

## PLATEFORMES DE TRAVAIL ASSIS-DEBOUT : LE NOUVEL OUTIL DE BUREAU POUR L'ALTERNANCE DE POSTURES



Le nombre de salariés travaillant assis devant leur ordinateur a considérablement augmenté ces dernières années. Cette évolution peut s'expliquer par deux facteurs : le nombre croissant d'emplois dans le secteur tertiaire, et bien sûr la numérisation des outils de travail. Cependant, l'utilisation d'un ordinateur, devenue indispensable pour une grande majorité des métiers de ce secteur, est très souvent effectuée depuis un poste bureautique, où le salarié travaille la plupart du temps de longues heures assis. Rester assis n'est néanmoins pas une posture naturelle pour le corps humain. En effet, à peine quelques heures dans la même position suffisent pour se rendre compte que nous avons besoin de mouvements.

Fourmillements, engourdissements, voire parfois même douleurs peuvent se faire ressentir dans les jambes, bras, dos ou encore cervicales : c'est le signe que votre corps souhaite se dégourdir. Alternier les postures assis, debout, assis-debout au travail présente des bénéfices physiques et psychologiques multiples à la fois pour le salarié, mais également pour l'entreprise toute entière.

[Les plateformes de travail assis-debout](#) font partie des solutions permettant de lutter contre la sédentarité au travail, de prévenir la formation de troubles musculo-squelettiques (TMS), ou encore de répondre à des problématiques de santé plus importantes touchant notamment les zones du dos, cervicales, coccyx, etc. Faciles d'installation et d'utilisation, ces plateformes possèdent encore bien d'autres avantages qui en font une alternative non négligeable aux bureaux à hauteur réglable. Mais comment fonctionnent ces plateformes ? Quels sont leurs bénéfices pour le salarié et pour l'entreprise ? En quoi sont-elles une alternative au bureau réglable en hauteur ? Focus sur ce nouvel outil qui pourrait révolutionner les habitudes de travail.

**« Alternier les postures assis, debout, assis-debout au travail présente des bénéfices physiques et psychologiques multiples à la fois pour le salarié, mais également pour l'entreprise toute entière. »**

### Qu'est-ce qu'une plateforme assis-debout ?

Arrivées en France tout récemment, les [plateformes assis-debout Varidesk](#) sont un outil innovant permettant à tous de travailler debout à son bureau en pratiquant l'alternance de postures. Si elles peuvent au premier abord interpeller par leur forme et leur concept, leur utilisation est cependant très simple.

Une plateforme assis-debout Varidesk peut ainsi s'installer sur la plupart des bureaux standards et autres plans de travail fixes; elle se pose directement dessus, et ne nécessite aucun montage. Il suffit ensuite d'y disposer les éléments habituels de son poste : écran d'ordinateur, souris, clavier, etc.



Les poignées situées de chaque côté de la plateforme permettent de la relever ou de la descendre en quelques secondes et sans effort, grâce à un relevage assisté par ressort. Ainsi, il est possible de manipuler facilement la plateforme, si celle-ci est équipée d'un écran par exemple.

## Quelles sont les bénéfices des plateformes de travail assis-debout ?



Équiper son bureau d'une plateforme assis-debout permet de profiter de nombreux bénéfices, tant pour sa santé que pour sa productivité. Tout comme un bureau assis-debout électrique, une plateforme Varidesk sert avant tout à alterner les postures, c'est à dire de passer de la posture assise, à la posture debout, et même assis-debout si elle est utilisée avec un fauteuil de bureau ergonomique comme un siège selle par exemple. Cet « exercice » d'alternances est reconnu et recommandé par plusieurs études (1) pour prévenir les douleurs physiques et pathologies au travail tels que les troubles de la circulation sanguine, le mal de dos, les troubles digestifs et cardiovasculaires, ou encore le cancer du colon.

**« Équiper son bureau d'une plateforme assis-debout permet de profiter de nombreux bénéfices, tant pour sa santé que pour sa productivité. »**

Les [plateformes assis-debout](#) ne sont pas seulement un moyen de prévenir les TMS au travail, c'est également un outil ergonomique permettant de soulager des douleurs ou pathologies existantes pour des personnes qui ne peuvent pas rester trop longtemps assises, ou trop longtemps debout, ou encore pour celles qui ont besoin de travailler avec une ouverture du bassin plus importante que lorsqu'elles sont assises.

Enfin, mettre en place ce type d'équipement ergonomique permet de lutter contre les effets négatifs de la sédentarité et adopter des meilleures habitudes de travail. Il a été récemment prouvé que travailler debout ponctuellement améliore non seulement le confort de travail, mais également la productivité avec une augmentation d'environ 46% (2) par rapport à des salariés effectuant le même type de tâches sur un bureau à hauteur fixe. Relever ponctuellement sa plateforme en position debout et pendant une courte période permet ainsi lutter contre la monotonie, et de stimuler ses réflexions et son activité. Un bon moyen de réduire la fatigue et l'endormissement fréquemment ressentis lorsque l'on travail assis à son bureau.

**« Travailler debout ponctuellement améliore non seulement le confort de travail, mais également la productivité avec une augmentation d'environ 46% par rapport à des salariés effectuant le même type de tâches sur un bureau à hauteur fixe. »**

Si l'inactivité physique et la sédentarité sont reconnus comme la 4ème cause de mortalité dans le monde selon l'OMS (3), la station debout prolongée pendant de longues heures peut être tout aussi sollicitante. Les différents organismes de prévention recommandent ainsi d'alterner régulièrement les positions assis et debout au cours de la journée. Pour les personnes travaillant à un bureau, il est ainsi conseillé de se lever au total 2 à 4h par jour (4), fractionnées en courtes phases de 20 minutes par exemple. Une mini-réunion, un appel téléphonique, ou encore une tâches informatiques peuvent faire ainsi l'objet d'une « transition » en position debout.

**« Pour les personnes travaillant à un bureau, il est ainsi conseillé de se lever au total 2 à 4h par jour, fractionnées en courtes phases de 20 minutes par exemple. »**

## Dans quels cas choisir une plateforme assis-debout Varidesk plutôt qu'un bureau électrique ?

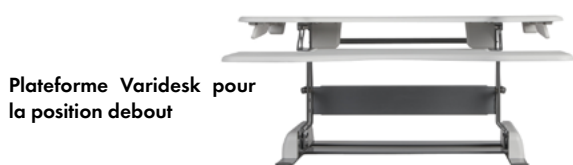
L'ergonomie d'un poste de travail peut ainsi être améliorée, entre autres, avec un [bureau électrique](#) ou une [plateforme assis-debout](#). Comme vu précédemment, leurs bénéfices sur la santé sont similaires, cependant la solution la plus adaptée dépend de plusieurs facteurs.

Dans le cas où le poste de travail est soumis à une charte précise quant à son aménagement et le mobilier utilisé, il est parfois plus envisageable pour l'entreprise de mettre en place une plateforme de travail Varidesk qui viendra simplement se poser sur le bureau ou plan de travail existant. L'un des points forts de cet équipement, c'est qu'il ne nécessite aucun gros oeuvre ou montage : une fois posé, il est prêt à être utilisé.

Disponibles en différentes versions et tailles, ces plateformes s'adaptent également aux espaces les plus exigus tels que les bureaux en angles, peu larges ou peu profonds.

Leur caractère mobile est également apprécié par les structures et entreprises souhaitant investir dans une solution pouvant être aménagée sur plusieurs postes à tour de rôle. La plateforme, par sa prise en main facile, peut être déplacée plus aisément qu'un bureau électrique.

Enfin, le facteur financier peut également être une motivation d'investissement dans une plateforme assis-debout plutôt qu'un bureau à hauteur variable. Moins onéreuse qu'un bureau électrique, elle peut représenter une solution abordable pour la prévention des TMS.



### Pour aller plus loin...

Le lien entre l'augmentation de la productivité et le travail en posture debout a été démontré dans le cadre d'une étude de la Texas A&M Health Science Center School of Public Health en 2013. Les chercheurs ont ainsi étudié l'activité de deux groupes d'employés d'un centre d'appel utilisant ou non des postes de travail assis-debout. Le résumé de l'étude est disponible en consultation et téléchargement sur notre site [www.azergo.fr](http://www.azergo.fr) dans la rubrique GUIDES & CONSEILS, La Biblio Azergo.

(1) Source : US National Library of Medicine / National Institute of Health / IIE Transactions on Occupational Ergonomics and Human Factors

(2) IIE Transactions on Occupational Ergonomics and Human Factors

(3) Source : Organisation Mondiale de la Santé

(4) Source : British Journal of Sports Medicine