

RMC (<http://rmc.bfmtv.com/>) ▶ Emissions (<http://rmc.bfmtv.com/emission/>) ▶ Bourdin Direct (<http://rmc.bfmtv.com/emission/bourdin-direct/>)



Bureau assis-debout au travail: "J'ai vraiment vu un avant-après"



© 20/01/2016 à 17h10





0

755



22



TÉMOIGNAGES – Travailler debout n'aurait que des avantages: plus de mal de dos, moins de fatigue, et même, perte de poids. RMC s'est rendue dans une entreprise qui a adopté le bureau assis-debout, doté d'un plateau ajustable automatiquement en hauteur.

Passer de trop nombreuses heures par jour assis sur une chaise tue. Maux de dos, dégénérescence musculaire, maladies cardiaques, diabète, cancer du colon... La liste des risques causés directement par la position assise, lors de laquelle le sang circule mal, est longue.

Selon des chiffres parus dans la revue scientifique américaine *The Archives of Internal Medicine*, les chances de décès prématurés sont augmentées de 15% en restant assis huit heures par jour au bureau. Après plus de dix ans à être assis plus de six heures par jour, on réduirait notre espérance de vie de sept ans. Et faire de l'exercice ne compensera jamais les heures passées en position assise.

Ce bureau s'adapte à la taille de chacun

Alors la France commence à adopter le bureau "assis-debout". Il permet de travailler debout devant un ordinateur, en alternant avec une position assise. Doté d'un plateau ajustable automatiquement en hauteur, ce bureau s'adapte à la taille de chacun. Il suffit d'appuyer sur un bouton pour ajuster le bureau à la hauteur souhaitée.

Tous les pays nordiques l'ont déjà adopté. C'est en plein boom aux États-Unis et au Japon. En France, c'est encore timide. La Poste a commandé 45.000 bureaux de ce genre ces cinq dernières années, et Allianz, 12.500, pour la

seule année dernière.

"Ça aide beaucoup"

RMC s'est rendue dans une entreprise française, Saxo Bank, qui a adopté le bureau assis-debout pour tous ses employés. Et ce jour-là, Joyce est debout, son bureau réglé à sa hauteur, son téléphone dans une main, la souris de l'ordinateur dans l'autre. Une posture qu'elle adopte à son travail depuis plusieurs années déjà.

"J'ai vu une différence, notamment, au niveau des petites douleurs du dos que l'on peut avoir quand on est assis", témoigne-t-elle. "J'ai vraiment vu un avant-après. On va se lever une heure, voire deux heures, dans une journée de travail: ça aide beaucoup".

"La productivité est meilleure"

Un bien-être pour les employés, qui sont donc plus productifs. Pierre-Antoine Dusoulier, le président de Saxo Bank, y trouve aussi son compte:

"Lorsque quelqu'un est debout, on est persuadé qu'il n'est pas en train de dormir, entre guillemets, ou de somnoler. Donc rien que pour ça, je pense que oui, les rendements sont peut-être meilleurs. La productivité est meilleure lorsque l'on a des bureaux qui peuvent se lever".

Le bureau assis-debout est né au Danemark. Là-bas, la loi oblige les entreprises à le généraliser.

Par C. P. avec Eva Deroualle
