

[plus \(/cookies/\)](#)



(<http://www.leparisien.fr>)

Tendance : on se lève tous pour... bosser

Travailler assis peut nuire gravement à la santé. Après avoir essaimé aux Etats-Unis, les « bureaux debout » débarquent en France.

Thomas Saintourens | 17 Févr. 2015, 18h25 | MAJ : 18 Févr. 2015, 15h25



Au siège de Saxo Banque, à Paris, les traders choisissent leur position, assis ou debout, en pressant un bouton sur le côté de leur bureau.

Bruno Coutier

Un étonnant ballet anime le plateau de bureaux ouverts du siège de Saxo Banque, la filiale française d'un établissement financier (<http://actualites.leparisien.fr/financier.html>) danois, rue de la Paix, à Paris (<http://actualites.leparisien.fr/paris.html>).

Les uns après les autres, les employés pressent un bouton sur la tranche de leur bureau, et leur table de travail se lève ou se rabaisse, dans un léger chuintement électrique. « Je me mets debout quand les marchés s'animent. Ça me donne plus de pêche et j'ai moins mal au dos le soir », raconte Andrea Tueni, trader (<http://etudiant.aujourd'hui.fr/etudiant/metiers/fiche-metier/trader.html>) de 26 ans. D'autres prennent de la hauteur quand l'assoupissement les guette, après le repas.

Une obligation légale au Danemark

Pierre-Antoine Dusoulier, dirigeant de la filiale française, a importé cette idée du Danemark : « Là-bas, 90 % des bureaux sont ajustables, c'est une obligation légale », précise-t-il. Populaires en Scandinavie et aux Etats-Unis, ces bureaux relevables restaient jusqu'ici très rares en France. Jusqu'à ce que, dans le sillage des pionniers danois Linak ou américain NextDesk, le suédois Ikea lance l'été dernier, dans le monde entier, son modèle Bekant, à un tarif abordable (569 euros, contre 1 275 euros pour NextDesk). Doté d'un moteur électrique, ce meuble, qui permet d'ajuster la hauteur de la tablette, avait été testé avec succès en Allemagne. En France, plusieurs magasins étaient déjà en rupture de stock cet automne. « Les clients sont surtout des particuliers, mais aussi des professions libérales (médecins, avocats...) », précise Isabelle Levacher, responsable de la gamme chez Ikea. Pour accompagner ces tables hautes, de nouveaux types de sièges, réglables en position basse ou élevée, ont fait leur apparition sur le

marché. L'américain TrekDesk propose même un tapis de course sous le bureau, pour faire du jogging en travaillant...



A Paris (19e), à la Mutinerie – un espace de coworking, qui fournit un lieu de travail à des indépendants –, graphistes et développeurs sont parmi les premiers adeptes en France de ce genre de bureau, très répandu en Californie, dans la Silicon Valley. « Depuis que Mack, un Américain, est venu avec une petite table rouge sous le bras pour rehausser son ordinateur portable et travailler debout, on nous réclame de plus en plus de bureaux relevables », remarque Sanjar Bek, responsable du lieu. Une dizaine de postes ont été bricolés et sept bureaux hauts, sur mesure, seront installés en début d'année.

Il ne s'agit pas de coquetterie, mais bel et bien de santé publique. « Travailler assis devant son bureau, c'est comme voyager dans un vol long courrier : il faut bouger les jambes, au moins toutes les heures », diagnostique François Carré, cardiologue et fondateur de l'Observatoire de la sédentarité. Les dangers sont variés.

« Le sang est au repos trop longtemps, d'où des problèmes vasculaires, avec des risques graves tels que la phlébite ou l'embolie pulmonaire. Rester assis provoque aussi une hausse du taux de graisse dans le sang et un "stress oxydatif" (la dénaturation, par l'oxygène, des cellules, NDLR) qui fait le lit des cancers, des maladies chroniques et du diabète », poursuit le médecin.

L'idéal : alterner les positions

Selon une étude scientifique australienne publiée en 2012 dans The Archives of Internal Medicine, les risques de décès prématurés augmentent de 15 % si l'on reste huit heures par jour en position assise, et de 40 % pour onze heures. L'idéal ? Alternier phases de travail assis et debout. « Rester debout toute la journée crée d'autres problèmes », rappelle Clément Grangé, ergonome à l'institut technologique FCBA. Ouvriers et caissières sont familiers des jambes raides et des douleurs lombaires. Pour ne pas en avoir plein le dos, une seule solution, martèle le spécialiste : « Changez régulièrement de posture ! »

> Venez débattre et poser vos questions sur nos forums ! (<http://forum.leparisien.fr/>)

Le Parisien

Voir tous les articles de la rubrique ► (</magazine/grand-angle/>)