



Forma 5
DESIGNING YOUR DREAMS

SKALA

LE BUREAU QUI SOIGNE LA **SANTÉ** ET AUGMENTE LA **PRODUCTIVITÉ**



LE BUREAU QUI SOIGNE LA SANTÉ ET AUGMENTE LA PRODUCTIVITÉ

Actuellement, les bureaux peuvent être différents entre eux, mais les besoins et les exigences physiques des utilisateurs sont pareils. Nous ne sommes pas conçues pour être assis avec la même posture pendant toute la journée. Nos corps ont été créés pour le mouvement.

Dans le monde automatisé d'aujourd'hui **n'est pas facile d'obtenir le mouvement que nous avons besoin** pour fonctionner correctement. Plusieurs d'entre nous restons immobiles pendant plus de 16 heures par jour (voiture, travail, maison, lit...). Pour cela, nous essayons de créer des solutions afin d'aider à rompre la monotonie statique et inviter au mouvement dans le bureau.

Ainsi, en Forma 5 nous avons développé **Skala, le bureau réglable électriquement en hauteur** dont le design est le fruit de la collaboration entre notre Département RDI et Tandem Company, le prestigieux étude de design et génie qui sont les pères aussi des programmes comme F25 ou Logos.



Le système d'élévation électrique de **Skala permet de régler la hauteur du plateau pour positions assis-débout** d'une forme simple et facile, en aidant ainsi à l'utilisateur au changement de posture de temps en temps. L'utilisateur doit appuyer sur un bouton pour monter le bureau.

Ses **puissants et silencieux moteurs**, qui peuvent mouvoir bureaux individuels, mais aussi des ensembles bureau + retour ou benches, sont fabriqués par Linak le leader mondial de systèmes électriques.

La **technologie** des moteurs et le **design** fonctionnel et bureautique de l'ensemble sont renforcées par le **nouveau software** qui permet de connecter un ordinateur au système de réglage électrique de sorte que l'utilisateur peut actionner le système d'élévation dès l'ordinateur et, ce qui est plus important, le software envoie alertes à l'utilisateur en l'invitant à se mouvoir et changer de posture. **Ce software lance un défi à l'utilisateur** pour obtenir ses objectifs de mouvement dans le poste de travail, grâce à des statistiques qu'il offre et qu'il peut représenter graphiquement.

Skala est devenu le bureau parfait pour espaces dynamiques et créatifs et aussi pour groupes de travail. Il est recommandé d'utiliser Skala pour postes bureautiques, mais aussi de direction où la santé et la productivité sont des facteurs indispensables.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Le corps humain est fait pour le mouvement. La mobilité maintient correct la posture de la colonne vertébrale, améliore la circulation sanguine et réduit la fatigue musculaire. En résumé, la mobilité aide à maintenir nos **corps salutaires**.

Effets d'être assis prolongement :

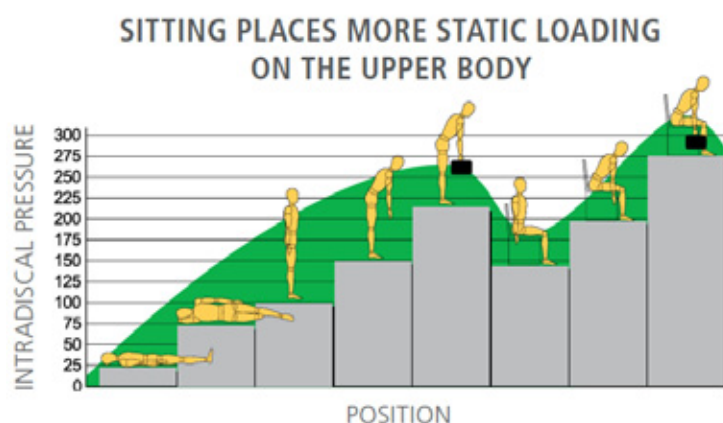
- Disconfort en extrémités inférieures.
- Fatigue musculaire.
- Incrementation de la pression interdiscal.
- Surcharge musculaire dans le cou et les épaules.
- Decrementation de l'activité musculaire qui provoque douleur ou spasmes.

Effets d'être debout prolongement :

- Douleur dans les pieds.
- Enflure dans les jambes.
- Varices.
- Fatigue musculaire.
- Douleur lombaire.
- Rigidité en cou et épaules.

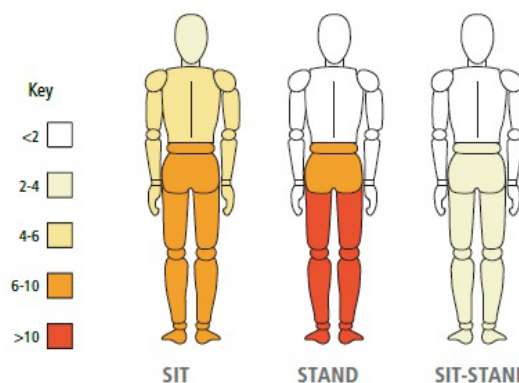


L'inactivité et une posture corporel mauvaise dans le bureau affectent a plusieurs zones du corps.



"Towards a better understanding of low-back pain," Alf Nachemson. Rheumatology and Rehabilitation (1975)¹⁵

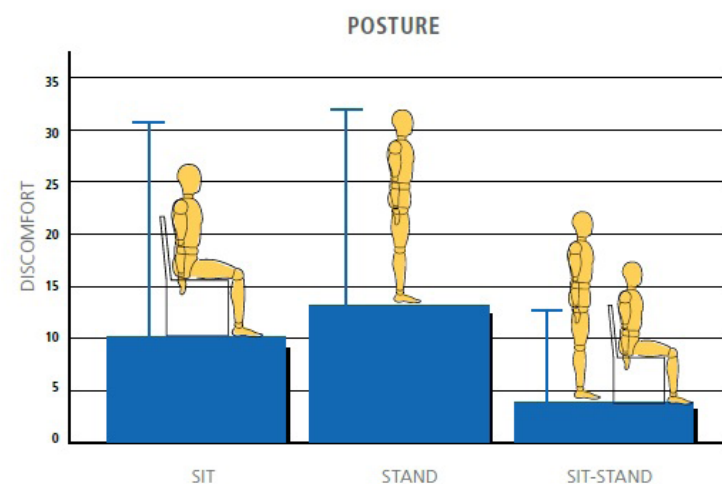
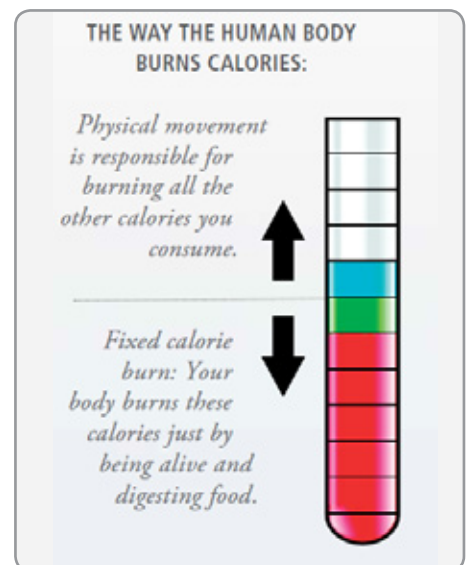
MEAN MUSCULOSKELETAL DISCOMFORT FOR BODY REGION AND POSTURE



Il ne s'agit pas de rester tout le temps debout ou tout le temps assis. Nous devons chercher l'équilibre et le changement de posture corporelle et pour cela nous devons alterner la position debout et assis.

Il y a un motif de plus qui touche les bénéfices pour la santé de ces systèmes de bureaux avec réglage en hauteur : ils aident à consommer des calories. Une étude de Mayo Clinic de EEUU, démontre que travailler seulement 2 heures au jour debout brûle 340 calories extras par rapport à travailler assis. Nous pouvons dire que travailler debout brûle 3 fois calories de plus que travailler assis.

Nous habitons dans un monde où un des risques le plus important pour la santé est l'obésité qui a comme causes une mauvaise alimentation, les habitudes d'une vie sédentaire sans exercice physique ni mobilité.



NEAT ACTIVITIES²

Activity	Calories/Hr*
Sitting, watching TV	66
Standing, quietly	79
General Office Work (filing, copying, etc...)	99
Laundry	141
Walking, 2 mph	164
Playing with kids, moderate effort	348

**based on 145 lb person*



AUGMENTATION DE LA PRODUCTIVITÉ

La productivité est une autre question qui faut prendre en compte pour choisir un bureau de travail comme Skala.

Nous avons déjà argumenté que la mobilité réduit le stress, la fatigue musculaire et les problèmes cardio-vasculaires. Pour cela cette mobilité, **la mobilité tourne à l'avantage et de forme directe dans la santé de l'utilisateur** et, à la fois, cela **se répercute en indices plus bas d'absentéisme** pour congés de maladie à cause des douleurs de dos et des autres problèmes associés à une activité statique.

Par conséquent Skala a des bénéfices pour la productivité de l'entreprise qui a moins jours de congé de maladie par employé pendant l'année.

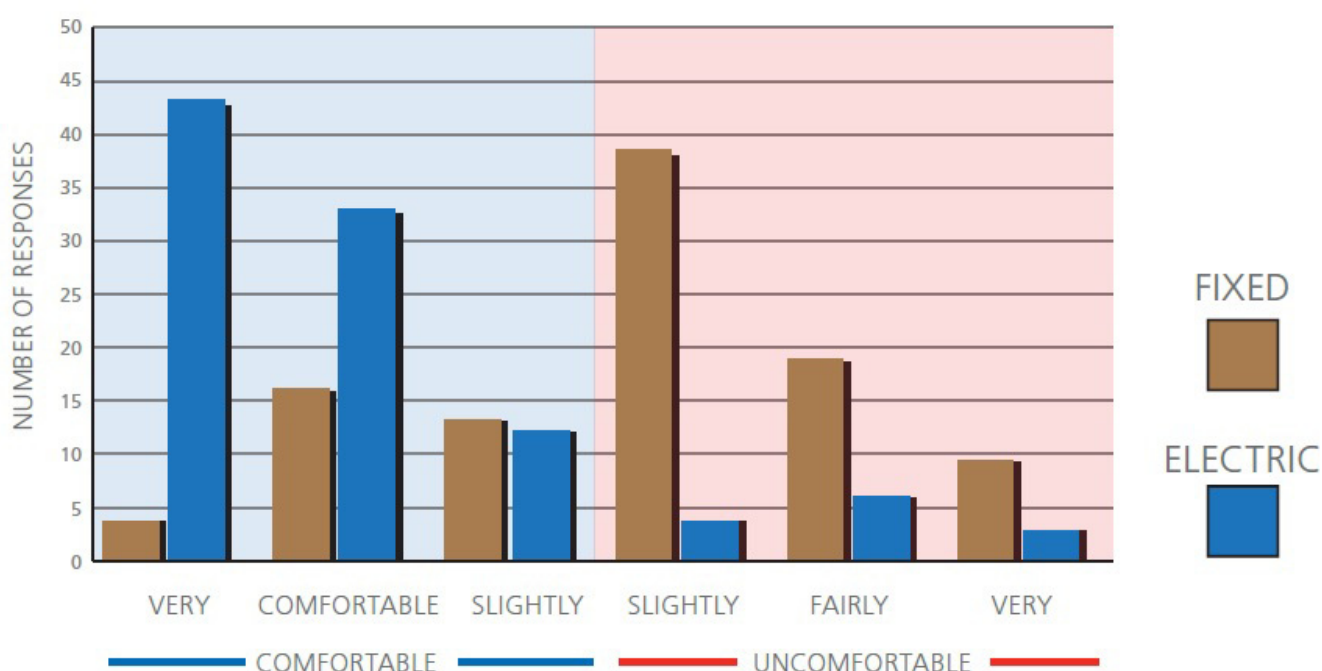
Les programmes d'activité physique dans les centres de travail ont démontré **qui réduisent le risque de jours de congé de maladies jusqu'au 32 % en réduisant le coût des congés de santé jusqu'au 55 % dont la productivité augmente jusqu'au 52 %**.

Les investigateurs ont découvert que la communication et le travail en équipe augmente le 25 % avec de postes de travail ergonomiques.

Le versement d'un bureau réglable par rapport à un bureau fixe est compensé en peu temps grâce à l'augmentation de la productivité, le descente des congés de maladies et l'augmentation de la satisfaction de l'employé.

De plus, un bureau réglable en hauteur est utilisé pour salles de réunion ou espaces de collaboration pour maintenir des réunions agiles : il est démontré qu'une réunion debout est plus courte, concise et directe que celles où les travailleurs sont assis.

RATINGS OF WORKSTATION COMFORT



Non seulement pour espaces de réunions agiles, mais aussi dans les **postes bureautiques** les bureaux peuvent être élevés pour maintenir des réunions improvisés pour faire attention aux collègues qui viennent à notre table. De cette manière, les deux personnes seront dans le même niveau et ils ne seront pas obligés à se baisser pour voir des papiers ou l'écran.

Ces espaces improvisés pour la réunion provoquent un besoin mineur d'espaces de collaboration d'utilisation exclusive pour réunions. Ces mètres carrés dans le bureau peuvent être utilisés pour des autres usages ou dans le cas, l'entreprise aura besoin d'un bureau plus petit.

De plus, dans les bureaux des postes exécutifs, où travaillent des personnes avec un coût plus haut pour l'organisation, ces bureaux aident à recevoir à fournisseurs, client et employés debout et de cette manière, les réunions seront plus rapides.

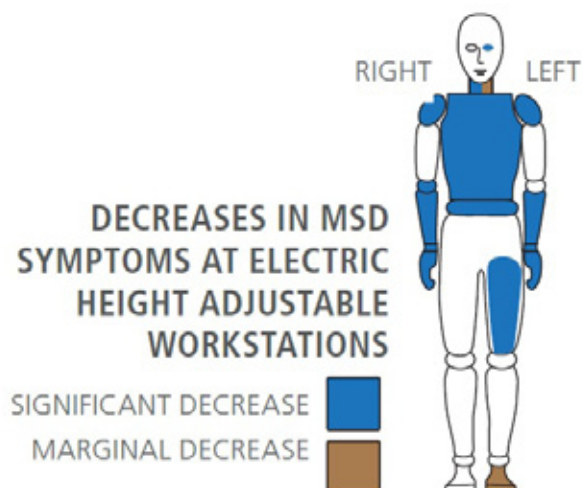
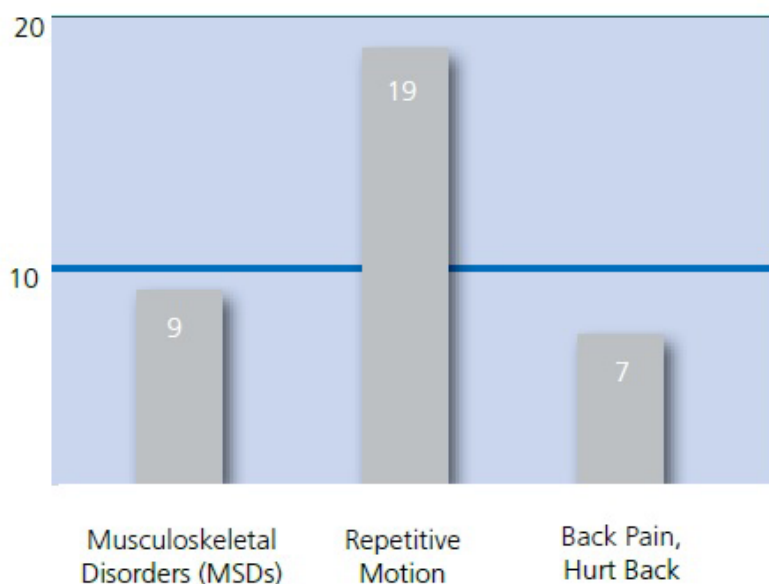
Pour questions des économies de temps, **Skala aide à la réduction de coûts et à l'augmentation de la productivité** qui dévient une augmentation du temps disponible.

En fin de compte, une satisfaction plus haute dans le poste de travail se répercute à l'avantage dans la santé physique et mentale de l'employé.

U.S. Bureau of Labor Statistics

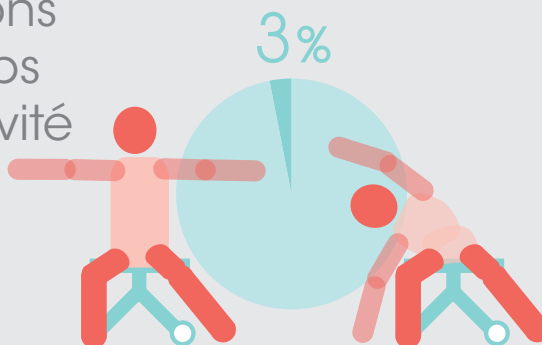
MEDIAN DAYS AWAY FROM WORK (YEAR 2006)

NONFATAL OCCUPATIONAL ILLNESS/INJURY CASES



#BUREAU SALUTAIRE

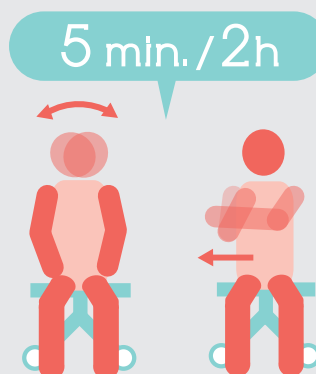
Nous employons le **3 %** du temps dans une activité qui améliore la santé



Le bien-être physique **motive et se répercute à l'avantage** dans la santé mentale



Les experts recommandent s'arrêter **chaque 2 heures** pendant 5 minutes pour réaliser un programme simple d'exercices

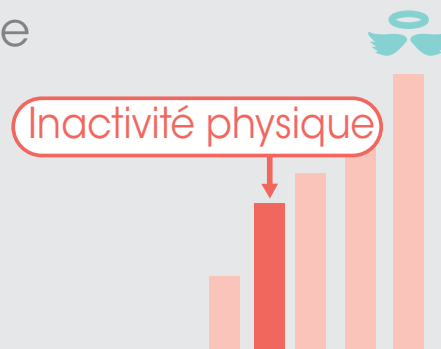


Pour adopter dynamiques saluaires il est important confectionner un poste de travail qui **oblige au mouvement**



#BUREAU SALUTAIRE

L'inactivité physique est **le 4^{ème} facteur de risque** de mortalité dans le monde



Travailler pendant **15 minutes** debout par heure permet de brûler **130 calories** au jour et 650 à la semaine.



Travailler debout bénéficie la circulation, le coeur et la musculation

