

**BRÜGG** Rencontre thématique dans les locaux du groupe Biella

# L'art d'être bien dans sa peau au bureau

Organisée par la Chambre économique Bienne-Seeland, présidée par Sibylle Thomke et dirigée par Esther Thahabi, une rencontre thématique a réuni quelque 80 membres, hier, dans les locaux de Biella, à Brügg.

A l'enseigne de «rester en forme au bureau», les participants ont été orientés sur les conséquences au travail d'une mauvaise ergonomie sur la colonne vertébrale, d'une organisation déficiente dans la gestion de son agenda et de ses dossiers éparpillés, sans oublier la qualité d'un siège indispensable à la sauvegarde de sa colonne.

Car passer des heures sans bouger devant un ordinateur peut engendrer des conséquences pathologiques douloureuses. Elles n'apparaissent pas forcément dans les premières années de vie



Pour le spécialiste Bernhard Amlinger, un siège ergonomique doit favoriser le bien-être du travailleur à son poste de travail. JEAN-PIERRE AUBERT

professionnelle, mais peuvent surgir plus tard. «Etre bien dans sa peau au bureau et être installé confortablement sur un siège sur lequel nous passons généralement 8h de travail au gré de nos travaux à l'écran d'ordinateur contribuent au maintien de notre forme physique», a expliqué le spécialiste de l'ergonomie de la place de travail Bernhard Amlinger, d'Ergolife. Il a été rejoint en cela par le Dr Claude B. Supersaxo, chiropraticien.

Pour sa part, Roland Noth, de fit@office, a rappelé qu'une meilleure organisation de son travail et une gestion idoine de son agenda permettent de soulager des tensions dues au stress. «Et comme le bureau constitue souvent un second lieu de vie, il convient de l'agrémenter de manière personnelle et motivante, sans gêner son voisinage.» **IPA**