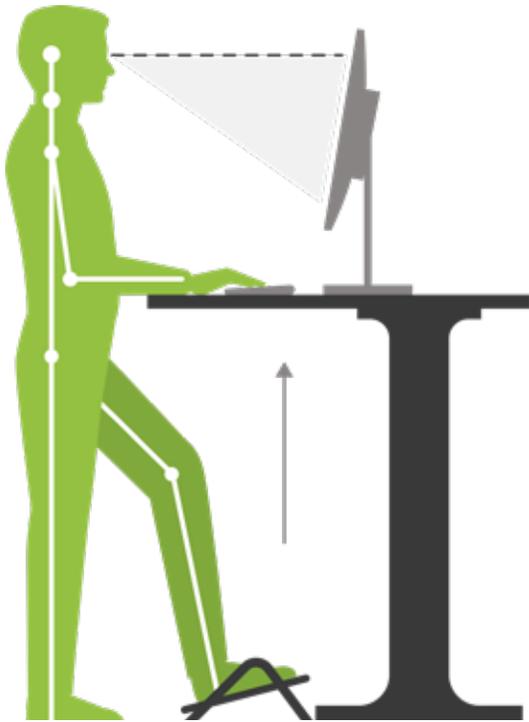


LES STATIONS DE TRAVAIL ASSIS-DEBOUT : NÉCESSITÉ OU AVANTAGE ?

Depuis 1950, le nombre d'emplois sédentaires a augmenté de 83% (Carr et coll., 2016) et des évidences scientifiques ont montré que les adultes passent entre le tiers et la moitié de leur journée de travail assis (Chau et coll., 2010). Ce nouveau mode de travail tend à augmenter la sédentarité et à réduire le taux d'activité physique chez les travailleurs.



La sédentarité peut être associée à des comportements banals tels que prendre l'ascenseur au lieu des escaliers, se rendre au travail en voiture à la place d'un moyen actif comme la marche, passer la journée devant l'ordinateur, s'asseoir pour une rencontre et/ou envoyer des courriels pour communiquer avec ses collègues.

La sédentarité est maintenant un problème de santé publique alarmant. De fortes évidences mènent à une association entre la sédentarité et une mort prématurée, en général, indépendamment de l'activité physique (Commissaris et coll., 2016). De plus, d'autres certitudes associent le nombre élevé de travaux sédentaires et d'autres complications de santé telles que des maladies chroniques, l'obésité, des fonctions cognitives diminuées, des détresses mentales et le développement de troubles musculosquelettiques (TMS).

Plusieurs entreprises font maintenant face à une problématique liée à la nature de leurs activités.

De nombreuses recherches sont effectuées pour trouver des solutions afin de réduire l'inactivité au travail, par conséquent, réduire la position assise prolongée. Depuis quelque temps, la station assis-debout est un outil de travail sous le radar.

L'un des objectifs principaux de l'utilisation d'un poste de travail assis-debout est d'introduire les variations physiques entre la position assise et debout et ainsi, améliorer la santé musculosquelettique.

Plusieurs questions se posent à ce sujet :

- **Est-ce vraiment efficace ?**
- **Quelle est la validité scientifique des stations assis-debout ?**
- **Combien de temps doit-on passer en position debout versus en position assise ?**
- **Devrions-nous le fournir à tous les employés ?**

Malgré les études récentes à ce sujet, les résultats ne montrent aucun consensus par rapport aux stations assis-debout. Que ce soit au niveau de leur efficacité, du temps réparti entre la position assise et debout, des bénéfices sur la santé et du type de travailleur ciblé.

Voici ce qui est ressorti des plus récentes études

- La station de travail assis-debout permet un changement de position au niveau du tronc. Toutefois, en ce qui concerne les muscles des épaules et du bas du dos, le changement n'est pas significatif au niveau de la charge musculaire statique. Conséquemment, les muscles des épaules et du bas du dos ne peuvent pas être allégés par du matériel tel qu'une station assis-debout. Selon ces auteurs, être plus actif durant les pauses comme marcher au lieu de rester assis serait plus efficace pour les muscles du dos et des épaules. De plus, l'introduction de mouvements de jambes par des activités de pause plus actives peut contribuer à réduire le gonflement des pieds (Bao et Lin, 2018).
- Les travailleurs auraient tendance à bénéficier davantage d'un changement naturel de leur posture sans horaire strict comparé à un temps de répartition préétabli sur les stations assis-debout.
- Utiliser une station assis-debout avec un horaire de 30 minutes en position assise et 30 minutes en position debout ou de 45 minutes en position assise et 15 minutes en position debout aurait un impact positif sur la dépense énergétique, certains paramètres sanguins et la gravité de la dépression comparée à un travailleur qui passe tout son temps en position assise. De plus, les travailleurs alternants la posture entre 45 minutes en position assise et 15 minutes en position debout aurait des effets positifs sur les paramètres physiologiques, mentaux et sur la productivité.
- Le maintien de la posture debout est plus exigeant cognitivement que le maintien de la posture assise, puisque plus de muscles sont sollicités. La station debout est donc désavantagée pour les activités à haut niveau cognitif et pour les activités où l'attention est divisée.



En somme, il est important de noter que ces études n'ont en rien démontré de façon objective l'efficacité d'une station de travail assis-debout.

En conclusion

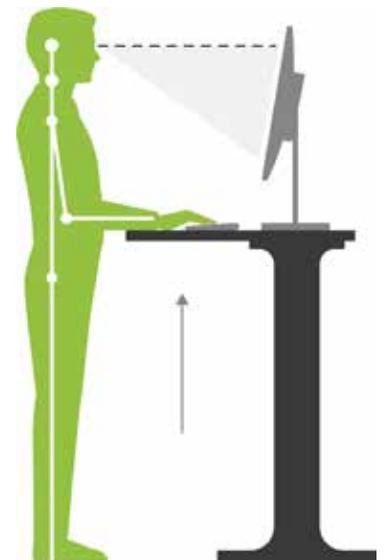
Compte tenu de la divergence dans les résultats au sujet de la station de travail assis-debout, il est difficile pour nous de valider hors de tout doute les effets bénéfiques sur la santé des travailleurs.

Chez Ergokinox, nous croyons que la station assis-debout peut être utilisée pour briser le statisme de la position assise, mais nous priorisons de prendre le temps de se lever au moins une fois par heure et de bouger le plus grand nombre de muscles possibles.

En revanche, il faut mentionner que la station assis-debout à une autre utilité intéressante. Elle permet de faciliter l'ajustement du poste de travail et ainsi, améliorer le confort du travailleur.

Une station assis-debout permet un ajustement personnalisé selon la grandeur du travailleur. Conséquemment, elle permet d'avoir le dégagement adéquat entre les jambes et la surface de travail. De plus, elle permet d'avoir les pieds au sol en tout temps.

Toutefois, il faut faire attention aux paramètres de la table ajustable. Il est recommandé que la plage d'ajustement du bureau se situe entre 24" à 48.5" pour accommoder une plus grande partie de la population de travailleurs.



Ainsi, la station assis-debout peut être une option avantageuse pour les entreprises qui sont ou pensent migrer vers un aménagement de bureau avec des postes partagés.

Nous recommandons un bureau ajustable en hauteur plutôt qu'une plateforme que l'on installe directement sur le bureau de travail. Contrairement au bureau ajustable, il n'est pas possible d'appuyer les membres supérieurs sur la plateforme ce qui peut engendrer de la fatigue musculaire.



Bureau ajustable en hauteur



Plateforme

Le bureau ajustable en hauteur serait à prioriser pour une certaine catégorie de travailleurs soit les employés qui sont plusieurs heures consécutives à leur poste de travail et n'ont pas à se rendre sur le terrain et les travailleurs qui sont en rencontre la majeure partie de leur journée.

L'utilisation d'un bureau ajustable en hauteur serait d'autant plus bénéfique pour les employés en télétravail, car contrairement à la routine au bureau, le télétravail par sa nature et son environnement oblige les travailleurs à rester davantage à leur poste de travail.

Nous pouvons donc conclure que la station de travail assis-debout n'est pas une nécessité, mais peut apporter des avantages au niveau de certains paramètres de santé ainsi que sur l'ajustement des postes de travail.

Références

Bao & Jia-Hua Lin (2018) An investigation into four different sit-stand workstation use schedules, *Ergonomics*, 61:2, 243-254, DOI: 10.1080/00140139.2017.1353139

Carr, L. J., Leonhard, C., Tucker, S., Fethke, N., Benzo, R., & Gerr, F. (2016). Total Worker Health Intervention Increases Activity of Sedentary Workers. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(1), 9-17. doi:10.1016/j.amepre.2015.06.022

Chau, J. Y., Van Der Ploeg, H. P., van Uffelen, J. G. Z., Wong, J., Riphagen, I., Healy, G. N., . . .

Brown, W. J. (2010). Are workplace interventions to reduce sitting effective? A systematic review. *Preventive Medicine*, 51(5), 352-356. doi:10.1016/j.ypmed.2010.08.012

Hadi Daneshmandi, Alireza Choobineh, Haleh Ghaem & Najmeh Hejazi (2019): Proper sit-stand work schedule to reduce the negative outcomes of sedentary behavior: a randomized clinical trial, *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, DOI: 10.1080/10803548.2019.1679972

Hedge, A. and Ray, E.J. (2004) Effects of an electronic height-adjustable worksurface on self-assessed musculoskeletal discomfort and productivity among computer workers, *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 48th Annual Meeting*, New Orleans, Sept. 20-24, HFES, Santa Monica, 1091-1095.

Kang, S. H., Lee, J., & Jin, S. (2021). Effect of standing desk use on cognitive performance and physical workload while engaged with high cognitive demand tasks. *Applied Ergonomics*, 92, 103306. doi:10.1016/j.apergo.2020.103306

Shuchi Agarwal, Craig Steinmaus & Carisa Harris-Adamson (2018) Sitstand workstations and impact on low back discomfort: a systematic review and meta-analysis, *Ergonomics*, 61:4, 538-552, DOI: 10.1080/00140139.2017.1402960