

Et si vous travailliez debout pour être plus productif ?

[ADRIEN LELIEVRE \(HTTP://WWW.LESECHOS.FR/JOURNALISTES/INDEX.PHP?ID=69317\)](http://WWW.LESECHOS.FR/JOURNALISTES/INDEX.PHP?ID=69317) | Le 28/05 à 11:00 | Mis à jour le 31/05 à 08:05



L'étude du Texas Health Science Center pourrait donner des idées aux chefs d'entreprise. - Shutterstock

Une étude réalisée dans des centres d'appels démontre que la productivité des salariés travaillant debout est supérieure de 46% à celle de leurs collègues adeptes de la chaise.

Vous souhaitez être plus efficace au boulot ? Levez-vous. Telle est la conclusion étonnante d'une étude du **Texas A&M Health Science Center** (<https://vitalrecord.tamhsc.edu/boosting-productivity-at-work-may-simple-stand/>) sur les conditions de travail des salariés.



Dans le cadre d'une enquête de terrain, des chercheurs ont passé six mois dans des centres d'appels spécialisés dans la santé. L'objectif ? Comparer la productivité des salariés travaillant debout - à l'aide d'un pupitre - à celle des adeptes, beaucoup plus nombreux, de la chaise et du bureau. Pour cela, ils ont calculé le nombre de coups de téléphone passés avec succès par heure et par employé.

Rentable à long terme

Résultat : ils ont constaté que la productivité des salariés debout était supérieure de 46 % ! Travailler debout n'implique pas nécessairement d'avoir l'interdiction de s'asseoir. Ainsi, les salariés debout de ces centres d'appels étaient, en moyenne, assis 1,6 heure par jour en moins seulement que les salariés vissés sur leur chaise toute la journée.

"Nous espérons que cette étude prouvera que, même si l'équipement en pupitres peut être coûteux, l'augmentation de la productivité permet de rentabiliser ces dépenses dans le temps", explique Mark Benden, l'un des auteurs de l'étude. "Ce qui est intéressant, c'est que la différence de productivité entre salariés debout et salariés assis ne fut pas évidente lors du premier mois," complète son collègue Gregory Garrett. "Mais à partir du deuxième mois, nous avons observé de jolis progrès dans la productivité dès lors que les salariés étaient habitués."

À LIRE AUSSI

[Santé au travail : les troubles musculo-squelettiques coûtent 1 milliard par an \(http://www.lesechos.fr/economie-france/social/021899767905-sante-au-travail-les-troubles-musculo-squelettiques-coutent-1-milliard-par-an-1219327.php\)](http://www.lesechos.fr/economie-france/social/021899767905-sante-au-travail-les-troubles-musculo-squelettiques-coutent-1-milliard-par-an-1219327.php)

[Bien-être au travail : six salariés français sur dix se sentent satisfaits \(http://www.lesechos.fr/industrie-services/pharmacie-sante/021968430113-bien-etre-au-travail-six-salaries-francais-sur-dix-se-sentent-satisfaits-2001466.php?X28r01r2Ul5EwYG8.99\)](http://www.lesechos.fr/industrie-services/pharmacie-sante/021968430113-bien-etre-au-travail-six-salaries-francais-sur-dix-se-sentent-satisfaits-2001466.php?X28r01r2Ul5EwYG8.99)

Bénéfique pour la santé

Au-delà de la productivité - qui donnera sans doute des idées aux chefs d'entreprise -, de nombreuses études scientifiques soulignent que la posture assise prolongée a des conséquences néfastes sur la santé. Elle provoque par exemple des troubles musculo-squelettiques. Le plus célèbre d'entre eux ? Le mal de dos. L'assurance-maladie estime que plus de 40.000 nouveaux salariés français par an sont pris en charge pour des troubles musculo-squelettiques (TMS). Coût estimé en 2014 : 1 milliard d'euros.

En 2011, une étude de l'American Cancer Society a calculé que les personnes assises plus de six heures par jour avaient un taux de mortalité 20% supérieur à celui des salariés immobilisés moins de trois heures par jour. Ce taux atteignait 40% chez les femmes.

A défaut de travailler assis, ce qui peut être épuisant, les médecins conseillent aux salariés de se lever régulièrement afin d'éviter les courbatures et favoriser la circulation sanguine. Au moins aurez-vous une bonne excuse pour vous justifier devant votre patron quand il vous reprochera d'aller trop souvent à la machine à café.

[@Lelievre Adrien \(https://twitter.com/Lelievre Adrien\)](https://twitter.com/Lelievre_Adrien)

Suivre



(javascript:void(0);)