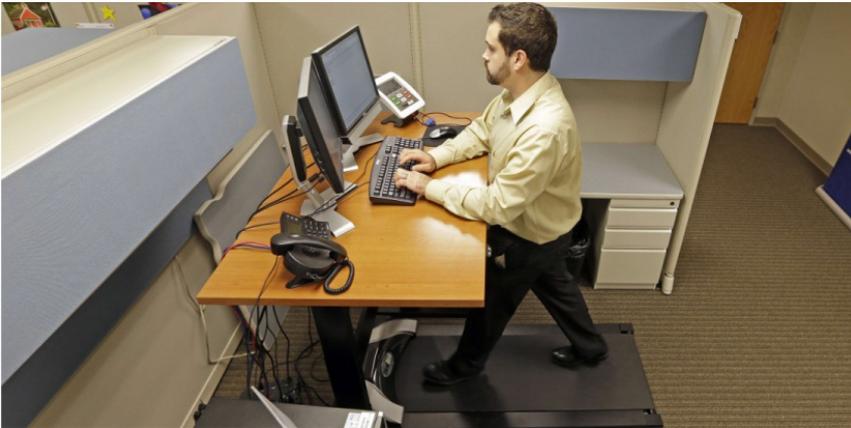


Debout ! Rester assis au bureau nuit gravement à la santé

Par Sciences et Avenir avec AFP

Publié le 30-05-2014 à 14h28

Travailler debout ? La mode revient aux États-Unis où de plus en plus d'experts s'alarment : rester assis au bureau toute la journée augmenterait de 15% le risque de décès prématuré.



Il y a trois siècles, Thomas Jefferson, un des Pères fondateurs, travaillait debout à son bureau. La mode y revient aux États-Unis où de plus en plus d'experts s'alarment : rester assis au bureau toute la journée nuit gravement à la santé.

"On se prépare, assis, à en mourir", affirme Rob Danoff, médecin et membre de l'association des ostéopathes américains (AOA).

Douleurs au dos, dégénérescence musculaire, maladies cardiaques, diabète, cancer du colon et même décès prématuré sont quelques-uns des risques qu'encourt le travailleur sédentaire, si l'on en croit une flopée d'études parues ces derniers temps.

Nous sommes une société qui s'avachit, on est assis avachi la plupart du temps au bureau et quand on rentre à la maison, on s'avachit sur le canapé devant la télévision. La combinaison peut être mortelle", assure M. Danoff.

Selon l'institut américain de la Santé, un adulte américain passe en moyenne 7,7 heures par jour sédentaire et 70% des employés de bureau passent plus de cinq heures par jour assis à leur bureau.

Augmentation de 15% de risque de décès prématuré

Or plus on est assis, plus le sang circule mal, explique M. Danoff, provoquant des risques pour la santé. Et aller au club de gym après le travail ne compense pas, dit-il.

Selon une étude publiée dans *The Archives of Internal Medicine*, il y a une augmentation de 15% de risque de décès prématuré pour la moyenne des sédentaires (huit heures par jour) et de 40% pour les plus statiques (11 heures) par rapport à ceux assis moins de quatre heures.

L'Association médicale américaine (AMA) a même adopté l'an dernier une recommandation appelant "employeurs et employés à trouver des alternatives à la position assise, comme les bureaux en hauteur et les sièges ballons".

Le message commence à passer et les appels à "se lever" sont de plus en plus nombreux, avec l'utilisation de "bureaux debout", ou "standing desks", devant lesquels on se tient debout.

"Ils sont connus depuis une vingtaine d'années en Europe, mais aux **Etats-Unis** (<http://www.sciencesetavenir.fr/tag/etats-unis>), on trouvait ça bête", explique Jeff Meltzer dont la société à Lincolnwood dans l'Illinois (nord), Applied Ergonomics, crée des espaces de travail. "J'ai vu un énorme changement l'an dernier", ajoute le président de cette société où la vente de ces bureaux a augmenté de 50% en un an.

La Californie et ses Google, Facebook et autres Twitter toujours prompts à donner la tendance, les utilisent déjà.

À Washington, Kathleen Hale, 34 ans, fondatrice de "Rebel Desks", en vend à des avocats, professeurs d'université ou professionnels de santé qu'elle assortit quelquefois de treadmills, un tapis roulant sur lequel on marche à faible allure.

Les gens veulent maintenant un espace de travail sain. Ils y passent plus de temps qu'avec leurs familles", dit la jeune femme.

Bilal Ahmed, 34 ans, fondateur de la start-up Linktank, a adopté le bureau réglable, même s'il est en excellente santé : "C'est à titre préventif, je veux rester en forme et actif quand je travaille", dit-il. "Mais il faut avoir l'écran à la bonne hauteur, avec les bras perpendiculaires au corps", dit-il, "et quand je suis fatigué, je m'assois".

C'est ce que préconise Kathleen Hale : "Il faut diversifier. On reste debout, on marche, et quand on en ressent le besoin, on s'assoit, on prend une pause. Nous encourageons nos clients à penser que s'asseoir, c'est prendre une pause", dit-elle.

"Je suis plus actif physiquement, et donc mentalement plus actif, et plus productif", assure Bilal Ahmed, confirmant ainsi les résultats de certaines études.

Ne pas aller d'un extrême à l'autre

Mais attention, lance l'**ostéopathe** (<http://www.sciencesetavenir.fr/tag/osteopathie>) Rob Danoff, si "nous ne sommes pas faits pour être assis toute la journée, nous ne sommes pas faits non plus pour être toujours debout", ce qui peut aussi provoquer des problèmes. "Il ne faut pas aller d'un extrême à l'autre", dit-il.

Se lever une minute toutes les demi-heures, marcher dans le couloir, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, aller voir son collègue au lieu de lui envoyer un courriel, "il y a beaucoup de solutions de bon sens qui ne demandent pas l'acquisition d'équipements sophistiqués", dit-il.