

Utiliser un repose-pied

Avoir les pieds dans le vide exerce une pression sous les cuisses, qui coupe la circulation du sang dans les jambes.



Garder toute la journée les pieds sur le piétement du fauteuil ferme l'angle des jambes et coupe aussi la circulation sanguine.




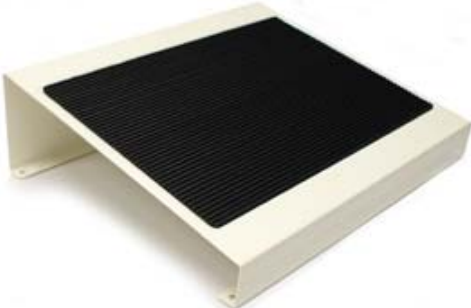
Un repose-pied permet de soulager la pression sous la cuisse et de garder un angle ouvert des jambes, tout en maintenant les pieds à 90°.

Les critères de choix d'un repose-pied

1. Être antidérapant sur le sol et sous les pieds
2. Être assez large pour loger les pieds avec un écartement confortable : l'Association canadienne de normalisation recommande un minimum de 30cm (12po) en largeur, mais il est cependant préférable d'opter pour un modèle plus large.
3. Avoir une surface basculante pour ajuster la hauteur d'appui à sa taille ou l'angle selon l'étirement de ses jambes.

L'espace sous le poste doit permettre de loger les jambes sans que le dos soit en torsion. La tour d'ordinateur, la poubelle ou des boîtes ne doivent pas se trouver dans l'espace des jambes.

Quelques modèles disponibles à l'UQAM, chez Bureauphile

Modèle	Caractéristiques	Code Bureauphile	Prix	Commentaire
Fellowes (parfois remplacé par The Ultimate, un modèle similaire) 	Repose-pied à surface <u>mobile</u> . Largeur : 19po (48cm) . Profondeur : 14po (35,5cm) . Hauteur : de 2 à 5po En plastique, avec surface antidérapantes	R-48121	29,99\$	Bon rapport qualité /prix Permet de monter le siège jusqu'à 2po, en restant stable sur ses pieds Permet de s'étendre les jambes en changeant l'angle de la surface d'appui.
Exponent 	Repose-pied à surface <u>fixe</u> , . Largeur : 15ppo . Profondeur : 12¼po . Hauteur : de 2 à 4 ½ po En métal, avec surface recouverte de caoutchouc.	R-56205	42,99\$	Préférable pour les petites personnes qui doivent monter leur siège de plus de 2po pour amener leurs coudes au niveau de la surface de travail. Sa surface fixe offre une bonne stabilité des jambes.