

A LA UNE

A voir : [Mort de René Angélil, mari de Céline Dion](#) • [Quel sport pour s'affiner?](#) • [Geneviève de Fontenay, la dame au chapeau](#) •

Les Français commencent à adopter le "bureau assis-debout"

Styles [ar AFP](#) , publié le 19/01/2016 à 11:12 , mis à jour à 11:12

71
partages

Partager

Tweeter

Partager

Epingler

Un journaliste de l'Agence France Presse travaille debout à son bureau, à Paris, le 15 janvier 2016 afp.com/LIONEL BONAVENTURE

Paris - Finis les maux de dos, les tensions musculaires, la fatigue chronique et même l'embonpoint: longtemps après les pays nordiques,

la France commence à adopter le bureau "assis-debout" qui gommerait radicalement les ravages d'une sédentarité accrue au travail.

Doté d'un plateau ajustable automatiquement en hauteur, ce bureau s'adapte à la taille de chacun. Il permet de travailler debout devant un ordinateur, en alternant avec une position assise, ce que privilégient les spécialistes de l'ergonomie et les médecins.

"Je ne pourrais plus retravailler assise. Je n'ai plus besoin de kiné alors qu'avant, j'avais tout le temps mal au dos", témoigne Delphine d'Evry, 38 ans, qui s'est lancée à Leers (Nord) dans la vente de ce type de bureau et équipe *"principalement start up et PME"*.

A l'instar des filiales françaises d'entreprises danoises, pays où ce bureau est né il y a une vingtaine d'années et où la loi oblige les entreprises à le généraliser, la France commence à s'équiper.

La Saxo banque, filiale danoise d'un établissement bancaire, a donné le *"la"* rue de la Paix à Paris. *"On évite fatigue et maux de dos, on est plus alerte, et on reste concentré plus longtemps",* explique à l'AFP Andrea Tueni, 27 ans, responsable d'une équipe de self-trading.

Une grande enseigne suédoise a popularisé l'objet en France en 2014 en lançant un modèle à 569 euros (contre près de 2.000 euros pour les plus sophistiqués).

"Depuis deux ans, la France se rattrape", confirme à l'AFP Wilfrid Bodet, de Linak France,

filiale française du groupe danois du même nom et grand fournisseur mondial de motorisations électriques pour ce type de bureau.

- Espérance de vie -

"Les banques et les assurances ont été les premières à l'adopter", précise-t-il, en se réjouissant de "plusieurs appels d'offres de grands groupes qui souhaitent équiper le marché français".

"En Allemagne, où il existe depuis une dizaine d'années, la croissance est à deux chiffres; aux Etats-Unis et au Japon, elle est exponentielle", ajoute M. Bodet qui dit avoir "équipé 500.000 bureaux dans le monde l'année dernière".

Aux Etats-Unis, où Thomas Jefferson, l'un des pères fondateurs, travaillait déjà debout, mais où le fameux bureau 2.0 a d'abord suscité des réticences, Facebook propose même à ses salariés un spécimen doté d'un tapis roulant pour marcher à faible allure en travaillant.

Nouveau converti, Eric Randolph, 1,90 m, 34 ans, journaliste, souffrait lui aussi de lombalgies faute de bureau adapté à sa grande taille. *"Je ne suis pas toujours debout mais j'ai rehaussé mon bureau de 40 cm et ça change tout. Je n'ai plus de problèmes de dos et ça génère du dynamisme", dit-il.*

Pour son collègue Philippe Perdriau, 64 ans, qui travaille en vacations de six heures

d'affilée, ce bureau n'a que des avantages : "*plus de mal de dos, un sommeil de bébé et beaucoup moins de fatigue. J'ai même perdu quatre kilos en six mois*".

Les risques d'une sédentarité accrue ont été mis en évidence depuis plusieurs années par de nombreuses études: dégénérescence musculaire, problèmes circulatoires, maladies cardiaques, diabète, cancer du colon, décès prématuré.

"Plus le temps journalier passé en position assise est élevé, plus courte est l'espérance de vie. Le monde de l'entreprise est le plus touché car c'est là que l'on est assis le plus longtemps", résume le Pr François Carré, co-fondateur de l'observatoire de la sédentarité en France, cardiologue et médecin du sport, auteur de "*Danger sédentarité*".

L'une des études les plus citées a été publiée dans les Archives of Internal Medicine. Elle fait état d'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 (onze heures) par rapport à ceux assis moins de quatre heures, quand bien même ils pratiquent, par ailleurs, une activité physique.

Plus d'actualité :

- Un séisme de magnitude 6,1 ressenti en Espagne et au Maroc
- "11 attentats déjoués en 2015": la France a échappé à plusieurs tueries de masse
- Migrants: pourquoi Schengen menace d'imploser