

Un petit mouvement pour un grand succès

Est-ce qu'un lieu de travail sédentaire peut porter atteinte à la santé de vos employés ?



Mouvement
Assis-Debout



Contenu

- 03 Introduction
- 04 Le lieu de travail moderne
- 08 L'employé actif
- 10 L'employeur efficace
- 12 Recommandations pour une méthode de travail Assis-Debout

Qu'est-ce que le système de travail Assis-Debout?

La méthode de travail Assis-Debout est d'utiliser un poste de travail réglable en hauteur, permettant d'alterner rapidement et facilement d'une position assise à debout tout au long d'une journée de travail. Une position assise prolongée a pour conséquence un certain nombre de problèmes de santé tels que l'hypertension artérielle et un niveau de cholestérol élevé. L'introduction de périodes régulières debout et de mouvement dans la journée de travail a démontré avoir un effet positif pour améliorer la santé en luttant contre des problèmes tels que les maux de dos et du cou. Également, cela permet aux employés d'être plus attentifs, énergiques et productifs.



Que signifie le bien-être au travail à vos yeux ?

Un panier de fruits dans la salle de repos, plein de pommes vieilles d'une semaine ? Un panneau sur le mur demandant aux personnes d'utiliser du gel anti-bactérien pour les mains de sorte que le lieu de travail devienne un lieu plus spécial ? La visite mensuelle d'une masseuse ?

Ou souhaiteriez-vous quelque chose de plus holistique ? Une solution qui offre plus d'avantages que la prévention des maladies et l'arrêt de l'absentéisme. Une solution qui prend en compte plusieurs problèmes à la fois, plutôt que de se focaliser sur un seul aspect du bien-être. Également une solution qui aide les employés à se sentir bien et à donner leur meilleur au travail, encourage des comportements sains et contribue à atteindre les objectifs liés à la santé et aux affaires.

Dans de nombreuses entreprises la mentalité « panier de fruits » perdure. Et peut-être que cela est compréhensible, vu que le bien-être au travail est encore un concept en évolution pour de nombreuses entreprises, qui a progressé rapidement en une très courte période. Toutefois, un changement se prépare.

Les employés sont de plus en plus conscients de ce dont ils ont besoin dans le cadre d'un programme de bien-être, avec les trois quarts des directeurs voyant une hausse des attentes. Au même moment, les directeurs ont pris conscience des avantages qu'apporteraient un intérêt renouvelé sur la santé

des employés. Et une approche plus holistique est une tendance en forte croissance.

Pour les directeurs ou les responsables RH, cela peut sembler intimidant ou trop ambitieux. La santé des employés peut représenter un problème trop grand à résoudre et la meilleure solution serait de continuer avec une série de solutions temporaires rapides, sans jamais vraiment traiter la cause fondamentale. Cependant, comme certaines entreprises européennes avant-gardistes l'ont découvert, la réponse à un gros problème se réalise par le biais d'un petit changement.

Aujourd'hui (plus particulièrement en Scandinavie, où il a été légiféré dans le droit du travail danois) la méthode de travail Assis-Debout transforme la vie professionnelle et personnelle de milliers d'employés, les rendant plus productifs, plus sains et plus heureux. Et les entreprises profitent de la présence d'employés très efficaces et concentrés tout au long de la journée, ce qui produit des équipes et des responsables de services plus performants.

Cet article examine les problèmes liés au bureau moderne, l'employé motivé par la santé et les avantages de transformation qu'apportent la méthode de travail Assis-Debout. Par conséquent, ceci représente une chance de voir le problème différemment et de faire du bien-être au travail votre atout. Et démontrer qu'un simple et petit changement dans la façon dont les gens interagissent avec leur poste de travail peut apporter un grand changement dans la façon dont ils travaillent. ■

Le lieu de travail moderne

Cela rend-il les employés malades ?

Au cours des 20 dernières années, le bureau a changé d'une façon remarquable. Souvent, sa force motrice a été la technologie, les nouvelles possibilités qu'elle crée, et les changements dans la conception de l'espace de travail et les meubles nécessaires. Au premier abord, cela semble être une chose positive - la technologie se concentre sur ce qui est possible, l'innovation et les nouvelles idées. Mais il y a eu d'énormes désavantages liés aux changements du poste de travail, qui a une incidence sur la santé et le bien-être des employés.

Prenons, par exemple, la tendance actuelle de passer d'un ordinateur de type tour à écran fixe, traditionnel à un ordinateur portable relié à un écran, un clavier et une souris. Nous savons que cela encourage le concept de bureau flexible, prend en compte les relations technologiques des experts du numérique, permet aux collaborateurs de prendre leur travail avec eux lors de réunions et de travailler d'une manière générale avec plus de souplesse. Cependant, cela entraîne la mise en place d'un poste de travail ergonomique plus immédiate - ce qui présente un défi. En partie parce que (bien que pratique) le travail sur un ordinateur portable amène les employés à rester penché sur un écran, ce qui, en termes de posture, est très mauvais.

Dans presque tous les environnements de bureau, il y a des personnes qui travaillent pendant plus de sept ou huit heures par jour de cette façon. Et c'est un énorme problème pour les entreprises qui les emploient.



Veerle Hermans

Chef de l'ergonomie - IDEWE

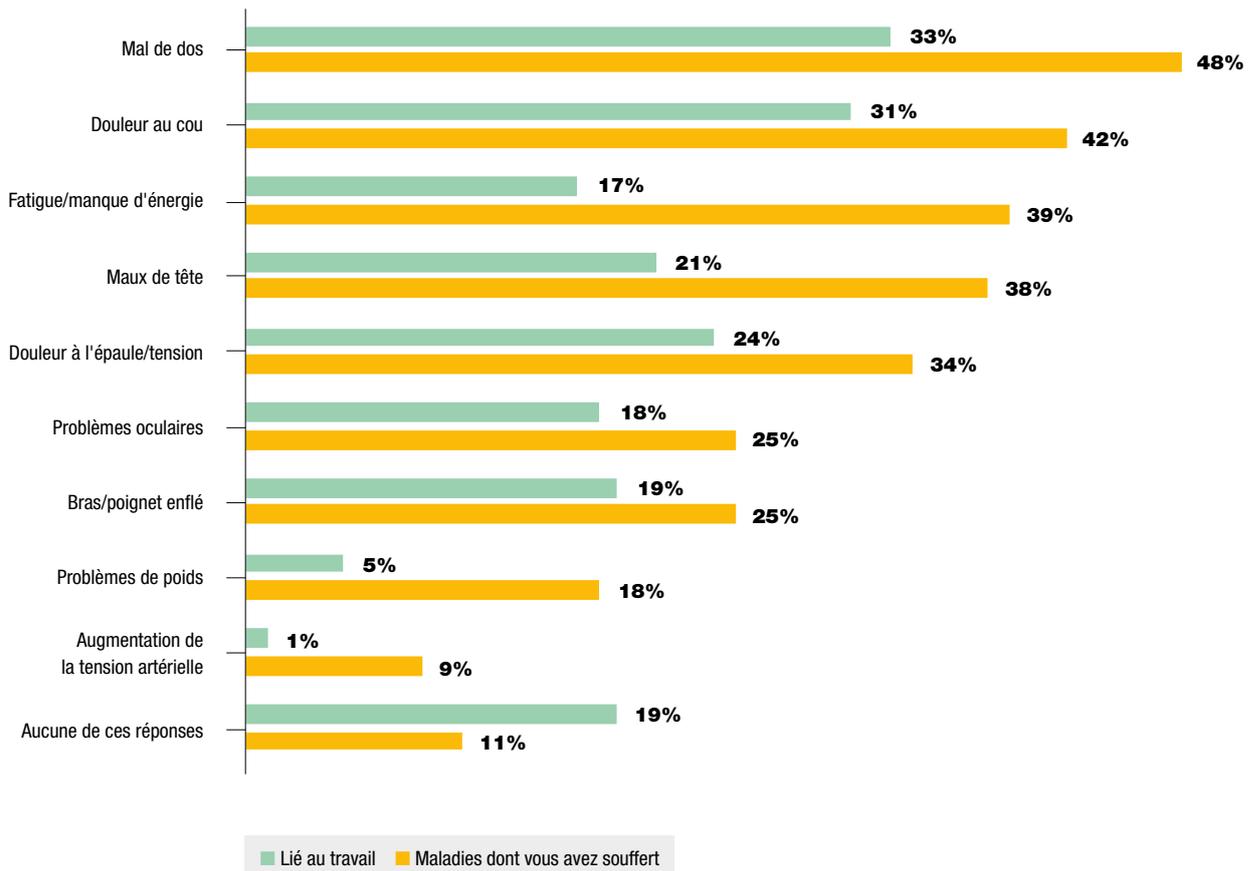
“ Nous savons qu'il existe une relation entre le mouvement et les problèmes psychosociaux ou mentaux. Lorsque nous nous déplaçons, nous nous sentons mieux, nous pouvons réduire notre niveau de stress, et nous avons l'énergie supplémentaire qui va à notre cerveau. Donc, il y a beaucoup d'avantages à bouger davantage pendant la journée.

Les problèmes de posture

De récentes recherches effectuées par Fellowes révèlent que 48 % des employés souffrent de problèmes de dos, 42 % de problèmes de cou, 39 % de fatigue et 38 % de maux de tête. Et, le plus troublant pour les employeurs, est qu'un grand nombre d'entre eux sont heureux d'attribuer leurs malaises aux longues périodes passées à travailler devant un ordinateur ou un ordinateur portable (comme le montre le graphique à la page 5).



**Q. Lesquelles des maladies suivantes avez-vous souffert au cours des 3 dernières années ?
Et, le cas échéant, considérez-vous que cela est lié au fait de travailler devant un ordinateur,
un ordinateur portable ou une tablette ?**



Les entreprises qui prêtent peu attention à la sous-performance causée par une maladie sont peu susceptibles d'être des destinations préférées des talents d'aujourd'hui et de demain.

Ce qui est très mauvais pour le moment. Les employés souffrent et ils l'imputent à leurs conditions de travail. Mais cela s'aggrave lorsqu'il est clair qu'il s'agit d'un lien avec la posture et l'inactivité. Comme cela en a été le cas lorsque les chercheurs ont posé des questions sur les habitudes coupables qui conduisent à une mauvaise santé, et la réponse la plus commune (de 49 % des personnes) fut « la mauvaise posture », suivie de « être assis à mon bureau trop longtemps » (41 %).

Ces chiffres devraient inquiéter toute personne responsable d'une équipe. Les habitudes de travail qui ne font rien pour remettre en question le mode de vie sédentaire mené par beaucoup de personnes,



Veerle Hermans

Chef de l'ergonomie
IDEWE



La prévention est la clé, l'ergonomie doit être intégrée dans le concept des nouveaux lieux de travail, et non pas lorsqu'il est trop tard.



Stephen Bowden

Ergonome agréé
Morgan Maxwell



Les technologies modernes comme les téléphones portables, les e-mails, la messagerie instantanée, les achats de produits alimentaires en ligne réduisent le besoin de se déplacer. L'un des principaux mouvements pour la santé d'un individu est le processus de se lever de la position assise.

sont les causes principales des problèmes de santé. Et, parce que ceux-ci peuvent être dégénératifs, quelles que soient les problèmes causés maintenant continueront d'empirer si aucun changement n'est apporté. Ce point est particulièrement important pour toute entreprise dont l'effectif comprend un grand nombre de professionnels du numérique, pour lesquels les problèmes de santé liés à la technologie peuvent arriver plus tôt que pour leurs homologues de la génération X ou des baby-boomers.

Malheureusement, l'impact sur la productivité et la perte de revenus ne se termine pas avec la maladie et des congés de maladie. Les recherches effectuées par Fellowes révèlent également le problème croissant de présentéisme, avec 56 % de personnes admettant être allées au travail avec un problème de santé et ayant produit de mauvais résultats à cause de cela.

Il est inutile de préciser que les conséquences du présentéisme sont énormes. Probablement plus que l'absentéisme, ce qui est aussi beaucoup plus facile à contrôler. À un niveau plus élémentaire, la réussite des services, des équipes, des directeurs et des entreprises dépend de la présence d'équipes très motivées. Alors que sur le plan culturel, les entreprises qui prêtent peu d'attention à la sous-performance causée par une maladie sont peu susceptibles d'être les destinations préférées des talents d'aujourd'hui et de demain.

Encore une fois, les recherches le confirment. Avec des personnes plus conscientes de la façon dont les divers facteurs - de l'alimentation et l'activité physique à la quantité d'eau bu - affectent leur santé, elles se montrent moins disposées à rester dans les entreprises qui ne prennent pas leur santé au sérieux. 62 % déclarent souhaiter pouvoir effectuer plus de mouvements dans leur journée de travail, 29 % disent avoir pensé à changer d'emploi en raison de l'impact que leur milieu de travail a sur leur santé, et 51 % des cadres ont vu de bons employés quitter leur entreprise en raison de l'environnement de travail.

Portez votre attention sur ces deux dernières statistiques pendant quelques instants. Près d'un tiers de tous les employés quitterait leur emploi parce que leur environnement de travail est mauvais pour leur santé. Et plus de la moitié des directeurs interrogés pensent qu'ils ont perdu des employés pour la même raison.

Ceci est peut-être la démonstration la plus claire de l'importance du bien-être au travail pour les employés que nous rencontrerons probablement. Et les entreprises doivent y prêter attention - principalement parce qu'un milieu de travail considéré avoir des connotations négatives pour la santé des employés est intenable dans le monde moderne.

Près d'un tiers de tous les employés admettent qu'ils quitteraient leur emploi parce que leur environnement de travail est mauvais pour leur santé.

Et plus de la moitié des directeurs interrogés pensent qu'ils ont perdu des employés pour la même raison.

Les mauvaises habitudes/ Les bonnes habitudes

Quelques chiffres inquiétants pour les entreprises ont été révélées dans cette nouvelle recherche. Et l'histoire globale qu'ils racontent est qu'il n'y a aucune excuse pour que les bureaux constituent une cause des problèmes de santé. Surtout quand ils pourraient si facilement être une solution pour eux (en effet 70 % des employés pensent que le lieu de travail devrait faire davantage pour prévenir de manière proactive les problèmes de santé). Mais les statistiques peuvent être de bonnes nouvelles si elles deviennent l'élan pour le changement.

La plupart d'entre nous passons la majorité de notre temps sur nos lieux de travail. Donc, ils représentent les environnements parfaits dans lesquels former de nouvelles bonnes habitudes qui stimulent la santé, comme la méthode de travail Assis-Debout.

Comme le montre la section suivante, la plupart des gens sont décidés à rejoindre le Mouvement Assis-Debout. Il reviendra à leurs employeurs de créer les conditions qui leur permettront de le faire. ■



L'employé actif

Pourquoi le mouvement est important

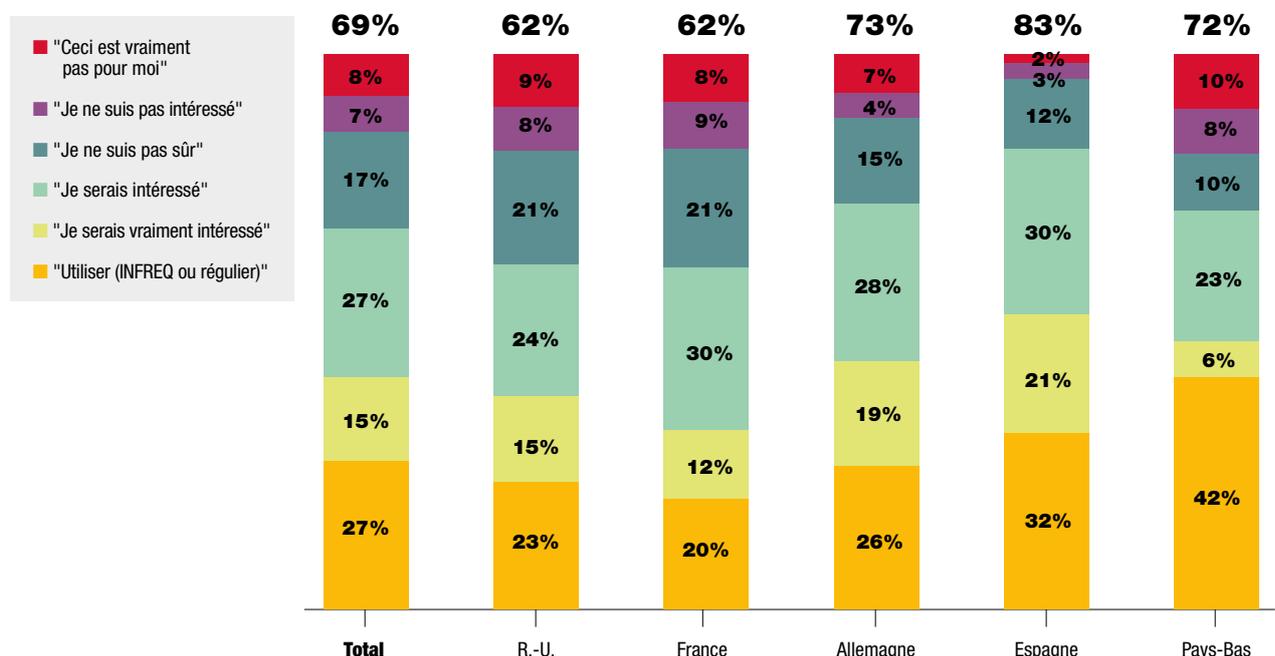
Les modes sur la santé vont et viennent. Ces dernières années ont vu la croissance d'une multitude de régimes alimentaires, exercices et superaliments, qui captent l'attention du public et sont délaissés tout aussi rapidement. Ceux-ci suggèrent que la santé est une tendance à usage unique. Mais derrière tous ces phénomènes se cache un mouvement d'ensemble vers le bien-être qui a attiré des millions de personnes dans toute l'Europe. L'une des facettes fondamentales est le désir d'intégrer de plus en plus la santé dans la vie quotidienne - un phénomène vu partout, de la popularité des moniteurs de santé de haute technologie portables, des séances de gymnastique HIIT, des séances de yoga à midi, des mixeurs de smoothie au bureau et même la mode du port des habits sportifs. En termes simples, les personnes veulent être actives et en bonne santé (selon les recherches de Fellowes, 69 % des personnes aiment faire des exercices

physiques au moins une fois par semaine et environ un tiers utilise des logiciels ou des dispositifs pour surveiller l'activité physique). Pourtant, le lieu où ils passent la plupart de leur temps - le lieu de travail - est généralement le moins susceptible de leur offrir des avantages pour la santé. En effet, la plus grande source de comportement statique, passif et inactif est lorsque les gens demeurent assis, travaillant à leur bureau.

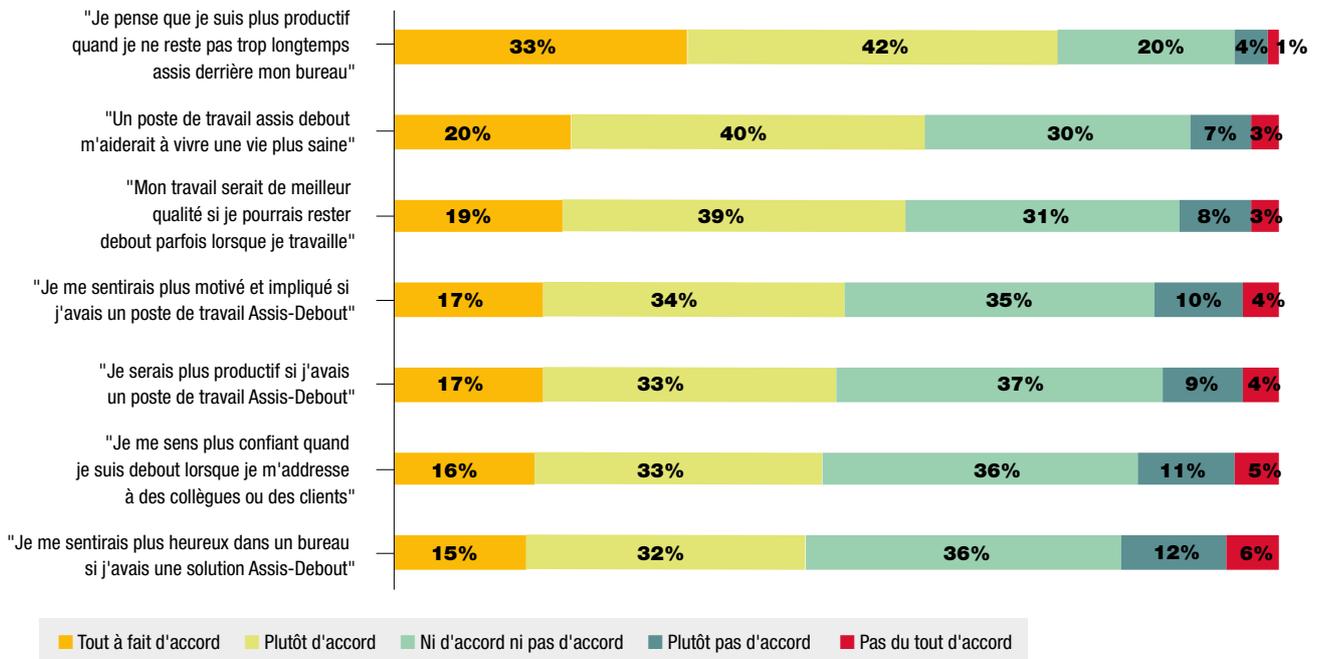
Cela est dû en partie au fait que les employés ont toujours été lents à demander de meilleures conditions pour le bien-être au travail (comme les employeurs ont été lents à reconnaître leur importance). La pensée dominante était d'accepter le statu quo jusqu'à ce qu'un problème devienne persistant, et ensuite demander aux ressources humaines ou à un superviseur une solution pour y faire face - comme un repose-poignet ou un support dorsal.

Ce statu quo est maintenant en train de changer un peu, car les gens sont devenus plus conscients de ce qui pourrait vraiment être différent pour leur santé. En effet, comme les graphiques le montrent ici, la majorité des employés en Europe soit utilisent des solutions Assis-Debout, soit est intéressée à les utiliser ; et ils sont tout à fait conscients de la façon dont la méthode Assis-Debout peut contrer directement certains des problèmes de santé qu'ils éprouvent en raison d'un manque de mouvement tout au long de la journée de travail.

Q. Dans quelle mesure seriez-vous intéressé d'essayer la solution Assis-Debout ?



Q. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les énoncés suivants au sujet des avantages possibles pour vous d'utiliser un bureau Assis-Debout?



De plus, les gens commencent à réaliser que ce petit mouvement - même par l'action relativement prosaïque d'alterner entre la position assise et la position debout - peut en effet aider à atteindre des objectifs de santé. Que ce soit pour courir un marathon, améliorer de manière générale les niveaux de fitness, ou encore une plus grande agilité mentale - l'un des grands avantages du poste de travail Assis-Debout est sa capacité à garder les gens plus concentrés et moins fatigués tout le long de la journée.

C'est ce qu'on entend par une approche holistique du bien-être. Trouver une solution simple et efficace qui peut tout faire, d'améliorer la posture, les niveaux d'énergie et d'engagement ou réduire la maladie, à aider des gens à réaliser quelque chose de remarquable parce qu'ils sont en meilleure santé.

Preuve évidente

Les bienfaits évidents pour la santé et le bien-être du système Assis-Debout sont suffisants pour encourager la plupart des employés à l'essayer. Pour les employeurs, cependant, il leur faut des informations plus convaincantes (en effet 43 % veulent voir une preuve du retour sur investissement des solutions Assis-Debout avant d'investir).

73 % des cadres supérieurs pensent que les attentes des salariés autour du bien-être sur leur lieu de travail ont augmenté

Jusqu'à présent, le meilleur des bénéfices pour le système assis debout a été effectué par les entreprises en Suède et au Danemark, où la pratique a été fermement intégrée depuis quelques années parmi environ 90 % des employés.

Ce n'est pas un hasard si les deux pays se distinguent par une culture de travail saine, une créativité exceptionnelle et des bureaux heureux et productifs. Cependant, il est temps d'arrêter de tourner nos regards vers la Scandinavie pour trouver une preuve que quelque chose fonctionne. Et au lieu de cela, reconnaître les avantages commerciaux tangibles de Assis-Debout, et la façon dont l'introduction du mouvement sur le lieu de travail peut engendrer des équipes plus dynamiques, concentrées et productives. ■

L'employeur efficace

Comment les entreprises bénéficient-elles d'un lieu de travail dynamique

Comme il est mentionné dans les sections précédentes, les entreprises ont tendance à chercher des raisons pour investir dans des mesures de bien-être avant de s'engager à les introduire sur leur lieu de travail. Ils sont réactifs (une caractéristique rarement positive dans le milieu des affaires) et sont sur la défensive à cause de cela - potentiellement souffrant de présentéisme, de faible productivité et d'employés léthargiques.

Les recherches effectuées par Fellowes peuvent confirmer, en toute confiance le fait, que le système de travail Assis-Debout et une augmentation du mouvement dans la journée de travail peuvent non seulement contrer ces problèmes, mais également améliorer de manière efficace la façon dont les équipes travaillent, la façon dont les bureaux fonctionnent et la manière dont les entreprises recrutent.



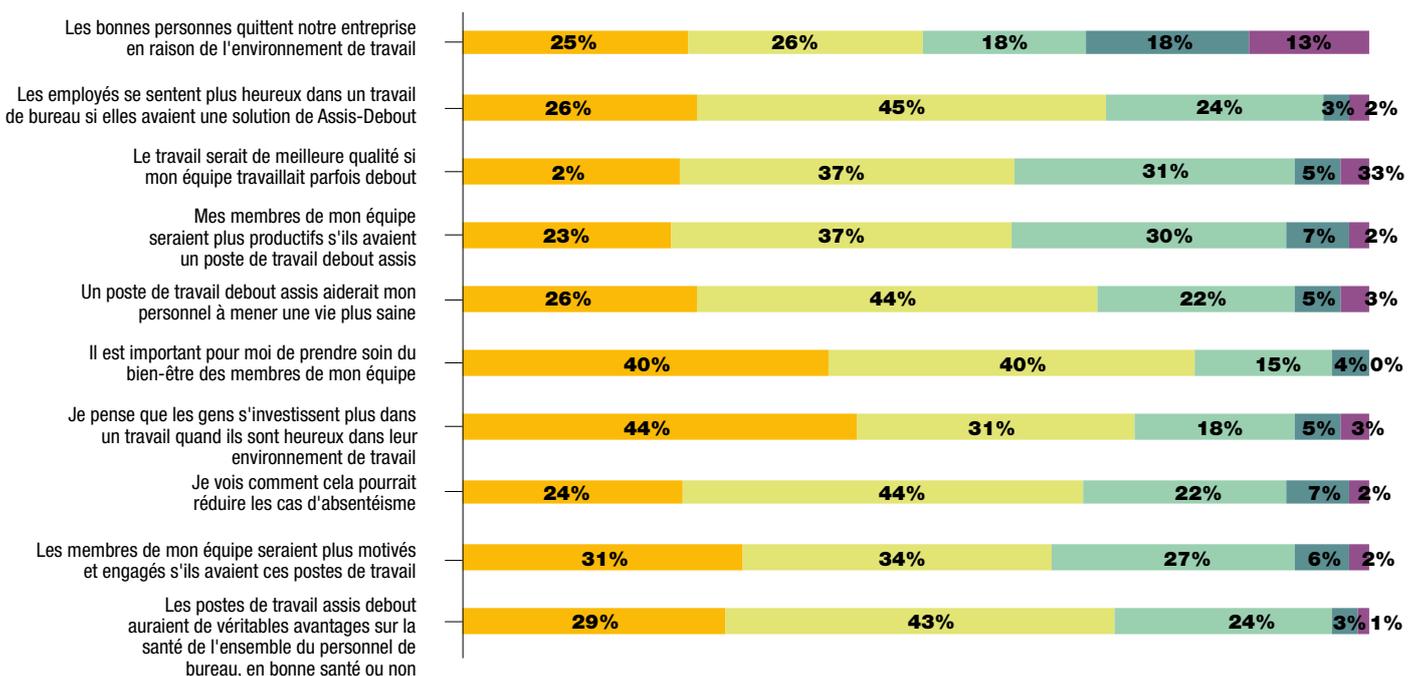
Veerle Hermans

Chef de l'ergonomie
IDEWE



Dans un monde concurrentiel, il est important de prendre soin de vos employés et d'éviter ainsi d'éventuels facteurs de risque au travail.

Q. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les énoncés suivants au sujet des avantages possibles pour vous d'utiliser un bureau Assis-Debout?



■ Tout à fait d'accord
 ■ Plutôt d'accord
 ■ Ni d'accord ni pas d'accord
 ■ Plutôt pas d'accord
 ■ Pas du tout d'accord

En bonne santé, motivé, heureux

Le graphique détaille ici dans quelle mesure les directeurs sont d'accord avec une série d'énoncés sur le système de travail Assis-Debout. Ceci met en lumière le fait qu'ils pensent que leur personnel serait en meilleure santé, plus productif, motivé et plus heureux si vous utilisez des solutions Assis-Debout.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Mais ils mettent aussi l'accent sur le fait que 81 % des cadres supérieurs et 84 % des responsables RH pensent que les solutions Assis-Debout pourraient davantage aider ceux qui ont des conditions de santé préexistantes. De même, la statistique précédemment citée indiquant que 43 % des deux groupes veulent une preuve de retour sur investissement avant d'investir.

Il semble que la disposition des directeurs et des RH à investir dans la santé des employés est en total désaccord avec ce qu'ils pensent des avantages de la méthode de travail Assis-Debout (en particulier lorsque les taux d'absence plus bas et une productivité plus élevée sont un indicateur du retour sur investissement en soit). L'effet d'une telle pensée contradictoire cause plus que quelques maux de dos. Cela va au cœur même de la façon dont les entreprises fonctionnent.

Par exemple, l'introduction des mouvements dans l'environnement du poste de travail favorise les mouvements en général. De ce fait, encourager les conversations entre les services, la collaboration entre les équipes et l'innovation, et une plus grande interaction au sein des entreprises. Être assis et penché toute la journée fait exactement le contraire.

Une nouvelle disposition de bureau basée sur un changement positif est une bonne initiative pour introduire de nouveaux comportements positifs, comme prendre les escaliers, aller plus souvent vers la fontaine d'eau fraîche ou mieux gérer les niveaux d'énergie et de concentration tout au long de la journée de travail.

Celle-ci soutient et encourage un nouveau et meilleur état d'esprit. Ne rien changer permet aux mauvaises habitudes de persister. Et, à un niveau plus fonctionnel, la méthode Assis-Debout et une activité à base de mouvement assure que le bien-être des investissements travaille plus fort. Soit par le biais d'une rotation du personnel plus faible, et ainsi éviter de devenir un perdant dans la compétition pour les meilleurs talents - soit en étant un employeur de choix, plus l'avantage d'être les premiers sur le marché.

Il est clair qu'afin que tout cela se produise, un changement de mentalité doit avoir lieu. Les entreprises doivent passer d'une position réactive à une position proactive. Elles doivent aligner leur conviction dans le système assis ou debout avec leur volonté d'investir dans le bien-être au travail. Et elles ont besoin de démontrer aux employés d'aujourd'hui, et de demain, qu'elles prennent la santé suffisamment au sérieux pour faire quelque chose à ce sujet. ■



Stephen Bowden

Chartered Ergonomist

Morgan Maxwell



Un bien-être négatif aura un impact sur la productivité et peut entraîner des absences de courte durée, des problèmes de santé et de départs potentiels de l'entreprise.

Les entreprises doivent passer d'une position réactive à une position proactive. Elles doivent aligner leur conviction dans le système Assis-Debout avec leur volonté d'investir dans le bien-être sur le lieu de travail.

Recommandations pour un système de travail Assis-Debout

La liste des problèmes liés au bien-être associés au lieu de travail moderne est assez complexe. Que ce soit le risque croissant du présentéisme, le risque d'absentéisme, la faible productivité, le désengagement, un manque de communication ou une série de problèmes de santé. Et leur impact amène les employés à quitter leurs entreprises, parce qu'elles ne peuvent pas envisager une approche proactive à long terme et une approche préventive à la santé au travail et, par conséquent, un avenir durable pour eux-mêmes.

Par conséquent, résoudre ce problème du bien-être au travail peut sembler une tâche presque insurmontable - exigeant tout, d'un médecin sur place et une solution de poste de travail différent pour chaque employé, à un changement radical de la culture du travail.

Cependant, ce que ce document a démontré est que la solution ne doit pas être aussi complexe, et ne requiert pas autant de temps et de ressources que cela. C'est plutôt assez simple. En offrant plus de mouvements actifs dans la journée de travail, les entreprises peuvent faire en sorte que leurs employés ne souffrent pas de problèmes de posture qui est la source de beaucoup d'autres problèmes de santé qui touchent les employés. Elles peuvent démontrer qu'elles veulent que leur investissement en bien-être contribuent aux plus larges objectifs de santé. Elles peuvent montrer à leurs employés talentueux qu'elles souhaitent qu'ils travaillent dans les meilleures conditions, et sont prêtes à investir pour faire en sorte que cela puisse se produire.



Helios Pareja

Chercheur à l'École des études doctorales
Universidad Europea



Les mouvements pendant le temps de travail doivent être mis en place grâce à des systèmes non-distrayants, et des solutions qui ne réduisent pas la capacité des employés à produire.

Voilà la raison pour laquelle la mentalité « panier de fruits » entourant le bien-être au travail doit être remplacée par l'approche considérée comme plus holistique. Ceci est la raison pour laquelle il est de plus en plus urgent d'encourager la mise en place d'activités simples. Et c'est la raison pour laquelle les postes de travail Assis-debout devraient faire partie intégrante du plan de bien-être pour chaque entreprise moderne et ambitieuse. Afin de permettre à tout le monde de bénéficier des avantages en faisant partie d'un nouveau mouvement de bien-être au travail. ■





**Êtes-vous prêt à rejoindre le
mouvement Assis-Debout?
Essayez une solution Assis-
Debout Fellowes aujourd'hui.**

www.ergo.fellowes.com

Méthodologie de la recherche:

Fellowes a travaillé avec l'agence de recherche basée à Londres Loudhouse pour enquêter sur la conscience, le sentiment et les opinions de la santé et le bien-être en milieu de travail, Assis-Debout de travail et des solutions. Nous avons parlé à 4033 employés et 526 décideurs dans cinq régions (Royaume-Uni, France, Allemagne, Espagne et Pays-Bas).



WORK BETTER™