mouvement sur le lieu de travail sont encouragées !



“ Est-ce que le challenge '10 000 pas' est le secret du travail à domicile ? ”

Marcher 10 000 pas par jour améliorera vos performances et votre condition physique. Cependant, le changement le plus immédiat que vous remarquerez est l'effet positif qu'il a sur votre humeur. Rester actif en marchant

permet également de prévenir des maladies telles que le diabète, l'hypertension artérielle, les troubles du métabolisme des lipides et le durcissement des artères.

Source: AOK

**POUR LE CORPS ET L'ÂME :**  
Prenez du temps pour vous et faites ce qui vous fait du bien. La méditation et les exercices de relaxation aident à réduire le stress.



Vivez votre vie quotidienne avec le sourire. Faites quelque chose tout de suite :

### EXERCICES DE RENFORCEMENT SUR LE LIEU DE TRAVAIL



#WorkLeitzBalance

# LUMIÈRE, ACOUSTIQUE, CLIMAT



## Acoustique

Des études empiriques ont montré que le bruit, tant au bureau qu'à la maison, est considéré comme un problème grave. Par exemple, les appels téléphoniques peuvent entraîner un volume sonore élevé, ce qui nuit à la concentration et perturbe les travailleurs environnants. La fourniture de murs insonorisés et de plantes et accessoires insonorisants est une solution efficace.



L'influence de l'acoustique, de la lumière et du climat sur notre environnement de travail est d'autant plus importante que nous avons des horaires de travail plus longs et des charges de travail plus élevées et plus intenses.

## FAITES VOTRE CHOIX

Procurez-vous les produits Leitz Cosy assortis, tels que des blocs-notes en verre, des boîtes de rangement, des bouteilles d'eau et des classeurs à levier, pour vous sentir chez vous partout où vous allez.

## Lumière

Dans les bureaux modernes, le changement de couleur de l'éclairage peut avoir certains effets sur le personnel. L'utilisation d'un éclairage bleu, surtout en hiver, recrée l'environnement extérieur et entraîne une augmentation de la productivité. L'éclairage rouge, quant à lui, a un effet calmant

et est idéal pour se détendre. Il est recommandé de créer des zones d'éclairage en fonction de l'heure de la journée ou du travail à effectuer, car les différentes activités nécessitent des niveaux d'éclairage différents. L'intensité et la température de la lumière doivent être ajustées pour garantir un environnement de travail optimal.



## Climat

L'ambiance au bureau a une forte influence sur la santé et le bien-être des employés. Lorsque la température, l'humidité et le mouvement de l'air dans la pièce sont optimaux, il est possible d'obtenir un environnement de travail agréable et confortable. La perception du confort peut varier d'une personne à l'autre et dépend principalement du niveau d'activité, des vêtements, de la durée du séjour, des fluctuations saisonnières et des préférences personnelles. Les bureaux sont généralement ventilés à l'aide de

fenêtres ou de la climatisation, mais en ajoutant un purificateur d'air, les pièces seront remplies d'air frais et propre. Les purificateurs d'air Leitz TruSens™ offrent aux employés une protection contre les germes, les odeurs et les allergènes en suspension dans l'air en éliminant toutes les impuretés de l'air. Le capteur innovant SensorPod™ mesure en permanence la qualité de l'air, tandis que la technologie PureDirect™ garantit que l'air pur est distribué de manière homogène pour assurer le confort de tous les occupants du bureau.



# RÉGLEMENTATIONS LÉGALES

## Normes de bureau

Les réglementations légales précisent toujours la capacité de changement dans la conception du lieu de travail. La directive 89/391/CEE est une directive de l'Union européenne qui s'applique à tous les membres de l'UE et dont l'objectif est d'introduire des mesures qui encouragent l'amélioration de la santé et de la sécurité des employés sur le lieu de travail. Elle est décrite comme une "directive-cadre" pour la

sécurité et la santé au travail (SST) par l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. La mise en œuvre est spécifique à chaque pays et se traduit par des instructions d'action concrètes dans les réglementations nationales en matière de santé et de sécurité au travail. Par prudence, il est important de se conformer aux exigences minimales de ces règlements.

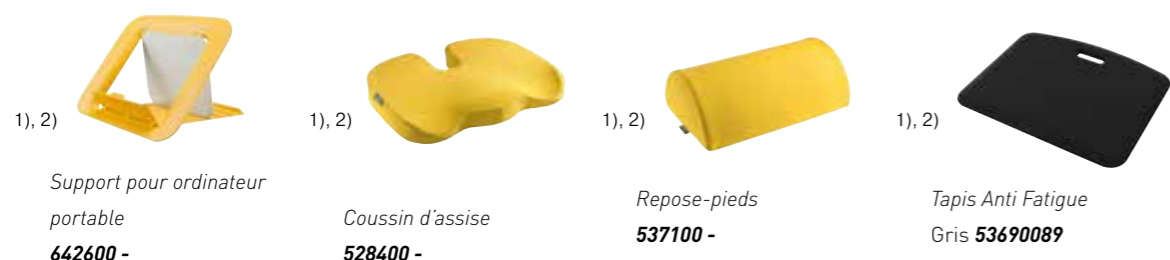


## Télétravail - Travail mobile

Le travail à domicile n'est plus l'exception à la règle et les bureaux à domicile sont devenus un élément permanent. Si les espaces de travail ne sont pas aménagés correctement d'un point de vue ergonomique, cela peut entraîner une augmentation des problèmes de santé. Lorsqu'il n'est pas possible d'aménager un poste de travail de bureau "normal", des solutions ergonomiques flexibles aideront les travailleurs dans leur bureau à domicile.



## PRODUITS LEITZ ERGO COSY



1), 2) Support pour ordinateur portable  
642600 -

1), 2) Coussin d'assise  
528400 -

1), 2) Repose-pieds  
537100 -

1), 2) Tapis Anti Fatigue Gris  
53690089



1), 2), 3) Convertiseur de bureau debout  
Gris clair 65320085

1), 2), 3) Convertiseur de bureau debout  
Gris clair 65330085

1), 2) Tabouret actif assis-debout  
651800 -

1) Ballon d'assise  
527900 -

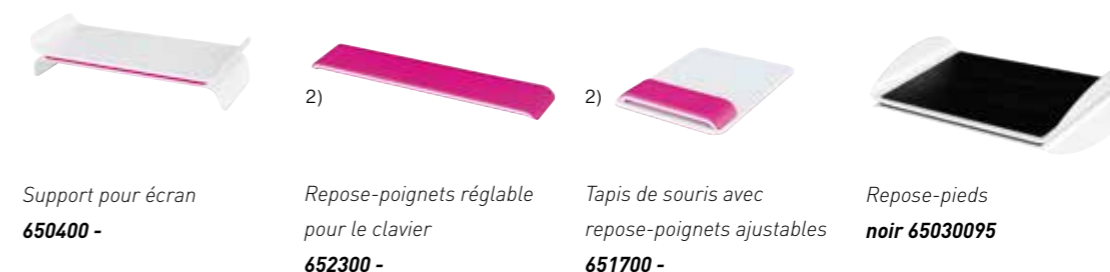


1), 2) Repose-poignets réglable pour clavier  
Gris clair 65240085

1), 2) Repose-poignets réglable pour souris  
Gris clair 64830085

- 19 jaune
- 61 bleu
- 89 gris anthracite

## PRODUITS LEITZ ERGO WOW



Support pour écran  
650400 -

2) Repose-poignets réglable pour le clavier  
652300 -

2) Tapis de souris avec repose-poignets ajustables  
651700 -

Repose-pieds noir  
65030095



## PURIFICATEURS D'AIR LEITZ TRUSENS™



4) Leitz TruSens Z-1000  
2415112EU

4) Leitz TruSens Z-2000  
2415113EU

4) Leitz TruSens Z-3000  
2415114EU



---

# #WorkLeitzBalance

---



L'art d'équilibrer tous les aspects d'une vie professionnelle aux multiples facettes sans faire de compromis sur la conception, la qualité, la fiabilité ou la durabilité. Un concept renforcé par des produits de conception allemande depuis 1871.



**Pour en savoir plus sur nos produits**  
[www.leitz.com/ergo](http://www.leitz.com/ergo)



 **LEITZ**<sup>®</sup>