

Une étude menée sur 12 mois confirme les avantages des bureaux réglables en hauteur

La nouvelle étude « Stand Up to Work » démontre que les postes de travail réglables en hauteur accroissent la productivité comme la concentration et améliorent bien-être son ensemble.

🕒 Lire 7 minutes

Des recherches récentes révèlent que les postes de travail réglables en hauteur pourraient contribuer à limiter les comportements sédentaires et être bénéfiques pour la santé, même en dehors de l'espace de travail. L'étude « Stand Up to Work: Assessing the Health Impacts of Adjustable Workstations » (« Le travail debout : évaluation de l'impact des postes de travail réglable en hauteur sur la santé ») a comparé des personnes travaillant sur des bureaux réglables en hauteur à d'autres occupant des postes de travail classiques. Menée sur une période de 12 mois, elle a révélé que les bureaux réglables en hauteur sont corrélés à une productivité accrue, une meilleure concentration et une amélioration bien-être dans son ensemble.

« Les éléments qui distinguent cette étude des autres recherches menées sur les bureaux réglables en hauteur, et qui la rendent digne d'être évaluée par les pairs et publiée, sont sa durée significative ainsi que l'inclusion de données qualitatives complémentaires », explique le Dr. Elizabeth Garland, chercheuse principale du projet et professeure associée à l'Icahn School of Medicine at Mount Sinai. « La plupart des études s'achèvent après quelques mois seulement. La nôtre a duré une année entière, ce qui nous a permis d'évaluer à la fois les impacts objectifs et subjectifs de l'utilisation de bureaux réglables en hauteur sur la santé de l'utilisateur, du stress et du bien-être ressentis aux modifications mesurables du comportement sédentaire. »

Pour mener ces recherches, le Dr Garland a collaboré avec une équipe multidisciplinaire de chercheurs du Center for Active Design (CfAD), le cabinet international d'architecture et de design [Perkins+Will](#) ainsi que [Steelcase](#). Perkins+Will et Steelcase sont tous deux membres du comité consultatif et ont obtenu la certification Fitwel Champions, décernée par le CfAD aux bâtiments promouvant le bien-être. L'étude a été financée par une bourse de recherche Transform de l'American Society of Interior Designers (ASID), et ses résultats ont été publiés dans l'[International Journal of Workplace Health Management \(IJWHM\)](#).

OBSERVATIONS CLÉS

Durée d'assise réduite

Les personnes équipées de bureaux réglables en hauteur ont signalé une réduction de 17 % de la durée d'assise après les trois premiers mois de l'étude, une tendance qui s'est poursuivie pendant toute l'année d'observation.

Bien-être accru

47 % des personnes utilisant des bureaux réglables en hauteur ont rapporté une diminution significative des tensions dans le haut du dos, les épaules et la nuque.

Simplicité d'utilisation

88 % des personnes équipées de bureaux réglables en hauteur les ont trouvés simples à manipuler après 12 mois d'utilisation.

Productivité en hausse

65 % des personnes utilisant des bureaux réglables en hauteur ont rapporté une augmentation de leur productivité à la fin de l'année, ainsi qu'une meilleure capacité à se concentrer. En outre, elles ont déclaré se sentir plus actives, disponibles, éveillées, souples et énergiques.

Améliorations en dehors du travail

65 % des personnes suivies ont remarqué que les postes de travail réglables en hauteur ont eu un impact positif sur leur bien-être en dehors des espaces de travail.

« En tant que responsables du système de certification Fitwel, nous constatons une demande continue de recherches et de données venant étayer et orienter la mise en œuvre de stratégies de design favorisant le bien-être », explique Abbie Watts, chercheuse senior au Center for Active Design. « L'étude « Stand Up to Work » est un projet essentiel, qui soutient nos initiatives au sein des espaces de travail et contribue plus largement aux recherches appuyant la manière dont nous mettons en relation santé et conception de l'environnement bâti. »

« La santé de toute entreprise dépend du bien-être de ses ressources les plus importantes : ses employés », affirme Lynne Sullivan, directrice de Steelcase Wellbeing. « Cette étude démontre que les postes de travail réglables en hauteur sont un aspect essentiel d'un espace de travail prenant en considération le bien-être physique, cognitif et émotionnel de ses utilisateurs. » Le fait d'apporter aux individus des possibilités de mouvement tout au long de la journée leur donne choix et contrôle sur leur espace de travail, accroissant le bien-être et l'engagement.

Cette étude récente vient compléter un ensemble de recherches que Steelcase a précédemment synthétisées afin d'identifier les dimensions du bien-être pouvant être affectées par la conception de l'environnement. Vous pouvez en savoir plus en consultant le numéro de 360 Magazine « Bien-être : une question fondamentale ».

L'une de ces dimensions consiste à promouvoir le dynamisme au sein de l'espace de travail.

L'élaboration de l'environnement optimal pouvant renforcer la motivation et la performance des individus dans un délai relativement court, Steelcase recommande de prendre en compte les aspects suivants :

- Concevoir des zones offrant aux individus divers choix leur permettant de contrôler le niveau de stimulation sensorielle de leur environnement.
- Fournir du mobilier facilement ajustable, comme des bureaux réglables en hauteur, afin de s'adapter à toute une gamme de tailles, de besoins et de préférences, de manière à encourager le mouvement

tout au long de la journée.

- Inclure des cafés proposant des aliments sains et variés.

Amener la nature à l'intérieur par le biais de la lumière du jour, de vues sur l'extérieur, de la ventilation, de patios, etc.

Encourager les modes de vie actifs et sains grâce aux escaliers centraux, aux chemins de promenade extérieurs, aux porte-vélos, etc.

L'intérêt pour le bien-être physique est un aspect essentiel de la conception d'espaces de travail aidant les individus à mieux bouger, à mieux penser et à accéder à plus de bien-être. Les recherches comme « Stand Up to Work » continuent à démontrer que les bureaux à hauteur réglable peuvent jouer un rôle important dans une stratégie de design visant à promouvoir le bien-être holistique des individus.

« En tant que cabinet d'architecture promouvant la recherche et engagé pour la santé, le bien-être et la durabilité, l'étude « Stand Up to Work » était particulièrement importante à nos yeux », explique John Haymaker, directeur de la recherche chez Perkins+Will. « Les résultats valident nombre de nos décisions de conception des espaces de travail, et nous apportent les preuves concrètes que nos clients recherchent activement des solutions de design lorsqu'ils en ont besoin. »

L'étude « Stand Up to Work » peut [maintenant être téléchargée](#). Une synthèse, comprenant une explication de la méthodologie employée et les conclusions issues de ces recherches, peut également être [téléchargée](#).