



LE REPOSE-PIED I

MODE D'UTILISATION

Le repose-pied est un élément important du confort. Toutefois, il ne convient pas à tous. C'est moins une question de taille que de longueur des jambes et de hauteur de surface de travail. Avant de déterminer si vous avez besoin d'un repose-pied, assurez-vous que votre chaise est bien ajustée.

Saviez-vous qu'il y a au moins trois façons d'utiliser son repose-pied? Elles ont toutes le même objectif : faire en sorte de **ne pas ressentir de pression inconfortable sous les cuisses**.

Voici donc trois façons d'utiliser un repose-pied:

1) Les deux pieds sur le repose-pied



Ce dernier est placé près de la chaise

2) Les talons au sol



À la base du repose-pied que vous avez un peu éloigné

3) Le bout des pieds sur le repose-pied



Que vous avez un peu éloigné

LE REPOSE-PIED ET LES FEMMES...

Souliers plats, petits talons ou talons hauts, on change de chaussures au gré des saisons et des tenues vestimentaires.

Est-ce à dire qu'on change de repose-pied selon la hauteur de nos talons? Non, puisqu'on peut se servir de notre repose-pied de différentes façons pour accommoder nos chaussures.

En voici la démonstration: Notez que les talons demeurent toujours au même endroit, c'est le repose-pied qui recule.





LE REPOSE-PIED II

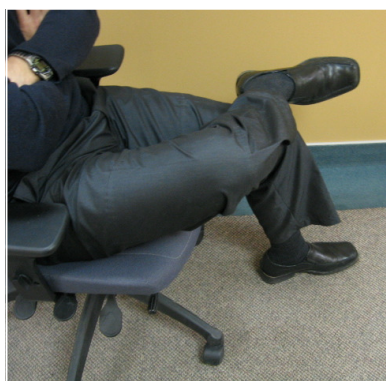
CHOISIR LE BON MODÈLE

Le repose-pied convient aux personnes qui ressentent de l'inconfort sous les cuisses. On les reconnaît facilement car elles adoptent souvent les postures suivantes:

Les pieds sur les pattes du fauteuil



Les jambes croisées



Assise sur le bout du fauteuil



* Parfois, l'assise est trop longue, ce qui amène les gens à adopter aussi cette posture.

CHOISIR LE BON REPOSE-PIED

Pour éviter la pression inconfortable sous les cuisses (à l'arrière du genou), le repose-pied doit être suffisamment haut.

- ↳ **Première étape:** le siège doit être à l'horizontale;
- ↳ **Deuxième étape:** les pieds doivent être rehaussés en utilisant un ou plusieurs bottins téléphoniques (**voir photo 2a**) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pression sous les cuisses (**voir photo 2b**);
- ↳ **Troisième étape:** mesurez la hauteur des bottins. Elle correspond à la hauteur du repose-pied que la personne a besoin pour être confortable.

1) **Placez** le siège à l'horizontale



2a) **Remontez** les pieds



2b) Assurez-vous qu'il n'y a plus de pression à l'arrière du genou

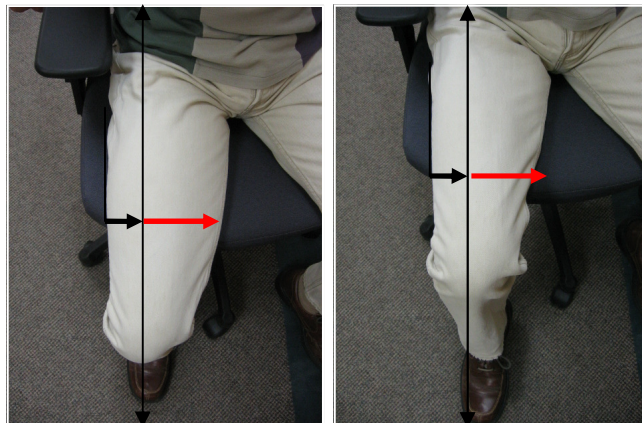


3) Mesurez la hauteur



COMMENT DÉTERMINER S'IL Y A OU NON DE LA PRESSION SOUS LES CUISSES

Sur la photo de gauche, vous remarquerez que la cuisse est écrasée comparativement à celle de la photo de droite. C'est cette posture que vous devez obtenir.



Pour vous aider à obtenir la posture décrite, suivez la démarche ci-dessous:

- 1) **Placez les pieds** à plat **au sol**, pour y arriver:
- 2) **Baissez le fauteuil** pour que le dessous des cuisses se retrouve à l'horizontale et les talons au sol,
- 3) **Assurez-vous** que le **siège** est à l'**horizontale**;
- 4) **Assurez-vous** que les **genoux** sont **légèrement plus bas** que les **hanches**;
- 5) **Remontez** la chaise et recherchez le même confort en ajoutant des bottins sous vos pieds pour déterminer la hauteur du repose-pied.



* **Un collègue peut vous aider pour chacune de ces étapes**