

FACULTÉ DES SCIENCES POLITIQUES ET SOCIALES
INSTITUT DES SCIENCES DU SPORT DE L'UNIVERSITE DE LAUSANNE

LA SÉDENTARITÉ DANS LE MILIEU PROFESSIONNEL
ANALYSES DES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT INDUITS PAR DES
BUREAUX DE TYPE ASSIS-DEBOUT

Mémoire de Master en Sciences du Mouvement et du Sport

Orientation Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)

PRÉSENTÉ PAR : Florian Coppex

SOUS LA DIRECTION DE : Jérôme Barral

EXPERTISÉ PAR : Dr Frédéric Regamey

Résumé

Introduction

Dans la société actuelle, la sédentarité est devenue un problème d'ordre public, avec d'importantes conséquences sur la santé, augmentant le risque de mortalité toute cause confondue. Différentes solutions ont vu le jour afin de lutter contre ce fléau dans le milieu professionnel. Parmi celles-ci, les bureaux de type assis-debout s'offrent comme une alternative intéressante pour diminuer le temps passé assis au travail. Le but de cette recherche est d'analyser comment ces derniers influencent et modifient le comportement des collaborateurs au bureau.

Méthode

20 collaborateurs de l'Institut des Sciences et du Sport de l'Université de Lausanne ont participé à l'étude en tant que sujets. Les comportements ont été étudiés grâce à un questionnaire donné une première fois lorsqu'ils travaillaient encore sur des bureaux classiques, et une seconde fois après plus de 2 mois d'utilisation de bureau de type assis-debout. Une grille d'utilisation du bureau a également été donnée à remplir aux participants 3 demi-journées chacun. Enfin, des focus groupes ont été organisés 3 mois après le changement de bureau, pour compléter les données déjà récoltées.

Résultats

Les bureaux de type assis-debout permettent de diminuer fortement le temps passé assis (environ 50%). De plus, ils apportent des améliorations du bien-être au travail, diminuant l'inconfort, les douleurs et la fatigue, donnant un meilleur dynamisme et une meilleure posture au travail. Ils modifient également les rapport sociaux et l'image donnée par les collaborateurs.

Conclusion

Les données récoltées permettent d'affirmer que l'utilisation de bureaux de type assis-debout est faisable dans un milieu comme celui-ci. En outre l'utilisation de ces derniers induit des changements d'habitude, allant dans le sens d'une amélioration des problèmes liés à la sédentarité dans le milieu professionnel.

Mots clés : Sédentarité, Milieu professionnel, Bureaux assis-debout, Temps passé assis, Bien-être au travail

Abstract

Introduction

In today's society, sedentary lifestyle has become a problem of public order with major health consequences that increase the risk of all-cause mortality. Different solutions have emerged to fight this scourge in the workplace. Among these, sit-stand desks appear to be an interesting alternative for reducing sitting time at work. The purpose of this study is to analyze how these desks influence and modify the behavior of employees in the office.

Method

20 employees of the Institute of Sciences and Sport of the University of Lausanne participated in the study as subjects. Their behavior was studied through a questionnaire that was given twice: once while they were still working on conventional desktops, and a second time after more than 2 months of sit-stand desks use. For 3 half-days, a matrix of desktop instructions was also given to the participants for them to fill in. Finally, focus groups were organized 3 months after the change of desktops to supplement the data already collected.

Results

Sit-stand desks can significantly reduce sitting time (roughly 50%). In addition, they bring improvements to well-being at work such as reducing discomfort, pain, and tiredness while giving a better dynamism and posture to work. Lastly, they also modify the social relations and the image given by the collaborators.

Conclusion

The data collected indicates that the use of standing desks is feasible in a workplace like this one. In addition, the use of these desktops induces a change in habits that lead to an improvement of the sedentariness-related problems in the professional environment.

Keywords: Sedentariness, Workplace, Sit-stand desks, Sitting time, Wellbeing at work.

Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier Jérôme Barral, directeur de ce mémoire, qui m'a permis de me greffer au projet « Sit&Stand Desk » lancé par l'Université de Lausanne en 2017. Sans sa précieuse aide, ses conseils et le temps qu'il m'a accordé, ce travail n'aurait pas été possible.

Je remercie également Bastien Presset, avec qui j'ai collaboré afin d'arriver à une récolte de données et à une analyse des focus groupes des plus pertinentes, et qui a lui aussi donné de son temps afin que ce travail soit le plus pertinent possible.

Par ailleurs, je remercie les collaborateur-trice-s de l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne qui ont accepté de participer à cette étude et d'accorder quelques une de leurs précieuses heures, afin de mener au mieux les différentes mesures nécessaires à ce travail.

Enfin, je remercie mes proches pour leurs très judicieux conseils suite aux lectures et relectures de ce travail.

Table des matières

RÉSUMÉ	II
ABSTRACT	II
REMERCIEMENTS	III
TABLE DES MATIÈRES	IV
LISTE DES FIGURES	VI
LISTE DES TABLEAUX	VI
1 INTRODUCTION	1
1.1 PRÉAMBULE	1
1.2 CADRE THÉORIQUE	3
1.2.1 DÉFINITIONS	3
1.2.2 SÉDENTARITÉ ET TEMPS PASSÉ ASSIS	3
1.2.3 MILIEU PROFESSIONNEL ET BUREAUX ASSIS-DEBOUT	4
1.2.4 CONSÉQUENCES PHYSIOLOGIQUES ET PSYCHOLOGIQUES	5
1.3 PROBLÉMATIQUE	6
1.4 HYPOTHÈSES	6
2 MÉTHODE	8
2.1 PARTICIPANTS	8
2.2 OUTILS	8
2.2.1 MESURES QUANTITATIVES	8
2.2.2 MESURES QUALITATIVES	9
2.3 PROCÉDURE	10
2.3.1 MESURES QUANTITATIVES	10
2.3.2 MESURES QUALITATIVES	10
2.4 ANALYSES	11
2.4.1 MESURES QUANTITATIVES	11
2.4.2 MESURES QUALITATIVES	11
3 RÉSULTATS	13
3.1 LES GRILLES D'UTILISATION	13
3.2 QUESTIONNAIRES	17
3.3 FOCUS GROUPES	26
3.3.1 LE BUREAU ET SON UTILISATION	27
3.3.2 LE BUREAU ET LE CORPS	37
3.3.3 LE BUREAU ET SES INTERACTIONS	42
3.3.4 LE BUREAU ET L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE	47
3.3.5 LES MOTIVATIONS AU CHANGEMENT DE BUREAUX	50

4	DISCUSSION	54
4.1	MESURES QUANTITATIVES	54
4.2	MESURES QUALITATIVES	55
4.3	LIEN ENTRE METHODES QUANTITATIVES ET QUALITATIVES	60
4.4	LIMITES	61
4.5	BIAIS	62
5	CONCLUSION	64
6	BIBLIOGRAPHIE	66

Liste des figures

Figure 1 : Avancée de la sédentarité de 1960 à 2030 au Royaume-Uni _____	2
Figure 2 : Décours temporel des principales étapes de l'étude _____	11
Figure 3 : Moyennes en pourcentage du temps passé assis et debout par participant avec un bureau assis-debout _____	14
Figure 4 : Moyenne en pourcentage du temps passé assis et debout pour l'ensemble des participants ayant un bureau assis-debout _____	14
Figure 5 : Nombre de transitions en moyenne par demi-journée par participant utilisant un bureau assis-debout _____	15
Figure 6 : Utilisation du bureau assis-debout de P11 _____	16
Figure 7 : Utilisation du bureau assis-debout de P19 _____	16
Figure 8 : Nombre de participants en accord sur le fait que leur poste de travail est agréable	20
Figure 9 : Nombre de participants qui pense avoir une bonne posture à leur poste de travail	20
Figure 10 : Nombre de participants en accord avec le fait que leur poste de travail augmente leur bien-être _____	21
Figure 11 : Nombre de participants en accord avec le fait que leur poste de travail laisse de l'énergie en fin de journée _____	22
Figure 12 : Nombre de participants trouvant que le bureau donne un bon aspect esthétique au poste de travail _____	23
Figure 13 : Nombre de participants restant moins de 4 heures, entre 4 et 5 heures et plus de 5 heures assis dans la journée, avant et après l'installation d'un bureau assis-debout _____	24
Figure 14 : Nombre de participants lié au nombre de fois où ils restent plus d'une heure d'affilée assis _____	25
Figure 15 : Nombre de participants associé au nombre de fois où ils quittent leur bureau dans la journée _____	25
Figure 16 : Les interactions qui expliquent l'utilisation du bureau assis-debout _____	58

Liste des tableaux

Tableau 1 : Résultats pré et post- bureau assis-debout de la première partie des questionnaires _____	18
Tableau 2 : Résumé des thèmes abordés lors des entretiens _____	27

1 Introduction

1.1 Préambule

A l'occasion du déménagement de l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL) dans un nouveau bâtiment nommé *Synathlon* au mois de janvier 2018, la direction de cet Institut en a profité pour demander d'y installer de nouveaux bureaux de type assis-debout (« Sit-stand desk » en anglais). Ces derniers ont été proposés au personnel de l'ISSUL. Chacun était libre d'accepter ou non d'en obtenir un à sa place de travail. Certain-e-s collaborateur-trice-s ont donc eu l'opportunité de bénéficier d'un tel bureau sans raisons médicales, et une partie a bien voulu se prêter au jeu d'une enquête visant à identifier les différents usages de ces nouveaux types de bureaux par les personnes concernées. Ces bureaux ajustables permettent à leur propriétaire de changer de posture à tout moment, et ainsi d'alterner le travail de bureau en position assise ou debout. Ceci dans le but de réduire un maximum la sédentarité liée à l'activité professionnelle et d'augmenter le bien-être au travail, sans dégrader pour autant la qualité du travail. Un article du journal *Bilan* écrit par Destraz (2014) cite d'ailleurs ce type de bureau en sixième position des changements révolutionnant la vie de bureau.

« Rester assis tue plus que le tabac ». Voilà le titre d'un article tiré du journal *Le Monde*, écrit par Duretz (2014). Une phrase forte, mais qui prend tout son sens lorsque l'on s'intéresse de plus près à cette problématique. Dans la société actuelle, la sédentarité est devenue l'un des maux les plus importants, et ne cesse de progresser. En effet, alors qu'en 1965 en Grande Bretagne un adulte passait moins de 30 heures dans une activité dite sédentaire par semaine, il passait en 2005 plus de 40 heures. À ce rythme et selon les prédictions faites, ce nombre d'heure dépasserait les 50 en 2030 (Ng & Popkin, 2012). La figure 1 issue de cette étude, illustre tout à fait cela.

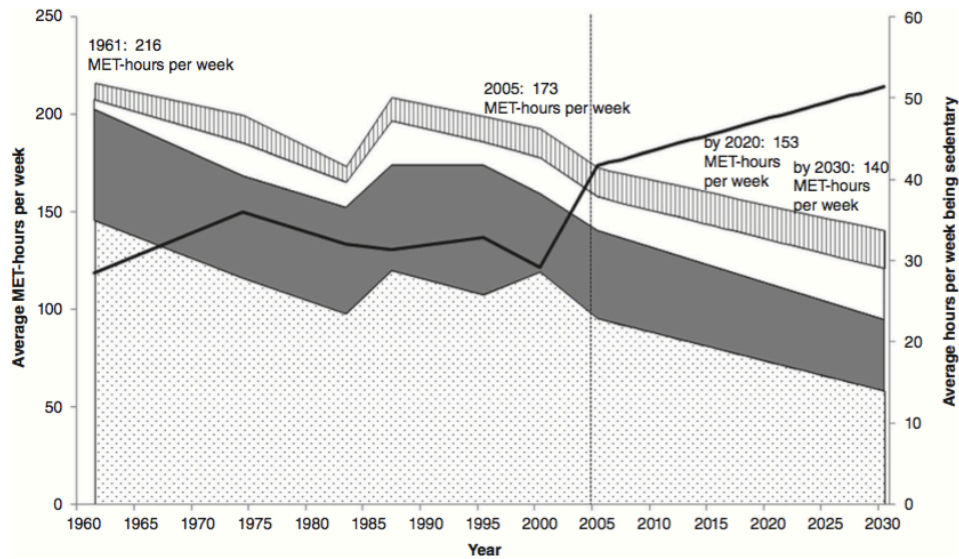


Figure 2 UK adults metabolic equivalents of task (MET)-hours per week of all physical activity, and hours per week of time in sedentary behaviour: measured for 1961–2005, forecasted for 2006–2030. Source: Multinational Time Use Studies (MTUS) v.5.52 (1961, 1983, 1987) and v.5.8 (1974, 1995, 2000, 2005); Applying the Compendium of Physical Activity MET-intensity values based on reported time spent across 41 MTUS coded activities and by occupation. Forecasting for 2006–2030 based on 1961–2005 slopes. ■ active leisure PA, □ travel PA, ■ domestic PA, □ occupational PA, — sedentary time.

Figure 1 : Avancée de la sédentarité de 1960 à 2030 au Royaume-Uni. La ligne noire représente la moyenne par semaine d’heure passées à être sédentaire. Elle est en pleine expansion, notamment depuis 2000. À l’inverse, les plages hachurées représentent différents types d’activité physique, qui tendent à disparaître progressivement.

Si les activités sédentaires sont nombreuses (utilisation d’écrans, utilisation de la voiture, etc.), la position au travail est devenue une question majeure de santé publique. La certitude qu’une fois les risques exposés à une population, des solutions à ce problème pourraient être trouvées, a motivé le choix du thème de ce travail. En effet, ce sont des risques sanitaires importants dont il est question ici, qui pourraient être réduits par de petits changements du quotidien. Il s’agit donc d’habitudes concrètes à mettre en place ou à modifier, qui pourraient apporter des résultats intéressants. Tout en ayant conscience que les comportements sont extrêmement compliqués à modifier, l’idée d’installer des bureaux de type assis-debout semble être réalisable, et permettrait une avancée dans leur évolution.

1.2 Cadre théorique

1.2.1 Définitions

Afin de bien prendre la mesure de ce qui va suivre, il est important de définir le terme de sédentarité qui se trouve être au centre de cette étude. Selon le Sedentary Behaviour Research Network de 2012, toute activité quotidienne – les heures de sommeil n'étant pas incluses – effectuée en position assise ou inclinée et n'excédant pas une dépense énergétique équivalente à 1.5 METs est considérée comme comportement sédentaire. L'équivalent métabolique (Metabolic Equivalent of Task, MET) est une unité de mesure relative à la dépense énergétique du métabolisme de base au repos, où 1 MET équivaut à ce dernier, soit 3.5 ml/kg/min. (Malatesta, 2017). Elle permet d'indiquer l'intensité d'une activité physique.

1.2.2 Sédentarité et temps passé assis

Selon l'Eurobaromètre, la moyenne de temps passé assis des 32 pays étudiés est de 309 minutes par jour, ce qui équivaut à plus de 5 heures quotidiennes. De plus, les personnes étant les plus touchées par ce constat sont celles des pays les plus développés, du fait de l'important nombre d'étudiants, de cols blancs et de moyens technologiques. En effet, un pays voisin à la Suisse tel que l'Allemagne a un taux de personnes – de 15 ans et plus – étant plus de 7 heures par jours assis qui culmine entre 30 et 34.5% (Bennie et al, 2013). Il est important de souligner que ces résultats proviennent d'informations auto-reportées, et qu'elles sont donc peut-être sujettes à des biais. C'est entre autres ce que mentionnent des travaux similaires effectués par Owen et collaborateurs en 2009, Healy et collaborateurs en 2011, ou encore Loyen et collaborateurs en 2016. Des travaux dans lesquels l'Eurobaromètre est évoqué comme une limite de par le fait qu'il est auto-reporté, et que par conséquent les participants auraient tendance à sous-estimer le temps qu'ils passent assis.

Étant un problème de santé publique, la sédentarité et le temps passé assis sont donc devenus une priorité pour l'OMS (2018), car pas moins de 3.2 millions de décès par année peuvent être attribués au manque d'activité physique. En

effet, même si le manque d'activité physique ne se définit pas par la sédentarité, les deux notions sont liées. La position assise implique un tel manque d'activité physique qu'elle comporte ses propres risques pour la santé. Les problèmes cardio-vasculaires ou cardio-métaboliques sont responsables de plus d'un quart des risques de mortalité planétaire, et ils sont en partie liés à la position assise répétée. Cette dernière est en corrélation avec les mesures de l'adiposité et des lipides – plus le temps assis est élevé, plus cette corrélation est forte – mais également avec le cholestérol et la pression sanguine (Belletiere, 2017). Une méta-analyse regroupant plus d'un million de participants a également démontré le lien existant entre le temps passé assis associé au taux d'activité physique et les causes de mortalité cardio-vasculaire, ainsi que les cancers. Plus le temps passé assis est faible et l'activité physique élevée, plus les risques de mortalité sont faibles, et inversement (Ekelund, 2016). Enfin, une méta-analyse comparant les études réalisées entre 1989 et 2013 concernant la santé et le temps passé assis arrive aux mêmes conclusions. Il en est ressorti que pour un adulte de 45 ans, le taux de mortalité toutes causes confondues augmente de 2% – 5% au-delà de 7 heures par jour assis – pour chaque heure supplémentaire passée assise par jour. Il s'agit donc réellement d'un problème de santé publique et urgent, notamment en Europe. (Loyen et al., 2016) (Bennie et al., 2013). Lorsqu'on parle de sédentarité, on imagine immédiatement faire référence aux activités pendant le temps libre (TV, jeux vidéo, ...), autrement dit la sédentarité de loisir. Or à bien considérer les choses, ces activités ne représentent qu'une petite partie du temps passé en position assise. La majorité des périodes assises se retrouve à l'école pour les plus jeunes, ou dans le monde professionnel pour les adultes (Chau et al, 2013).

1.2.3 Milieu professionnel et Bureaux assis-debout

Comme expliqué, certaines populations de travailleurs sont plus exposées que d'autres. C'est pour ces dernières qu'il est important de trouver des solutions, afin de changer certains comportements et certaines habitudes. Le but va être de diminuer un maximum les périodes où ces personnes se retrouvent en situation assise. Il devient par ailleurs urgent de trouver des solutions pour

contrer ce problème, car il ne cesse de s'intensifier, et cela toujours plus rapidement. Suite à ces constatations et à une recherche des différents moyens qui existent pour lutter contre ce fléau, le bureau assis-debout apparaît comme une option intéressante. Il semble logique qu'une table de travail qui permet d'alterner les positions assises et debout, en comparaison à une table fixe en position assise, diminue le temps passé assis sur son lieu de travail. Il a été démontré que ce type de bureau permettrait même de diminuer de plus de 2 heures le temps passé assis au travail par jour, mais également de plus de 1 heure et 30 minutes le temps passé assis le reste de la journée. (Alkhajah et al, 2012). Un bureau assis-debout entraîne donc une nouvelle dynamique de vie, puisqu'il diminue également de 1 heure et 30 minutes le temps passé assis durant la journée hors du bureau.

1.2.4 Conséquences physiologiques et psychologiques

Cette réduction de temps passé assis amène des bienfaits pour la santé à court et long terme. Certains travaux évoquent une réduction du mauvais cholestérol notamment (Graves et al, 2015). Par ailleurs, une étude récente de MacEwen et collaborateurs (2015) fait ressortir entre autres une augmentation de la fréquence cardiaque, qui induit une augmentation de la dépense énergétique. En outre, pour lutter contre la sédentarité, il faut par définition augmenter la dépense énergétique des activités quotidiennes. Une étude de Gibbs et collaborateurs très récente (2016), a comparé la dépense énergétique de trois groupes : un groupe contrôle (utilisant des bureaux standards), un groupe utilisant des bureaux assis-debout, et un groupe ayant des bureaux à position debout uniquement. Les résultats montrent une dépense énergétique significativement supérieure pour les deux derniers groupes et notamment pour les personnes alternant les positions assis et debout, comparativement au premier.

Enfin, s'additionnent à tous ces bienfaits physiologiques des effets sur l'humeur et la fatigue. Même si les preuves ne sont pas encore suffisantes, il est possible de voir une amélioration au niveau de la fatigue, de l'énergie au travail, de la

tension et de l'humeur générale après cinq semaines d'utilisation d'un bureau assis-debout (MacEwen et al, 2015). Toujours selon la même étude, les participants se sentiraient plus concentrés, en meilleure santé et moins stressés. Enfin, l'utilisation d'un bureau ajustable n'impacterait pas négativement la qualité de l'activité professionnelle.

1.3 Problématique

Les bureaux assis-debout apparaissent, selon les études qui ont été réalisées, comme une solution pour alléger les problèmes liés à la sédentarité dans le milieu professionnel. Le projet « Sit&Stand Desk » lancé par l'Université de Lausanne est l'occasion d'évaluer l'impact que peut avoir une telle acquisition dans le milieu académique. Il est vrai que le cahier des charges des enseignants-chercheurs qui composent cette population implique des périodes passées au bureau en position assise semblables aux périodes auxquelles font face les personnes employées de bureau.

Le but de cette étude est de s'intéresser particulièrement aux modifications comportementales qu'un bureau assis-debout va apporter à la vie professionnelle des collaborateurs de l'ISSUL. Ainsi, plusieurs questions sont adressées dans ce travail : comment le bureau assis-debout va-t-il influencer le comportement et interagir avec ses utilisateurs ? Dans quel sens les comportements vont-ils évoluer ? Par ailleurs, quels changements seront positifs, et quels changements ne le seront pas ?

1.4 Hypothèses

Dans un premier temps, et même si cela a déjà été démontré dans quelques études récentes, citées précédemment, nous émettons l'hypothèse qu'un bureau assis-debout permet de réduire, en moyenne, le temps passé assis lors d'une journée de travail.

De plus, il est attendu que l'installation de tels bureaux impacte de manière significative le comportement des collaborateurs ayant choisi d'en avoir un. En plus du comportement concernant la position de travail, il est intéressant de

voir de quelle manière ce dernier sera modifié et quelles habitudes de vie professionnelles seront influencées par ce bureau.

La troisième hypothèse posée concerne la faisabilité et la mise en fonction d'un bureau comme celui-ci. Il est possible dans un milieu comme celui étudié ici, car il ne touche ni le rendement de l'activité professionnelle, ni les interactions et les collaborations existant entre collègues de l'institut.

Enfin, nous faisons l'hypothèse que les bureaux assis-debout permettent d'améliorer le bien-être au travail, et de modifier les sensations physiques et/ou psychologiques.

2 Méthode

2.1 Participants

Suite à un changement de bâtiment au 1^{er} janvier 2018, la possibilité d'avoir un bureau assis-debout a été offerte aux collaborateurs de l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL) en Suisse. Trente-huit personnes ont opté pour ce choix (67% des collaborateur-trice-s). La participation à l'étude a donc été proposée aux personnes ayant choisi d'acquérir un bureau de ce type. Parmi ces dernières, 20 ont accepté d'y prendre part, et forment en conséquence l'échantillon de ce mémoire de recherche. Ce groupe est composé de 8 femmes et 12 hommes, tous impliqués dans des activités d'enseignements ou de recherches pour l'Université (toutes et tous sont engagés entre 70% et 100%). De plus, deux personnes n'ayant pas voulu être munies de bureaux ajustables ont accepté d'être interrogées afin de confronter leurs points de vue à ceux des personnes ayant demandé un bureau ajustable.

2.2 Outils

2.2.1 Mesures quantitatives

Une grille papier évaluant l'utilisation du bureau assis-debout a été donnée aux participants en main propre au début de chaque demi-journée de mesure. Les participants devaient indiquer les changements de position du bureau, l'heure à laquelle ces derniers ont été effectués, ainsi que la position de base choisie lors de cette demi-journée par le participant. Un exemplaire de cette grille est fourni dans l'Annexe 1.

De plus, pour comprendre les changements de comportement et d'habitude, un questionnaire a été créé autour des thématiques auxquelles s'intéresse cette étude. Un exemplaire de celui-ci se trouve en Annexe 3. Les questionnaires ont été inspirés de l'article de Withagen R. et Caljouw S. (2016), ainsi que du questionnaire SIT-Q-7d (questionnaire étudiant le temps passé assis et couché lors des sept derniers jours) (University of Cambridge, 2018). Ils comportaient 6 catégories thématiques, pour un total de 22 questions dans la

première version, et permettaient de s'informer sur l'influence du poste de travail sur l'activité professionnelle, les stratégies mises en place pour limiter la position assise, l'activité des sept derniers jours, les attentes concernant les bureaux assis-debout et les craintes liées à ces derniers. Les questions étudiées portaient plus précisément sur différents aspects en lien avec ces bureaux : on y trouve des questions concernant la concentration, la posture, le confort, la fatigue, l'énergie, les échanges entre collègues, ou encore le temps passé assis. Dans sa deuxième version, disponible en Annexe 4, certaines questions n'ayant pas d'intérêt à être posées, le questionnaire a été simplifié. En effet, les questions concernant les connaissances de la problématique avant l'étude n'avaient plus besoin d'être posées. Reviennent les questions sur l'influence du poste de travail sur l'activité professionnelle, les stratégies pour limiter le temps passé assis, ainsi que l'activité des sept derniers jours. Une partie sur ce qu'ont amélioré les bureaux ajustables a été ajoutée, pour faire écho à la partie sur les attentes concernant ces bureaux, demandées au préalable aux participants.

2.2.2 Mesures qualitatives

Afin d'avoir des données plus détaillées sur les ressentis et les comportements des participants, et afin de compléter au mieux les données quantitatives recueillies, des focus groupes d'une durée maximale d'une heure ont été préparés en amont sur le principe d'entretiens non-dirigés (Kaufmann, 2016). Pour ce travail, les entretiens se sont basés sur une grille d'entretien construite à l'aide de plusieurs collaborateurs, où l'on peut retrouver les thèmes à évoquer, les questions générales, ainsi que les possibles relances qui permettraient d'aiguiller les interlocuteurs vers des sujets qui intéressent cette étude. Celle-ci se trouve en Annexe 5. Les thèmes abordés lors de ces focus groupes reprennent ceux abordés dans le questionnaire, mais la discussion permet d'aller plus loin qu'avec ce dernier. En effet, on y retrouve l'utilisation faite des bureaux assis-debout, les motivations qui ont poussé les participants à changer de bureaux, la posture au travail et les interactions liées à l'activité

professionnelle. La grille a par ailleurs été inspirés d'études faites à l'aide d'entretiens (Grundseit et al., 2013) (Chau et al., 2014) (Hadgraft et al., 2017).

2.3 Procédure

2.3.1 Mesures quantitatives

Les grilles d'utilisation du bureau assis-debout ont été distribuées en main propre au début de chaque demi-journée de mesure, et la manière dont il fallait les remplir leur a été expliquée.

Des questionnaires ont été transmis aux participants avant qu'ils reçoivent leur nouveaux bureaux (entre le 5 et le 23 décembre 2017), ainsi qu'une fois le mobilier acquis (entre le 1^{er} et le 16 mars 2018). Ils ont été distribués en main propre lors d'une des demi-journées de mesure. Ces questionnaires sont restés anonymes, aucun nom n'y figure. Le but étant d'analyser d'une part les habitudes avant l'installation des nouveaux bureaux, ainsi que les attentes placées en ces bureaux, et de pouvoir comparer ces informations après avoir été confronté à la situation réelle et aux nouvelles habitudes (s'il y en a) dans le nouveau bâtiment.

2.3.2 Mesures qualitatives

Enfin, environ trois mois après l'acquisition des nouveaux bureaux, des focus groupes composés de trois à six personnes ont été organisés, autour du thème des bureaux assis-debout entre le 22 et le 29 mars 2018. Ces derniers ont été formés de façon à ce que deux personnes partageant le même bureau ne se retrouvent pas dans le même groupe, afin que chacun puisse parler librement sur les avantages et limites de ces bureaux. De plus, à l'intérieur de chaque groupe, une ou plusieurs personnes n'ayant pas souhaité obtenir un bureau de ce type ont été invitées afin de créer un « contrepoids » à la discussion. Pour guider au mieux ces focus groupe, et que les résultats y émanant soient les plus instructifs possible, des méthodes inspirées de *l'entretien compréhensif* (Kaufmann, 2016) ont été mobilisées. Cela également dans le but d'obtenir des

réponses non influencées par l'interviewer, car « le moindre sourire de l'enquêteur influence les propos de l'interviewé : tout doit être tellement étudié et contrôlé dans la conduite d'entretien qu'il devient très délicat de parler. » (Kaufmann 2016, p.9). La retranscription des entretiens se trouve dans son intégralité en Annexe 6.

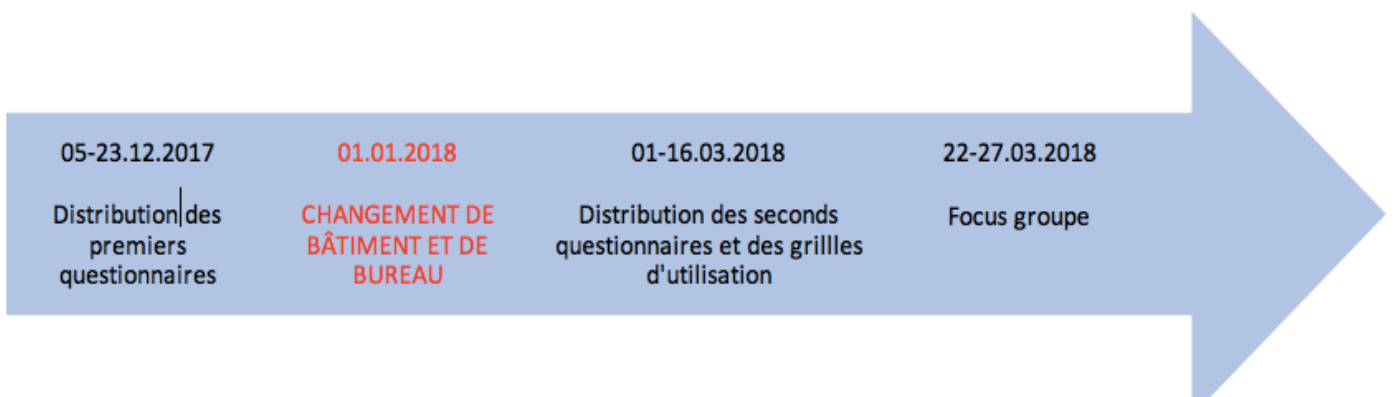


Figure 2 : Décours temporel des principales étapes de l'étude.

2.4 Analyses

2.4.1 Mesures quantitatives

Les données obtenues à l'aide des grilles d'utilisation, ont servi à calculer le temps passé assis ou debout pour chaque mesure, en minutes et en pourcentage, ce qui a permis de faire des moyennes comparatives entre les différentes mesures dans le temps, mais également entre les différents participants.

Les réponses obtenues avec les questionnaires ont donné naissance à des statistiques, calculées à l'aide du logiciel R et un test non-paramétrique de Wilcoxon afin de savoir quels étaient les domaines ayant subi un changement significatif avec l'arrivée des bureaux assis-debout (P-Valeur < 0.05).

2.4.2 Mesures qualitatives

Enfin, l'analyse des entretiens s'est faite selon la *Grounded Theory* (Corbin et Strauss, 1990), qui en partant des discussions enregistrées et retranscrites par la suite, permet de faire ressortir un modèle théorique. Cela peut se faire en six étapes. La codification est la première, où l'on étiquette tout ce qui est présent

dans les entretiens. Suit la catégorisation qui regroupe les codes semblables, et la mise en relation. Puis l'intégration, où les éléments principaux doivent être mis en avant, pour arriver à la modélisation qui restitue l'évolution des faits étudiés, pour enfin arriver à la théorisation qui tente d'expliquer les causes et conséquences des phénomènes analysés (Paillet, 1994). Afin de garder un regard des plus objectifs possible, deux rencontres ont été organisées entre les chercheurs pour débattre de la codification et de la catégorisation, ainsi que de de la modélisation.

3 Résultats

3.1 Les Grilles d'utilisation

Les grilles distribuées aux utilisateurs d'un bureau assis-debout apportent un lot d'informations important sur l'usage fait de ces derniers. Les données complètes de ce qu'elles apprennent sur le comportement se trouvent Annexe 2. Le tableau présente en résumé les résultats obtenus grâce à cette méthode. S'y trouvent donc toutes les mesures effectuées, avec la position initiale adoptée lors de la mesure, le nombre de transitions, dues au bureau, effectuées lors de la demi-journée, ainsi que le temps en minutes passé dans chaque position et le pourcentage que représente ce dernier par rapport au temps total qu'a duré la mesure (entre 3 et 4 heures).

Les grilles permettent notamment de faire une moyenne du temps passé assis et debout pour chaque participant, lorsqu'ils sont à leur bureau (figure 3). Ces moyennes se basent sur les trois demi-journées – au maximum – mesurées par participant, lorsque ce dernier la passe entièrement à son poste de travail. Bien qu'aucun n'ait la même utilisation, la première des choses visible ici est que tout le monde utilise le bureau. Personne ne reste, en moyenne toujours, la totalité du temps dans une même position. Selon les résultats, la personne passant le plus de temps assis est P21, avec 83.6%. À l'opposé, P16 passe 87.8% du temps debout. Les habitudes peuvent donc être très différentes d'un profil à l'autre. Il est intéressant de noter également que sur les 20 participants, 10 passent plus de temps en moyenne assis, alors que les 10 autres en passent plus en position debout. En posant comme hypothèse que lorsque les sujets de l'étude travaillaient avec un bureau standard ils passaient leur temps au bureau assis, le bureau adaptable permettrait de manière évidente de diminuer ce temps assis.

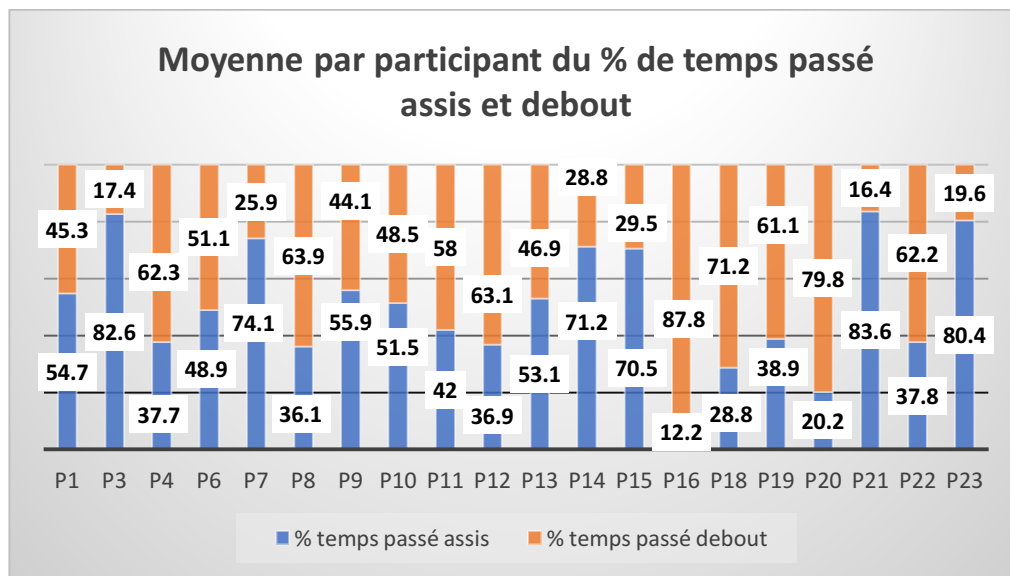


Figure 3 : Moyennes en pourcentage du temps passé assis et debout par participant avec un bureau assis-debout. Ce graphique exprime les moyennes par personne, du temps passé assis et du temps passé debout, lors des mesures effectuées à l’aide de la grille d’utilisation des bureaux assis-debout.

Si l’on s’intéresse à la moyenne générale cette fois-ci (figure 4), le temps passé assis et celui passé debout sont très proches. En effet, la répartition du temps dans chacune des deux positions se vaut, il est quasiment égal.

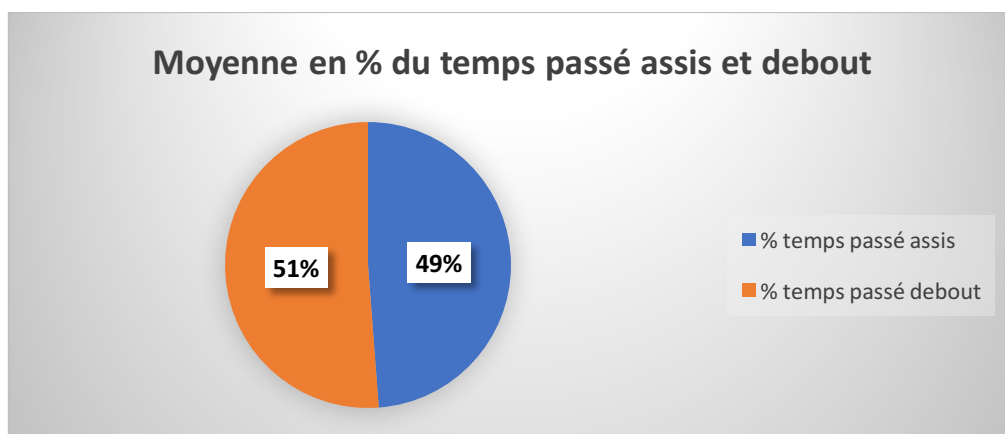


Figure 4 : Moyenne en pourcentage du temps passé assis et debout pour l’ensemble des participants ayant un bureau assis-debout. Ce graphique donne la moyenne générale du temps passé assis et debout pour les personnes utilisant un bureau assis-debout.

Ces informations permettent de voir le changement de comportement adopté par les participants. L’arrivée d’un bureau assis-debout change de manière conséquente la manière de travailler, puisque désormais en moyenne les participants sont autant debouts qu’assis à leur bureau. Toujours en supposant

qu’avec un bureau standard, les personnes ne pouvaient travailler qu’assises, il s’agirait donc d’une diminution de moitié du temps passé dans cette position.

Ces grilles permettent également de pouvoir comprendre le mode d’utilisation de ces bureaux plus en détail. En effet, il est possible de voir le rythme d’utilisation, c’est à dire qu’une personne peut passer 50% de son temps assis et 50% debout en ne changeant de position qu’une fois. Au contraire, il peut y avoir un grand nombre de transitions lors d’une demi-journée. La figure 5 illustre, en moyenne, le nombre de transitions opérées avec le bureau assis-debout.

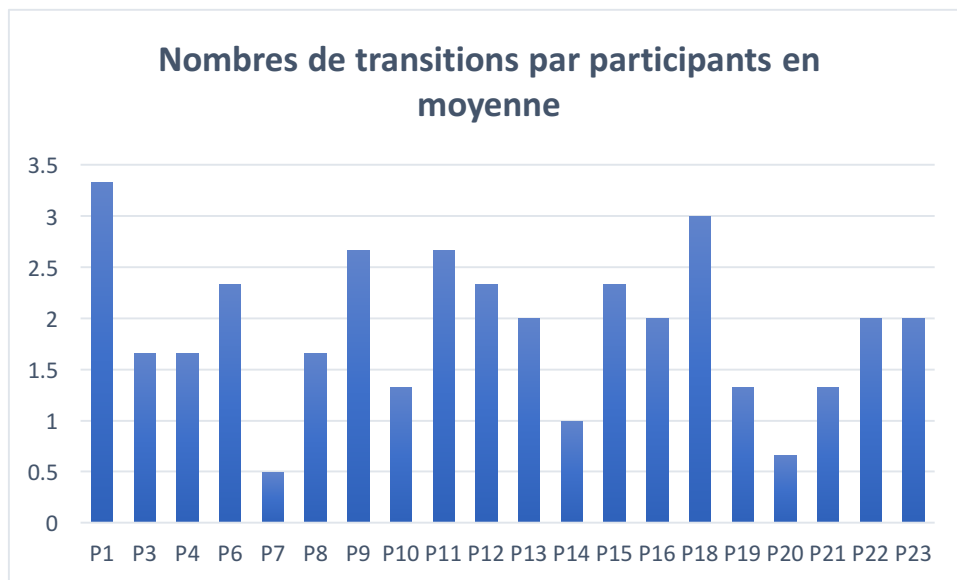


Figure 5 : Nombre de transitions en moyenne par demi-journée par participant utilisant un bureau assis-debout. Ce graphique expose en moyenne le nombre de transition effectuées par chaque participant utilisant un bureau assis-debout lors d’une demi-journée de travail au bureau.

Certains font donc en moyenne jusqu’à 3.3 transitions par demi-journée. Différents profils d’utilisateurs peuvent ressortir d’une analyse comme celle-ci. Prenons l’exemple de P11 et P19, qui passent respectivement 42% et 38.9% de leur temps assis en moyenne. Une faible différence de 3.1% les sépare. Cependant l’utilisation faite de ce type de bureau n’est pas identique. En effet, le premier fait en moyenne 2.7 transitions par demi-journée, alors que le second n’en fait que 1.3. Les figures 6 et 7 illustrent ces différentes manières d’utiliser le bureau.

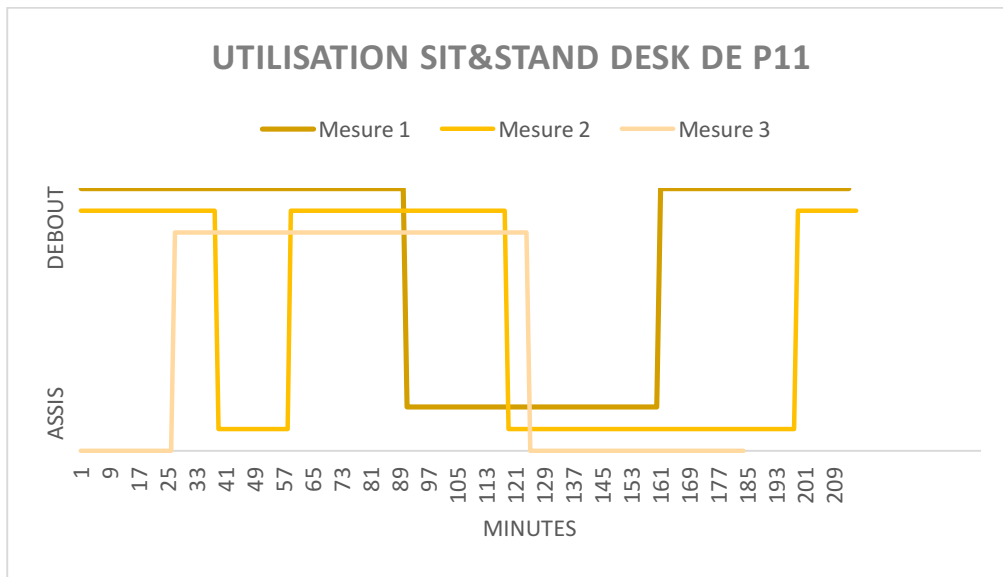


Figure 6 : Utilisation du bureau assis-debout de P11. Ce graphique montre l'utilisation faite du bureau assis-debout par P11, lors des trois mesures effectuées. On y voit les changements de position effectués dans le temps lors des demi-journées de mesure, entre la position assise et la position debout.

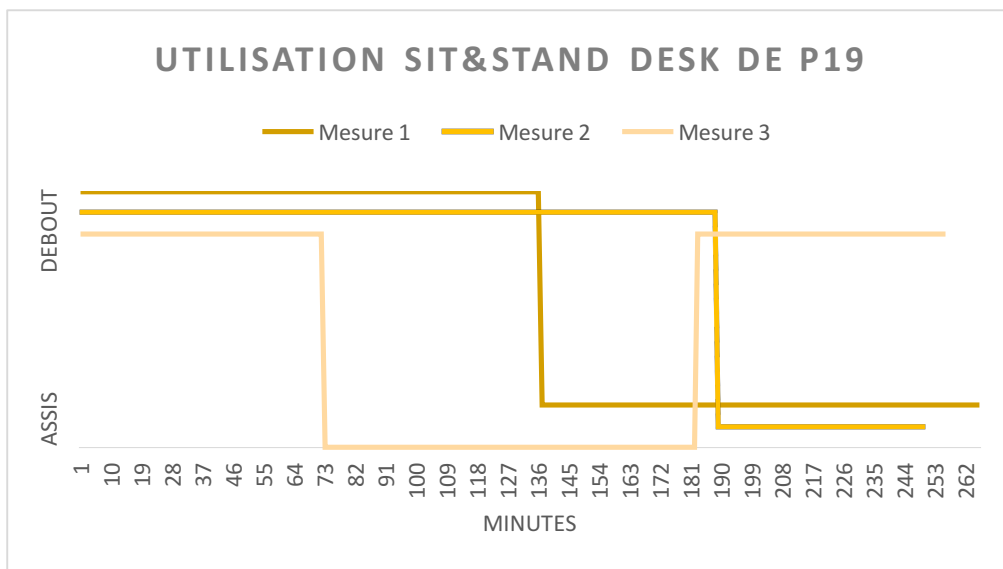


Figure 7 : Utilisation du bureau assis-debout de P19. Ce graphique montre l'utilisation faite du bureau assis-debout par P19, lors des trois mesures effectuées. On y voit les changements de position effectués dans le temps lors des demi-journées de mesure, entre la position assise et la position debout.

P19 n'a fait qu'une transition lors de deux demi-journées sur trois. Il est donc passé de la position debout à assise une fois, coupant le temps de travail en deux parties distinctes. À l'inverse, P11 a lors d'une demi-journée fait quatre transitions. On voit donc que l'utilisation est différente pour l'un ou pour l'autre.

Dans le cas de P19, il est également visible que le participant semble de manière générale commencer ses demi-journées de travail le bureau en position haute.

Ce qui n'est pas le cas pour P11 par exemple. Sur les 20 participants, trois autres personnes sont dans le même cas et commencent à chaque fois leur journée de travail en position debout.

3.2 Questionnaires

Sur les 21 participants qui ont répondu au questionnaire lorsqu'ils avaient encore un bureau standard, un seul n'a pas pris part au second questionnaire après avoir reçu son bureau ajustable. Il reste donc 20 participants, pour qui l'analyse des questionnaires peut se faire de manière complète.

Pour comprendre les résultats marquants qui émergent des questionnaires distribués, il faut savoir que dans la première série de questions analysée, les réponses possibles allaient de 1 à 9, respectivement d'un désaccord total avec l'affirmation donnée à un accord total. Les questionnaires sont présents dans leur forme distribuée aux participants en Annexes 3 et 4. De plus, cette partie s'intéressera principalement aux questions ayant donné des résultats significatifs pour ce travail. Le tableau 1 reprend l'ensemble des questions ayant été soumises à un Test de Wilcoxon. Seules celles avec un P-Valeur inférieur à 0.05 seront gardées, car significatives.

Questions	Temps	Moyenne	Ecart-type	Min.	Max.	P-Valeur
Le poste de travail influence l'activité professionnelle	Pré	7	1.7	3	9	
	Post	6.9	1.6	3	9	0.8421
Le poste de travail facilite les échanges entre collaborateurs	Pré	5.5	1.9	3	9	
	Post	6.3	1.7	2	9	0.1446
Le poste de travail est agréable	Pré	6.3	1.5	3	9	
	Post	8.3	0.9	7	9	0.0004*
Le poste de travail permet une bonne position du corps	Pré	4.7	2.1	1	9	
	Post	7	0.9	5	9	0.0010*
Le poste de travail participe au bien-être	Pré	5.2	2.2	2	9	
	Post	7.3	1.7	3	9	0.0012*
Le poste de travail laisse de	Pré	4.7	2.3	1	9	

l'énergie en fin de journée	Post	6.1	2	2	8	0.0214*
L'esthétique du poste de travail est positive	Pré	5.7	1.8	3	9	
	Post	7.8	1.3	5	9	0.0015*
Les attentes et la réalité concernant la concentration	Pré	6.1	1.7	3	9	
	Post	5.7	1.8	3	9	0.2749
Les attentes et la réalité concernant les échanges	Pré	5.4	1.9	1	9	
	Post	5.3	1.6	2	9	0.7551
Les attentes et la réalité concernant le confort	Pré	7.4	1.4	3	9	
	Post	7.5	1.4	3	9	0.5652
Les attentes et la réalité concernant la posture	Pré	8.1	0.9	7	9	
	Post	7.6	1	5	9	0.0528
Les attentes et la réalité concernant le bien-être	Pré	7.4	1	5	9	
	Post	7.3	0.9	6	9	0.4374
Les attentes et la réalité concernant l'énergie	Pré	6.4	1.4	4	9	
	Post	5.7	1.7	2	9	0.0162*
Les attentes et la réalité concernant l'esthétique	Pré	5.1	1.9	1	9	
	Post	6.6	1.7	3	9	0.0029*

Tableau 1 : Résultats pré et post- bureau assis-debout de la première partie des questionnaires. On y retrouve les réponses données en moyenne par question, l'écart-type, la valeur maximale et minimale retrouvée, ainsi que la P-Valeur (test non-paramétrique de Wilcoxon), qui décide si la différence entre les réponses pré et post sont significatives.

Les affirmations qui montrent un changement significatif avec l'arrivée des nouveaux bureaux sont les suivantes :

- Je trouve mon poste de travail agréable (+31%)
- J'ai généralement une bonne position du corps à mon poste de travail (+49%)
- Mon poste de travail participe à mon bien-être général (+40%)
- J'ai encore de l'énergie après une journée passée à mon poste de travail (+30%)
- Je trouve que l'aspect esthétique de ma place de travail est positif (+37%)

- Par rapport à mes attentes, le bureau assis-debout a amélioré mon niveau d'énergie après une journée passée à mon poste de travail (-11%)
- Par rapport à mes attentes, le bureau assis-debout a amélioré l'aspect esthétique de mon poste de travail (+29%)

Cependant, les questions concernant les attentes ne se basent pas sur des ressentis réels. Il n'y a donc pas de sens à comparer l'avant et l'après. C'est pourquoi les deux dernières questions significatives (les attentes sur le niveau d'énergie et sur l'aspect esthétique du poste de travail) n'apportent rien à ce qui est recherché dans cette étude, à savoir un changement entre l'avant et l'après bureau assis-debout. On peut tout de même dire que les attentes concernant les effets de ces bureaux sur le niveau d'énergie restant en fin de journée étaient trop élevées. Au contraire, concernant l'esthétique de la place de travail, la réalité a dépassé les attentes.

Concernant le fait de trouver son poste de travail agréable, un changement positif et conséquent est remarquable entre l'avant et l'après bureau assis-debout. En effet, 4 participants n'étaient pas d'accord ou indifférents à l'affirmation, 14 répondaient être d'accord et 3 tout à fait d'accord. On ne retrouve par la suite respectivement plus personne dans le premier groupe et 5 dans le deuxième, alors qu'ils sont 15 à être tout à fait d'accord avec l'affirmation. On retrouve ces chiffres illustrés dans la figure 8. **Le changement de bureau fait donc passer le taux de participant étant tout à fait d'accord de 15 à 75%.**

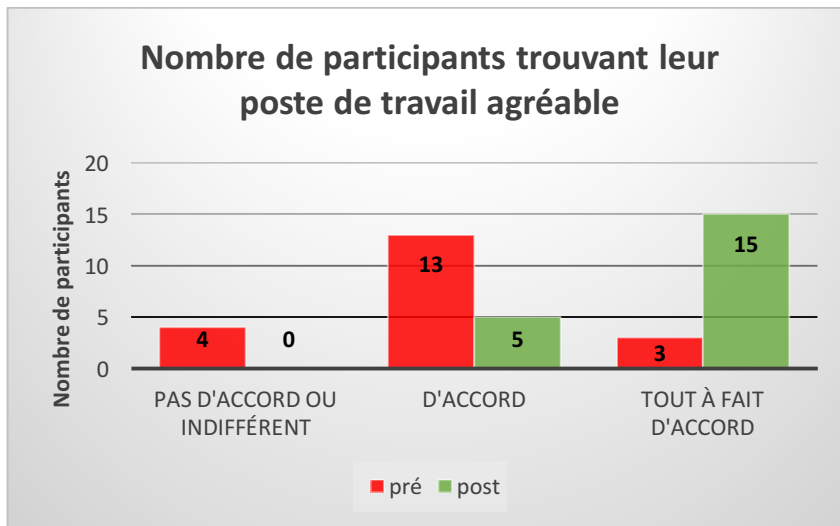


Figure 8 : Nombre de participants en accord sur le fait que leur poste de travail est agréable. Ce graphique montre le changement d'opinion des participants concernant le fait de trouver leur poste de travail agréable avec ou sans un bureau assis-debout.

Le ressenti des participants se rapportant à la posture adoptée lors du travail semble s'être amélioré. Le nouveau poste de travail semble impliquer une meilleure position corporelle qu'auparavant. Alors que 14 participants étaient indifférents ou ne trouvaient pas avoir une bonne position, il n'en reste plus qu'un grâce aux bureaux assis-debout (figure 9). Il y a donc une très grande évolution entre les 70% de réponses négatives ou indifférentes du premier questionnaire, et les 5% restants.

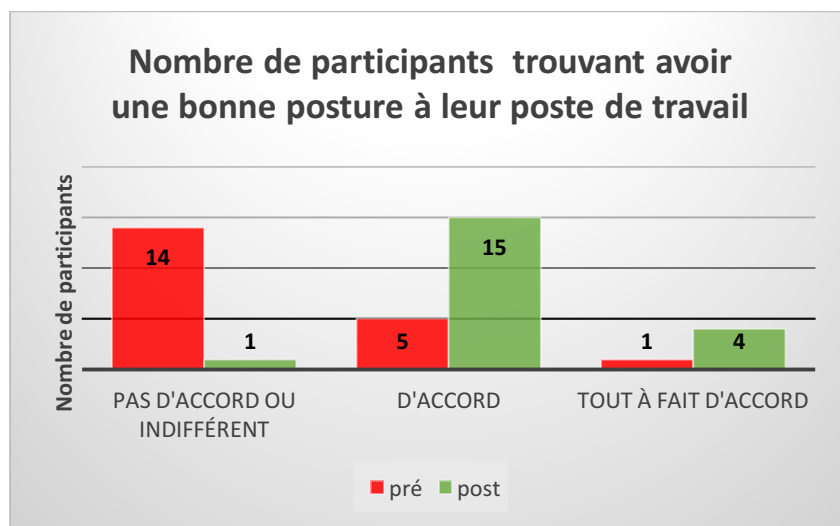


Figure 9 : Nombre de participants qui pense avoir une bonne posture à leur poste de travail. Ce graphique montre l'évolution – avant et après l'installation des bureaux assis-debout – du ressenti des participants quant à leur posture à leur poste de travail.

Ces deux premières observations mènent logiquement à une forte augmentation du bien-être général au travail. En effet, suite aux nouveaux bureaux la tendance s'inverse. Alors qu'auparavant 11 personnes n'étaient pas satisfaites ou indifférentes au bien-être général au travail amené par le poste de travail et que 2 personnes l'étaient tout à fait, c'est l'inverse que l'on retrouve : 3 personnes sont indifférentes ou ne sont pas d'accord, alors que 10 le sont tout à fait. La figure 10 est très explicite et montre bien le changement d'opinions.

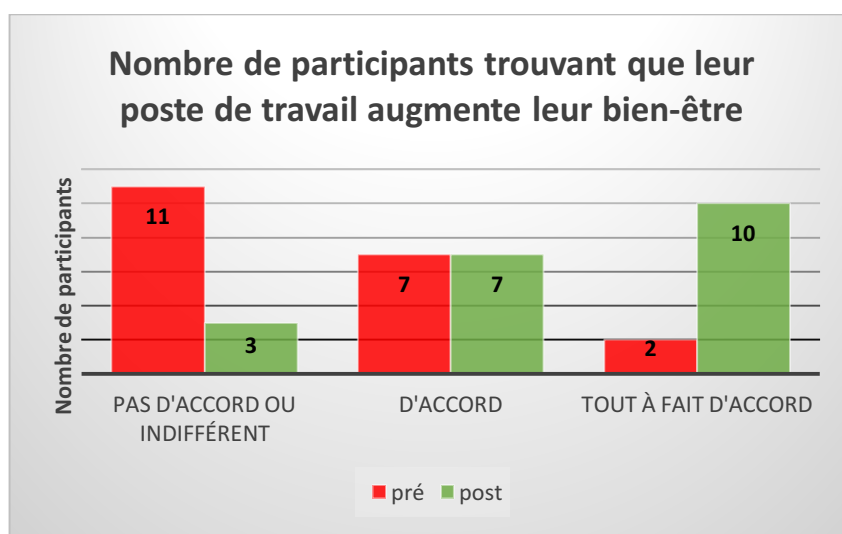


Figure 10 : Nombre de participants en accord avec le fait que leur poste de travail augmente leur bien-être. Ce graphique montre l'évolution de la sensation de bien-être au travail des participants avant et après l'installation des bureaux assis-debout

La question sur la fatigue et l'énergie restante après une journée de travail à elle aussi donné un résultat significatif. Il resterait plus d'énergie en fin de journée grâce aux bureaux ajustables. Ce changement est illustré par la diminution de moitié du nombre de personnes étant indifférentes ou en désaccords avec l'affirmation donnée. En effet, alors qu'ils étaient 12 dans ce cas de figure avec des bureaux standards, ils ne sont plus que 6 après avoir reçu le nouveau bureau (figure 11).

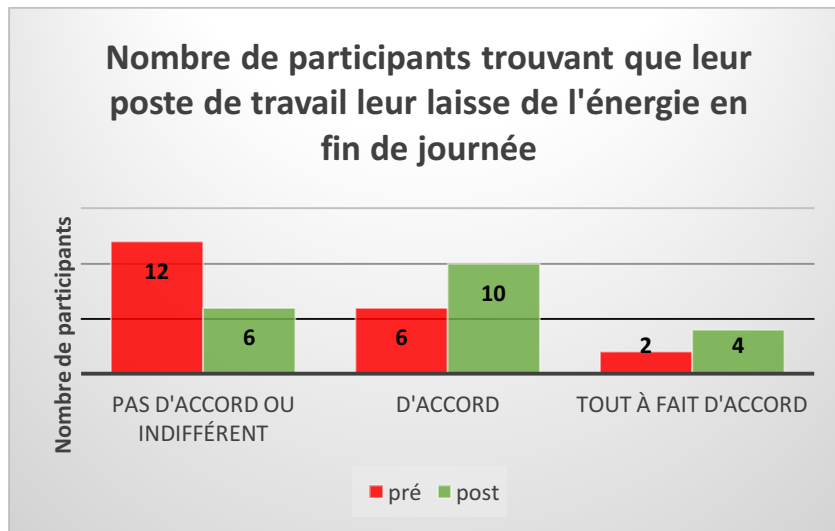


Figure 11 : Nombre de participants en accord avec le fait que leur poste de travail laisse de l'énergie en fin de journée. Ce graphique montre l'évolution du ressenti de la fatigue et de l'énergie laissée en fin de journée par le poste de travail. La question posée était : J'ai encore de l'énergie après une journée passée à mon poste de travail.

Enfin, l'aspect esthétique du poste de travail vient conclure la première partie du questionnaire, pour ce qui est des effets significatifs. L'image que dégage le lieu de travail est grandement améliorée par le bureau assis-debout. Alors que la moitié des participants – 10 – étaient indifférents ou en désaccords avec le fait de trouver son poste de travail esthétiquement positif, ils ne sont à présent plus que 2. À l'autre extrémité, seuls 3 participants étaient totalement d'accord avec l'affirmation. Ils sont désormais 13 (figure 12). **Cela fait passer le taux de participants totalement d'accord avec l'affirmation de 15% à 65%.**

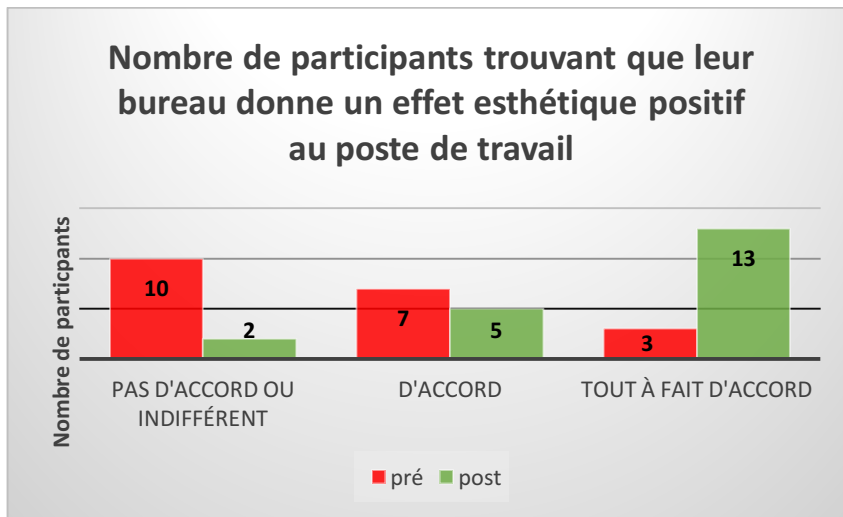


Figure 12 : Nombre de participants trouvant que le bureau donne un bon aspect esthétique au poste de travail. Ce graphique montre la différence qui existe dans la pensée des participants sur l'esthétique de leur poste de travail avant et après l'installation d'un bureau assis-debout.

Dans la deuxième partie retenue et issue des questionnaires distribués, les réponses sont données en heures, ou en "fois par jour" et correspondent aux 7 jours précédents les réponses aux questions.

Dans un premier temps, il était demandé le temps par jour resté assis lors de l'activité professionnelle. Les réponses étaient donc données en heures, et ces dernières ont été regroupées pour l'analyse. Le résultat est le suivant : le temps passé assis sur le lieu de travail a fortement diminué. Alors qu'auparavant, 1 seul des participants passait moins de 4 heures assis par journée de travail, ils sont désormais 8 dans ce cas. Dans les cas opposés, 15 personnes passaient plus de 5 heures assis, il n'en reste aujourd'hui plus que 5 (figure 13). **Ce qui fait que le taux de personnes passant moins de 4 heures assis par jour est passé de 5 à 40%.**

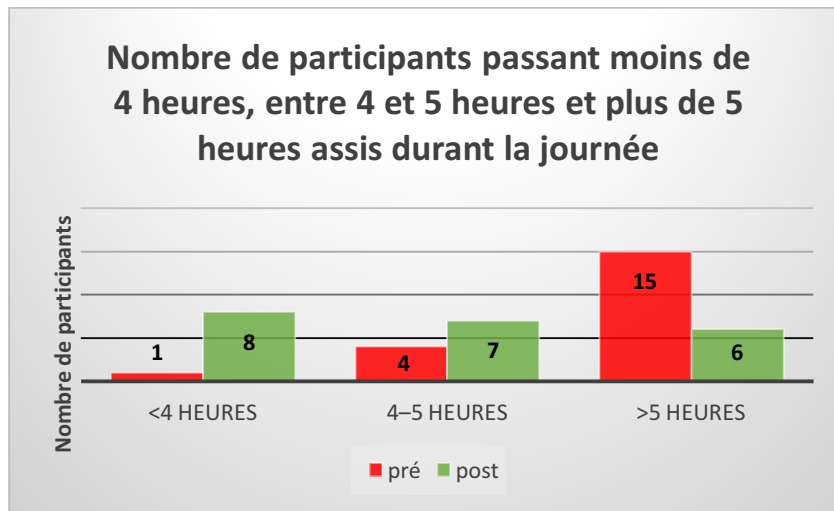


Figure 13 : Nombre de participants restant moins de 4 heures, entre 4 et 5 heures et plus de 5 heures assis dans la journée, avant et après l’installation d’un bureau assis-debout. Ce graphique montre l’évolution due au changement de bureau, du nombre de participants passant 4 heures, entre 4 et 5 heures ou plus de 5 heures assis durant une journée de travail.

Alors que le nombre d’heures passées assis a diminué pour une grande partie des participants, il est intéressant de voir à présent l’accumulation du temps passé assis. C’est ce à quoi la question suivante tentait de répondre : combien de fois par jour la position assise a été maintenue plus d’une heure d’affilée. On remarque facilement la tendance des participants à se déplacer vers la gauche du graphique (vers une diminution du nombre de fois où ils sont restés une heure d’affilée assis) (figure 14). Cela se traduit par exemple par la disparition de personnes passant 4.5 fois une heure ou plus par jour sans se lever, alors qu’auparavant ils étaient 4. À noter également une diminution de moitié des participants restant entre 3.5 et 4 fois par jour une heure de suite assis.

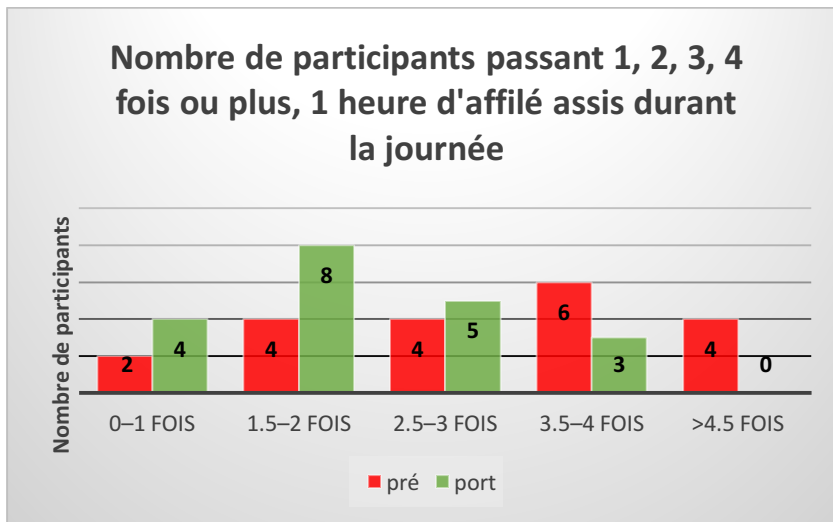


Figure 14 : Nombre de participants lié au nombre de fois où ils restent plus d'une heure d'affilée assis. Ce graphique montre le nombre de participants restant entre 0 et 1 fois, 1.5 et 2 fois, 2.5 et 3 fois, 3.5 et 4 fois ou plus de 4.5 fois plus d'une heure assis d'affilée, avant et après l'installation du bureau assis-debout. Pour comprendre ces chiffres, il faut savoir que si une personne a répondu 1 à 2 fois par jour, il a été retranscrit 1.5, et ainsi de suite.

Pour prouver que les changements observés sont dûs aux bureaux assis-debout, la question suivante a été posée : combien de fois par jour la position assise a été interrompue pour sortir du bureau ? Les résultats sont fortement semblables (figure 15) dans le questionnaire pré- et post-réception des bureaux ajustables. Les modifications du comportement concernant le temps passé assis sont donc les conséquences de l'utilisation du bureau, et non pas d'un autre facteur.

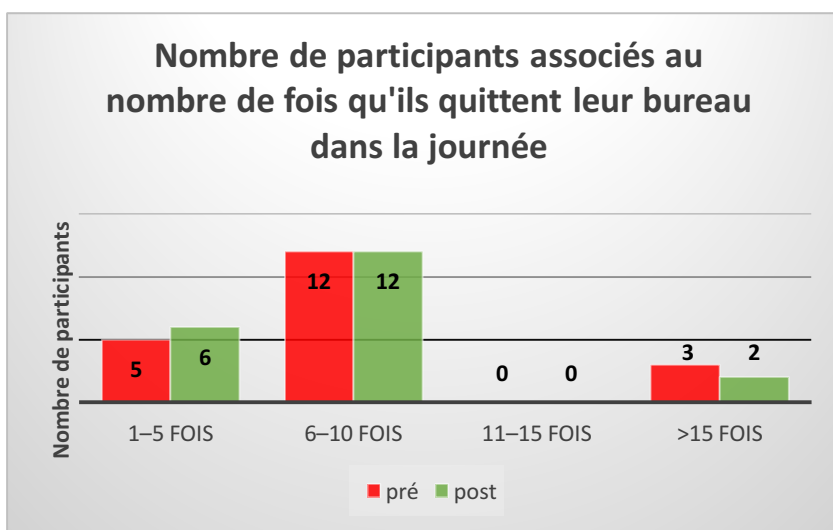


Figure 15 : Nombre de participants associé au nombre de fois où ils quittent leur bureau dans la journée. Ce graphique montre le nombre de participants qui quitte leur poste de travail 1 à 5 fois, 6 à 10 fois, 11 à 15 fois ou plus de 15 fois dans la journée, et cela avant et après avoir obtenu un bureau assis-debout.

3.3 Focus groupes

L'analyse des focus groupes a pour but de comprendre les mécanismes qu'impliquent l'insertion dans un milieu professionnel de bureaux assis-debout. Ces derniers se retrouvent donc logiquement au centre des débats lors de ces différentes discussions. En ressortent de manière récurrente plusieurs thématiques ne se dissociant pas totalement, mais souvent reliées par des idées se rapprochant. Chacun des 20 participants a pu, à tour de rôle, prendre la parole sur les différents sujets autour du bureau évoqués au cours de la conversation, et ainsi faire part de son avis. Le tableau 2 résume les thématiques importantes qui ressortent grâce à l'analyse des entretiens.

CATÉGORIES	THÈMES	POSITIF	NÉGATIF	NEUTRE
LE BUREAU ET SON UTILISATION	Selon ressenti, sensation	4 (4)	0 (4)	0 (4)
	Selon posture, position	6 (6)	0 (6)	0 (6)
	Selon confort	7 (7)	0 (7)	0 (7)
	Selon un rythme	2 (2)	0 (2)	0 (2)
	Car conscience de la santé	5 (6)	1 (6)	0 (6)
	Selon la tâche	12 (17)	5 (17)	0 (17)
	Selon l'horaire	7 (10)	3 (10)	0 (10)
	Selon fatigue	10 (14)	4 (14)	0 (14)
	Selon douleurs	3 (5)	1 (5)	1 (5)
	Dans la même position	9 (10)	1 (10)	0 (10)
LE BUREAU ET LE CORPS	Confort	4 (5)	1 (5)	0 (5)
	Posture	5 (13)	6 (13)	2 (13)
	Douleurs	4 (9)	3 (9)	2 (9)
	Fatigue	10 (14)	2 (14)	2 (14)

	Bien-être général	10 (10)	0 (10)	0 (10)
LE BUREAU ET LES INTERACTIONS	Source de problèmes	1 (8)	7 (8)	0 (8)
	Influence des collègues	5 (6)	1(6)	0 (6)
	Hiérarchie	6 (6)	0 (6)	0 (6)
	Image du bureau	12 (17)	2 (17)	3 (17)
	Relation avec extérieurs	3 (8)	4 (8)	1 (8)
LE BUREAU ET L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE	Bien-être au travail	9 (9)	0 (9)	0 (9)
	Fatigue	6 (7)	0 (7)	1 (7)
	Concentration	5 (7)	0 (7)	2 (7)
	Rendement professionnel	2 (8)	0 (8)	6 (8)
LES MOTIVATIONS AU CHANGEMENT DE BUREAU	Conscience de la santé	7 (8)	1 (8)	0 (8)
	Posture	5 (5)	0 (5)	0 (5)
	Curiosité	4 (5)	1 (5)	0 (5)
	Douleurs	4 (5)	1 (5)	0 (5)
	Bien-être physique	2 (2)	0 (2)	0 (2)
	Influence sociale	3 (3)	0 (3)	0 (3)

Tableau 2 : Résumé des thèmes abordés lors des entretiens. Ce tableau présente les thèmes importants qui ressortent des focus groupes, ainsi que le nombre total de fois où ils ont été évoqués – entre parenthèses –, le nombre de fois où ils ont été cités positivement, négativement et de manière neutre.

Pour plus de détails, le même tableau que celui ci-dessus se trouve en Annexe 7, complété par les citations de chaque participant pour chaque catégorie et chaque thème.

3.3.1 Le bureau et son utilisation

Les participants n'ont pas tous la même utilisation de leur bureau. Par utilisation, il est entendu évidemment la manière dont ce dernier est utilisé, à quelle fin et dans quelles circonstances, mais sont également inclus les

mécanismes sous-jacents de cette utilisation. Lorsqu'il s'agira d'évoquer un changement de position, il ne sera pas fait de distinction entre le passage de la position assise à la position debout, ou à l'inverse, de la position debout à la position assise. Quelles sont les raisons qui poussent un utilisateur à passer d'une position assise à une position debout, ou inversement ?

Les réponses à cette question divergent. Pour certains, l'usage fait du bureau dépend de l'emploi du temps ou des tâches à effectuer, pour d'autres un rythme plus régulier selon les périodes de la journée a été trouvé, alors que pour d'autres encore, le changement de position s'effectue selon le ressenti du moment, sans plan préétabli.

Il est vrai qu'il est difficile d'identifier une seule raison qui pousse la personne à utiliser son bureau. Il peut y avoir une multitude de causes à cette mise en mouvement, comme le résume cette déclaration de P20 :

« C'est vraiment en fonction de toute une série de variables je pense. La fatigue, ce que je vais faire ou pas. Enfin il y a vraiment toute une série de choses qui entrent en compte. »

Il y a cependant des conceptions qui reviennent majoritairement lors des discussions, et c'est sur ces dernières que l'analyse s'attarde. En effet, une grande partie des participants s'est retrouvée sur le fait d'utiliser le bureau selon son ressenti. C'est-à-dire que la raison pour laquelle le bureau est mis en mouvement est la sensation de leur corps. C'est ainsi que le décrit P1, lorsque la discussion tourne autour des origines du changement de position au bureau :

« Moi quand j'en ai marre d'être assis je me mets debout. (rire) C'est au feeling, c'est vrai que pour moi en tout cas c'est pratique de pouvoir changer de position. [...] Ouais moi je dirais que c'est une combinaison, la plupart du temps c'est au feeling. Quand j'en ai marre d'être assis je me sens mieux debout, et quand j'en ai marre d'être debout, je change. Ça peut être une ou deux fois comme P4 où je me dis tiens ça fait un moment que je suis assis je change mais ça va avec la sensation en fait. »

Ce passage est intéressant sur différents points. Dans un premier temps, la même conscience d'un grand nombre de facteurs agissant sur le comportement est à nouveau présente. De plus, la relation entre la sensation

ressentie et le changement de position apparaît clairement dans cet extrait. L'utilisation du bureau n'est donc ici pas quelque chose que l'on prévoit au préalable, mais quelque chose qui permet spontanément, à un moment donné dans la journée, de pouvoir varier la position. Ce changement peut provenir, comme c'est le cas ici, de la lassitude d'une position, ou d'un problème existant avec cette dernière. La crispation émanant de la prolongation d'une même posture dans la journée, est également un facteur qui a marqué les discussions. À plusieurs reprises, les entretiens rapportent une lassitude concernant principalement la position assise. Cet effet est lié à l'inconfort d'une position, trop souvent maintenue ou répétée, induisant une recherche de confort ailleurs, ici dans une autre position.

« Moi je le ressens plus pour pallier à l'inconfort d'être assis. [...] Mais c'est que des fois j'ai un peu (soupir), et puis je suis un peu, je sais pas presque un peu oppressé toujours, de pas bouger en fait quoi. Et puis je me dis « aller hop je me mets debout là ça va me... » Mais c'est plus, dans l'idée, j'ai plus l'impression que c'est pour pallier à l'inconfort d'être assise. [...] C'est plus pour ouais, changer mon corps de position dans un moment inconfortable quoi. » (P15)

« C'est qu'à un moment donné ça devient, on commence à se sentir moins confortable. Enfin moi je me sens un peu moins confortable donc je change. » (P10)

C'est donc dans l'idée de pallier à quelque chose qui ne convient pas, que le bureau est utilisé. Alors que ce mécanisme est relevé un grand nombre de fois, on note à plus d'une douzaine de reprises lors des entretiens les notions de confort et parallèlement d'inconfort, beaucoup ne le lient pas au fait de pouvoir se lever ou s'asseoir, mais le rattachent à une variation dans la position debout ou dans la position assise. Il s'agit là d'une autre façon d'utiliser son bureau, permettant de remédier un possible inconfort.

« Moi personnellement je trouve que même si je ne suis pas ..., quand je ne me mets pas debout, ma position assise elle est bien meilleure parce que mon bureau est bien plus haut. Et je me sens mieux même en position assise quoi. Je trouve que c'est assez agréable de pouvoir

réglé la hauteur. [...] Mais par contre comme je disais, ma position assise elle est bien meilleure j'ai l'impression. » (P15)

Grâce à ces réglages, les propriétaires de ce genre de bureau bénéficient d'une grande autonomie. En effet, il est possible d'adapter et de personnaliser un maximum sa position de travail. Ce qui, contrairement aux positions exigées et standards d'un bureau normal, peut donner naissance à des positions un peu moins académiques, mais qui correspondent aux préférences de la personne :

« C'est vrai que debout, moi au début j'étais un petit peu trop basse je pense. Et au bout d'un moment j'avais vite les jambes qui crispées, et du coup maintenant je monte plus haut et je me mets un peu comme au bar des fois. Un peu accoudé, ça relâche un peu. Je trouve qu'il y a un meilleur équilibre. » (P15)

La possibilité de pouvoir adapter sa position à ses préférences, semble être quelque chose de particulièrement apprécié par les participants, qui auparavant ne trouvaient pas forcément de solutions dans certaines postures, comme le dit P13, lorsque P17 lui dit être totalement confortable à son bureau standard :

« Enfin moi je suis assise, je ne suis déjà pas correcte. Parce que, ben voilà je suis peut-être une femme et puis ça ne joue pas. Déjà assise, en haut (ndlr : à Géopolis), j'avais une position qui n'était pas correcte [...] Oui qui correspond pile poil à notre morphologie. »

De plus, ce sont des variations qui se font de manière naturelle. En effet, le corps est toujours à la recherche d'un état préférentiel, que ce soit une vitesse de marche, de course, ou une position comme étudié ici. Ces ajustements peuvent être inconscients :

« C'est à dire qu'on peut régler la position assise. Ça c'est un truc vraiment que je fais aussi mais je me suis pas rendu compte, autant que la position debout. Et donc cette régulation avec ce système un peu automatique là, ça permet ces ajustements, un petit peu subtiles, mais en tout cas améliore le confort et la santé quoi. C'est pas juste le confort mais la santé aussi, visiblement. » (P12)

Dans cet extrait apparaît le terme santé. Il s'agit là d'une des raisons à l'utilisation de la fonction de changement de position des bureaux. Une grande

partie des participants connaissant les enjeux qui se cachent derrière une position trop longtemps répétée jour après jour, avouent varier la position par conscience des dangers existants pour la santé. C'est le cas de P11 par exemple, qui ne change pas de position pour des raisons qui ont été évoquées plus haut, mais par acquis de conscience :

« Moi c'est pas tout à fait comme eux, parce que moi je suis bien couché sur ma chaise. Mais je change plus parce que je me dis « bon aller il faut que tu changes de position, que tu te mettes un peu debout c'est bien pour toi », mais je ne sens pas la nécessité je suis bien couché sur ma chaise. »

Apparaît également, en lien avec cette conscience, l'idée de sédentarité, lié ici à la position assise dans le milieu professionnel. C'est cette conscience qui pousse à changer de position et qui rejoint l'extrait précédant sur les mécanismes qui encouragent les participants de cette étude à changer de position. Réduire la sédentarité au travail, mais également dans la vie de tous les jours devient une raison à l'utilisation de ce bureau :

« Par rapport à ce que à ce que je disais moi j'ai une chance, c'est peut-être un peu artificiel, mais je me mets debout parce que je conçois que je suis trop assis dans ma vie alors je sais que j'ai un mode de vie trop sédentaire et du coup même si je resterais volontiers assis un moment de plus je ferais exprès de me mettre debout pour être ... Avec cette conscience de la sédentarité derrière. » (P4)

Il ne s'agit cependant pas d'une règle généralisable, car les préoccupations liées à la santé ne sont pas mises en avant par tous. Lorsque la question d'une conscience, peut-être même irréfléchie, est posée concernant la variation de la position, P1 ou P10 affirment ne pas en tenir compte :

« C'est pas des normes hygiénistes pour moi en tout cas, je m'en fou un peu disons, mais c'est de bien-être quoi. C'est juste se sentir bien. »

« Même chose. Parce que ça permet un peu plus de diversité. Moi l'aspect santé pas plus que ça en fait. »

Il faut cependant faire attention aux réponses recueillies concernant la conscience des effets sur la santé, découlant d'un mode de vie trop sédentarisé. En effet, selon P20, la population étudiée ici fait preuve de connaissances sur le sujet, qui même s'il s'agissait de réflexions inconscientes, influencent le comportement :

« Je ne suis pas sûr que, ... enfin je pense qu'on partage tous ce que tu dis, mais pourtant je suis pas sûr que dans d'autres milieux, ça serait le même schéma, la même réflexion. Probablement quand même, il y a quelque chose qui fait que ce soit la conscience particulière qu'on a de normes d'hygiène ou du mouvement, ou aussi un plaisir lié au corps à être debout, à bouger. [...] Mais je suis pas sûr que ce soit comme ça partout, il y a certainement des endroits où ... »

Quelle que soit la raison du changement de position, les personnes propriétaires de ces bureaux ont eu le temps ou sont en train de prendre leurs habitudes et d'avoir des positions préférentielles selon différents facteurs.

« Moi je suis assez régulière. J'arrive le matin, il est en haut, après je baisse une ou deux fois, et puis je finis en restant en haut, parce que je suis là-bas à l'ouest, et s'il y a un rayon de soleil, c'est mieux d'être en haut parce que j'ai moins besoin de baisser le store. J'ai une sorte de petite routine. » (P13)

« Moi c'est pareil. Pas encore hyper régulier mais en fait c'est quand je suis en forme je crois.» (P14)

Chacun trouve ses préférences, et met de ce fait en place des règles d'utilisation, ou une routine pour utiliser de manière optimale les options de leur bureau. Il faut cependant faire attention quand on parle de routine, car comme P1 nous le rappelle, ces bureaux sont nouveaux. De ce fait, avec le temps, la ferveur des débuts peut diminuer, et son utilisation s'amoinrir :

« Bon je ne sais pas ce qu'il se passera à la longue aussi. Peut-être que moi dans 6 mois je serai assis tout le temps, quel gâchis. J'en sais rien mais pour l'instant je ne pense pas. »

Dans le contexte d'habitudes s'installant, une opposition se crée entre deux utilisations, à savoir le changement de position selon la tâche à accomplir ou

selon l'horaire de la journée. Ce sujet de discussion a alimenté chacun des focus groupes effectués, où tous les participants ont pu donner leur avis. Pour certains donc, la tâche effectuée engendre une certaine position. C'est le cas pour un grand nombre de participants, car ce facteur a été mentionné à plus de 20 reprises.

« Moi il y a des choses que je n'arrive pas à faire debout. Ouais... J'arrive pas à écrire debout [...] Quand c'est écrire un mail ça va, mais quand c'est vraiment travailler sur un article comme ça, c'est quelque chose que j'arrive pas à faire debout. » (P4)

« Ah il y a aussi les tâches si. Bien sûr, moi si je fais du mailing je peux être debout facilement, par contre ça dépend ce que je fais si je dois faire des choses un peu plus concrètes, je me mets plus facilement assis pour ça. [...] Ouais lire ça va. C'est plus réflexions ou je suis plus presque toujours assis. Enfin si j'ai besoin de mon confort pour réfléchir. » (P11)

Selon les habitudes, certaines tâches sont effectuées d'une meilleure manière dans telle ou telle position. Intervient ainsi comme facteur de choix la concentration et l'attention. Cela fait écho à ce qui a été dit précédemment, concernant les préférences de chacun. En effet, il est normal d'avoir autant d'avis que de sujets, concernant les positions de prédilection de chacun et les avis peuvent même parfois être opposés les uns aux autres. Dans les extraits ci-dessus, les participants disent devoir s'asseoir pour des tâches requérant une grande attention et concentration, mais le cas inverse peut également être possible, comme le démontre P16, qui se concentre plus facilement étant debout :

« I just prefer it, because if I sit down I feel more tired, I think my back hurts more, and I lose concentration more. I think I have problem with attention (rire) If I stand up, I can move, I can... And it actually let me less distractive. »

C'est le cas également de P9, qui dit pouvoir se concentrer sur des analyses, tout en étant en position debout :

« Mais je peux faire des analyses ou d'autres choses debout. »

Même si l'on comptera toujours autant d'avis que de personnes, il est possible de dire qu'en majorité les participants préfèrent s'acquitter d'une tâche demandant beaucoup d'attention en étant assis. La position debout peut être choisie pour son côté utilitaire, et ainsi faciliter l'exécution de certaines activités :

« Et je pense qu'il y a certaines... ça dépend des tâches que je fais en fait. Je pense pour moi c'est beaucoup plus facile quand je dois naviguer dans le bâtiment, je dois aller vite faire des photocopies, répondre à un mail, passer dans le bureau d'un collègue ou comme ça, c'est plus facile en fait d'être debout, enfin je trouve plus agréable de circuler d'une tâche à l'autre quand on est debout que tout le temps se rasseoir au bureau. » (P4)

Pour d'autres, des habitudes plus ciblées dans le temps ont pris le dessus, et les changements de position suivent simplement une routine quasi quotidienne :

« Et pareil le matin, quand je sens que ... je sais pas, les deux premières heures on est hyper efficace, après j'avoue qu'on prend un petit coup après la pause-café tout ça, je me dis aller. Donc dans ce sens-là pour moi c'est un petit peu plus rythmé parce que je pense que je dois avoir la même pause debout le matin et l'après-midi, en tout cas celles-là elles sont régulières j'ai l'impression. » (P3)

« Et puis ça dépend du moment dans la journée aussi. Moi j'aime bien quand j'arrive le matin être debout, une petite demi-heure, et puis après le repas aussi, sinon j'ai tendance à m'endormir. Donc c'est un peu des raisonnements opposés. Le matin je suis frais donc j'aime bien être debout parce que je suis pas encore fatigué, et puis quand je suis trop fatigué après le repas je me remets un peu debout et j'ai l'impression que ça m'aide. » (P10)

« Et moi je le lève plus quand j'ai un coup de mou en fait, quand je sens que j'ai un coup de mou et ben typiquement après manger je sais que j'ai un coup de barre donc je me lève. » (P3)

S'ajoute dans ces extraits un facteur spécifique, qui est fondamental, ici et dans la suite de l'analyse ; la « fatigue » ou le « coup de mou ». Il sera démontré par la suite l'importance du rôle de ces bureaux contre la fatigue, qui peut rythmer

les changements de position dans la journée, mais également influencer les différences d'utilisation qui apparaissent de jour en jour. Pour P15 par exemple, il est difficile de donner un planning régulier de l'utilisation du bureau car elle peut varier selon les journées, en fonction de la fatigue notamment :

« Moi pas du tout. C'est plutôt selon les journées, ce que je fais, selon la fatigue aussi. »

Il est intéressant à ce stade déjà, de voir que la fatigue joue un capital dans le changement de position. Cela se confirme avec le passage de l'entretien de P16 utilisé plus haut :

« I just prefer it, because if I sit down I feel more tired, I think my back hurts more, and I lose concentration more. I think I have problem with attention (rire) If I stand up, I can move, I can... And It actually let me less distractive. »

À l'image des extraits précédents, ce dernier introduit un nouveau facteur d'usage, qui est la douleur. Cette dernière est le problème de beaucoup de participants, qui utilisent leur bureau selon leurs différents maux :

« Du coup moi je l'utilise franchement avant tout parce que quand je travaille assis j'ai mal à la nuque. C'est un problème récurrent quand je travaille. Assis j'ai toujours une mauvaise position et du coup c'est peut-être aussi pour ça. » (P20)

« Et moi à la base j'avais vraiment demandé ce bureau debout parce que j'ai mal en bas du dos. Et du coup je fais plutôt des petits steps, des petites phases où je me mets debout quand je commence à avoir mal dans les fessiers et en bas du dos en fait. Et ça me détend vachement, je trouve. Mais c'est genre une demi-heure, trois quarts d'heure et après je redescends. » (P15)

Une utilisation particulière du changement de position est exposée dans ce dernier extrait. Contrairement aux personnes qui changent de position selon un horaire ou selon la tâche qu'elles effectuent, et qui gardent la position pour un temps précis ou jusqu'à la fin de la tâche, ce participant n'utilise la position debout que pour de courtes durées. Cette position est utilisée comme une échappatoire à la douleur, et un petit laps de temps est suffisant pour la

contrer. Cette utilisation fait face à celle faite par P19 par exemple, qui a de la peine à multiplier les changements de position :

« Ce que je trouve difficile c'est de changer de position. C'est à dire si j'arrive avec la position debout, je vais la garder. Après je me mets assis, et si je vais pas manger j'ai tendance à rester assis. Par contre si je vais manger, je me mets debout, je garde la position debout assez longtemps, après quand je suis fatigué je suis assis. Mais difficilement je fais la transition encore une fois. Je sais pas c'est comme ça »

Cependant, l'utilisation de ce bureau comme solution, ou comme dénouement de possibles problèmes n'est pas de l'avis de tous. Pour P17 qui a choisi de ne pas être équipé d'un tel bureau, le fait de varier de position n'est pas quelque chose d'élémentaire à la vie professionnelle :

« Ouais. Je ne regrette pas de ne pas avoir pris de bureau debout. Après si on m'en imposait un je vais pas, bon je ne pense pas que ce sera le cas, mais je ne le vivrais pas non plus comme un traumatisme [...] Je l'utiliserai peu, voir pas mais voilà. »

Cette première partie d'analyse des focus groupes a permis d'introduire un grand nombre de variables intéressantes et de faire ressortir quelques-uns des facteurs principaux dirigeant l'utilisation des bureaux. Il est évident que chaque participant adopte une utilisation personnelle de son bureau. De plus, comme expliqué en début d'analyse, il est difficile d'isoler un à un des facteurs qui agiraient seuls sur le comportement, cependant des règles plus générales peuvent être établies. Plusieurs types de comportements ont pu être déterminés. Parmi ces derniers, certains s'opposent plus ou moins ; au sein des 20 participants, d'une part certains changent de position un grand nombre de fois avec des postures maintenues peu longtemps, alors qu'au contraire certains ne changent qu'une à deux fois par jour, et restent donc de longues périodes dans une position fixe. Tous sont rythmés au quotidien par l'utilisation de leur bureau et leur changement de position. Malgré tout, les personnes changeant de position selon la tâche ou selon un horaire plus ou moins respecté quotidiennement se font en quelques sortes face. Il existe encore une

différence entre des personnes changeant de position selon le ressenti de la fatigue du moment, la sensation de lassitude dans une position ou tout simplement une douleur, s'opposant à ceux n'ayant pas de problème physique mais qui alternent par pure conscience de certaines normes pour la santé. Il faut tout de même noter, que malgré les différents modes d'utilisation, tous le font en fonction de leur perception phénoménologique immédiate. Plus concrètement, les ressentis mentaux et physiques se rassemblent donc et ne forment plus qu'un ressenti globale, qui guide l'utilisation du bureau et donc le dynamisme de la période passée à son poste de travail.

3.3.2 Le bureau et le corps

En analysant l'usage fait des bureaux assis-debout par ses propriétaires, un fort lien avec le ressenti corporel est apparu. Il paraît évident que le fait de pouvoir alterner sa position corporelle lors de l'activité professionnelle, ait un impact direct sur ce dernier. Le but ici est de s'intéresser à cette relation plus en profondeur. Comment est-elle vécue par les participants de cette étude ? Ce ressenti physique peut être perçu sous différents points de vue, et c'est ce que va faire ressortir cette partie de l'étude. Certains aspects en lien avec les sensations ont déjà été évoqués plus haut comme étant des déclencheurs de la mise en fonction des bureaux. Ils seront pour certains, repris ici comme conséquences de leur utilisation.

Le premier d'entre eux est le confort. Alors que l'inconfort était à l'origine d'un changement de position et d'utilisation du bureau, c'est le confort engendré par les bureaux sur le corps qui est intéressant ici. Effectivement, cette sensation est ressentie par beaucoup d'utilisateurs du bureau assis-debout, comme étant une résultante de son utilisation, et un atout majeur.

« Mais maintenant oui parce que tu peux avoir l'écran à la bonne hauteur, et ajuster le bureau. C'est beaucoup mieux en termes de confort et de choses comme ça je pense. Par ce que dans le passé je ne pouvais pas ajuster la chose, mais maintenant c'est bon. » (P16)

« Moi aussi j'ai choisi les deux positions en fonction de la meilleure position la plus confortable. Et le fait de pouvoir régler, c'est bon en haut, en bas. [...] Moi je trouve que pour moi je suis bien. » (P19)

Ce sentiment de confort se lie par définition à la posture. Selon les commentaires des participants, les bureaux permettent de contrer si c'est le cas, une mauvaise posture, et ainsi résoudre les problèmes d'ergonomie :

« Si le laptop est sur la table, pas suffisamment élevé, moi j'arrive pas à trouver une position où j'ai pas un décalage entre être bien avec le torse et puis la tête. Il faut vraiment que l'ordi soit assez haut pour que je me sente bien. Mais du coup je le trouve et puis je suis bien, en tout cas beaucoup mieux qu'avant. » (P20)

« Quand on se met debout du coup on a un espèce de maintien différent. » (P2)

Tout le monde n'a cependant pas, ou pas encore, trouvé de parade idéale à ce sujet. C'est notamment le cas de P3, qui n'est pas satisfaite et pense pouvoir optimiser plus fortement sa posture :

« Enfin moi j'ai toujours un problème un peu d'ergonomie un peu à résoudre. »

Ces problèmes d'ergonomie, résolus ou non, sont eux aussi en lien direct avec certaines douleurs. Une mauvaise posture répétée à longueur de journée a des effets inévitables sur la santé. Les troubles les plus fréquents étant des maux de dos ou de nuque, la connexion entre la position du corps et ces dernières paraît cohérente. Ces changements de posture semblent donc être une parade à ces gênes, qui plus est de manière efficace. L'extrait de conversation suivant fait écho aux déclarations de P20 illustrées précédemment, selon lesquelles la position que lui imposait les bureaux standards faisait apparaître un mal de nuque récurrent :

« - Et puis être debout, ça enlève la gêne ?

- Du jour au lendemain. » (P18 et P20)

Il n'est pas le seul dans ce cas de figure. En effet, plusieurs participants se sont plaints, eux, de maux de dos lorsque la position assise est trop souvent répétée.

Les bureaux assis-debout permettraient de faire disparaître ces derniers, ou au moins d'en diminuer les effets si l'on en croit leurs dires :

« Et moi à la base j'avais vraiment demandé ce bureau debout parce que j'ai mal en bas du dos. Et du coup je fais plutôt des petits steps, des petites phases où je me mets debout quand je commence à avoir mal dans les fessiers et en bas du dos en fait. Et ça me détend vachement, je trouve [...] moi j'ai l'impression d'avoir moins mal au dos. » (P15)

« C'est quand même pas le but du travail de mettre en condition physique. Mais c'est le but du travail de ne pas nous faire des maux de dos, qui nous empêcheraient de faire du sport en dehors. Et c'est peut-être ça que je vois [...] je me sens plus en forme le soir, et donc je vais peut-être plus facilement faire mon Pilate, ou faire mes trucs que je faisais pas avant quand j'avais mal au dos. »

La position debout ne résout cependant pas tout. Il faut également avoir une bonne tenue du corps pour que ces maux disparaissent. C'est ce qu'ont constaté P7 et P4 notamment :

« Quand je suis debout, je mets assez haut pour être, mais à un certain moment j'ai un peu mal au dos, enfin si je reste une heure une heure et demie debout j'ai mal au dos, aux lombaires là. »

« Moi j'ai eu mal au dos au début en étant debout. Mais ça vient de ma posture trop cambrée quand je bosse debout. [...] Mais maintenant j'ai plus mal au dos par exemple. »

Être debout n'est donc pas suffisant pour guérir tous les maux, il faut également réussir à régler son bureau à la bonne hauteur.

Il existe un fort lien entre la fatigue et les bureaux. C'est là aussi une thématique qui apparaît dans toutes les discussions. Le fait de pouvoir changer de position n'élimine pas totalement la fatigue d'une journée de travail, mais permet de la transformer en une « fatigue différente » ou parfois même de la diminuer, comme le disent P3 et P13 par exemple :

« Et en fin de journée moi je trouve que tu le ressens vachement quoi. Enfin j'ai pas la même fatigue que j'avais à Géopolis où je voyais pas

de ciel, on était tout le temps assis. Effectivement j'ai une autre...

Moins de fatigue en tout cas. »

« Mais j'ai l'impression que je suis moins fatiguée le soir. Ça c'est clair. »

Il faut cependant nuancer ces propos, car il existe un grand nombre de types de fatigue. Dans les extraits ci-dessus, on devine une fatigue générale, qui influence la forme physique. Une analyse plus poussée sur l'aspect mentale de cette dernière se fera plus tard, dans une partie concernant les bureaux et l'activité professionnelle. Il est cependant judicieux de pondérer ces premières citations. Lorsqu'il s'agit de fatigue physique et musculaire, certains notent que la position debout est plus dure à soutenir, et que de ce fait une peine se fait sentir au niveau des jambes :

« Mais au bout d'un moment moi je trouve qu'on, enfin moi j'ai l'impression d'avoir des jambes lourdes au bout d'un moment. »

« Debout, moi je pense que les périodes debout sont moins longues que les périodes assises, parce qu'au bout d'un moment ça fait mal aux jambes aussi d'être debout. » (P11)

Ces extraits permettent de saisir toute l'importance d'un bureau, qui comme son nom l'indique, peut s'utiliser aussi bien assis que debout. Même si les effets de la position debout sont bénéfiques selon les informations qu'apportent ces entretiens, les participants ne cachent pas leur envie de s'asseoir lorsqu'ils sont restés quelques temps debout. Concernant la fatigue, les bienfaits des bureaux ne sont pas unanimes. En effet pour P14, le changement n'est pas notable :

« Ouais moi je ne vois pas vraiment de changements. »

Il n'en demeure pas moins vrai que dans la majorité des cas, le corps se retrouve face à une meilleure dynamique lors d'une journée où il est possible de travailler debout :

« La position debout t'oblige à un certain dynamisme corporel effectivement. » (P2)

« Moi j'ai le sentiment d'être plus dynamique ouais c'est vrai. » (P4)

« Alors je sais pas, ou c'est plus du dynamisme qui reste en fin de journée. Je dirais plus comme ça parce que la fatigue on l'a quand même, mais c'est moins, je sais pas. » (P3)

Lorsque l'on regroupe tout ce qui a été vu dans cette partie sur le lien entre le bureau et le corps, on arrive à une conclusion qui peut être reprise dans son ensemble comme un « bien-être général ». Ce terme a été utilisé par plusieurs personnes lors des discussions. Il apparaît de manière positive, majoré par la possible variation de position qu'amène le bureau durant la journée.

« Moi je, comment dire, j'avais pas de douleurs avant donc j'en ai pas plus ou moins après, mais j'ai quand même l'impression de mieux, en terme de sensations, de bien-être corporel, en ayant la possibilité de changer. » (P1)

« Mais peut-être au niveau du bien-être même d'une fois qu'on a fini de travailler » (P8)

Enfin, malgré tous les changements et les ressentis positifs qui ressortent de cette analyse, un point intéressant et non négligeable est mentionné autant par P1 que par P12. Il s'agit de l'influence des pensées et des connaissances sur le sujet qui peuvent interagir avec le corps. Lors de l'analyse sur le bureau et son utilisation, un participant mentionnait la conscience des normes d'hygiène de la population. Le sujet est à nouveau mis en avant ici :

« Je sais pas si c'est psychologique ou si c'est lié au corps mais peu importe quoi, je trouve que c'est plus agréable. »

« Je saurais pas dire, mais je me sens pas moins bien quoi. Clairement pas, peut-être même mieux mais on sait pas si c'est psychologique ou si c'est la nouveauté du bâtiment ou des aspects ... »

Ces remarques sont particulièrement intéressantes et dévoilent une conscience de l'influence que peuvent avoir leurs connaissances sur le sujet.

En résumé, le bureau agit sur le corps par trois portes : la douleur, la fatigue et la posture. En effet, la première est minimisée par les possibles changements de position pour les personnes y ayant été confrontée. La deuxième peut être bonifiée par une nouvelle dynamique amenée, mais peut également être ressentie physiquement et musculairement de manière plus rapide. Enfin les bureaux assis-debout permettent de corriger et de personnaliser la troisième, grâce à un meilleur confort et une position plus idéale. L'addition de ces améliorations permet d'affirmer que le bien-être physique général des

participants est bonifié, ou dans un nombre de cas très faible inchangé. Il n'y a donc pas d'effets négatifs et s'il y a un changement celui-ci est positif.

3.3.3 Le bureau et ses interactions

De par le fait de son utilisation singulière, en plus de modifier le comportement et les sensations de son propriétaire, le bureau va amener des changements sur son environnement. Il le fait à différents niveaux. Il agit dans un premier temps sur les interactions entre bureaux d'utilisateur d'un même office. Il faut savoir que pour la majorité des personnes interviewées, le lieu de travail est partagé avec des collègues. En effet, il existe trois types de bureaux, en tant que pièce et non pas de mobilier, où se déroule cette étude : seul, à deux ou à quatre collègues. Comment les personnes n'étant pas seules dans leur bureau réagissent-elles à l'utilisation de bureaux assis-debout de la part d'un pair ? À l'inverse, quels sentiments dominent, lorsqu'ils utilisent le leur face à leur collègue ? Dans une seconde partie, comment est-ce que ces bureaux modifient les interactions sociales avec les personnes venant de l'extérieur, et quelle image cette utilisation donne-t-elle ?

L'impression générale retrouvée est que l'utilisation d'un tel bureau par des collègues étant dans la même pièce ne dérange pas les participants à l'étude. La majorité n'est aucunement perturbée par le fait que certains collègues soient debout, ou qu'ils soient debout face à des collègues assis :

« Alors moi je sais qu'avec ma collègue, une est debout, l'autre reste assise, on fait absolument pas attention. [...] Non alors moi et ma collègue ont est totalement tranquilles. » (P3)

« Moi vraiment pas quoi. Il n'y a aucun problème, on peut le monter descendre plein de fois dans la journée il n'y a jamais d'impression de déranger les autres. Non il n'y a pas ... » (P20)

Lorsqu'une question sur un éventuel dérangement est posée, les participants ne développent généralement pas leur réponse et se contentent pour beaucoup d'un « non », ne voyant pas quelle pourrait être la source d'un dérangement. Il semble cependant que lorsque quelqu'un dans l'espace

commun met en action son bureau, il peut influencer ses collègues à faire de même.

« Des fois même s'il se lève et que ça fait longtemps qu'on est assis on se dit : « ah oui tiens, c'est vrai que c'est con je pourrais me lever aussi. » Donc ça peut des fois inciter un peu à changer de position, si on est vraiment dans notre truc. Mais ça dérange pas. » (P6)

« Parce que moi des fois je me fais influencer par mon collègue. Ça arrive des fois, il le met et je me dis « ah oui tiens ». » (P12)

L'utilisation d'un bureau par une tierce personne serait donc bénéfique dans le sens où elle incite son entourage à faire de même. Mais attention, cette réflexion n'est pas de l'avis de tous. À l'opposé de cette pensée, un cas parmi les personnes ayant choisi un bureau assis-debout a été confronté à une gêne lors de l'utilisation du bureau par une collègue. C'est ce qui est illustré dans l'extrait suivant :

« La seule fois où ma collègue d'en face était là, elle a mis debout et j'étais assis, on a le bureau l'un en face de l'autre, ça allait pas du tout. [...] Non parce que je me retrouvais face à son ventre qui était sous le ... Enfin son bassin, non c'était juste pas agréable, enfin il y avait un truc qui n'était vraiment pas agréable et du coup j'ai l'impression que lorsqu'il y en a un en face de l'autre c'est plus agréable soit les deux assis soit les deux debout. Mais cet échange c'est un peu bizarre quand même. » (P4)

Suite à cette observation, les personnes présentes lors de ce focus groupe ont tenté de trouver des solutions à cette gêne. Ce qui en ressort est que la position des bureaux joue un grand rôle dans les interactions au sein d'une même pièce. Pour éviter ce genre d'inconvénient, il suffit de les positionner d'une autre façon que face à face : en « L » ou dos à dos par exemple. De son côté cependant, P17 qui lui n'a pas souhaité être équipé d'un bureau assis-debout, met en évidence le fait que pour lui, cette interaction entre collègue d'un même bureau a participé à son choix final.

« Non mais c'était plutôt de se dire voilà, comme on est en face, on se voit directement. On est pas un qui est debout et qui regarde l'autre comme ça, ou qu'on doive se parler comme ça. »

Un autre point intéressant à signaler est le rapport social existant entre des collègues au sein d'un même bureau. La différence de hauteur peut donner naissance à un sentiment de supériorité ou d'infériorité. En effet, dans la perception commune, il peut y avoir quelque chose de l'ordre de la hiérarchie lorsque deux personnes ne se mettent pas à la même hauteur. Il est possible de deviner cette idée dans les paroles de P12, même si ses propos sont exposés avec le sourire :

« Donc forcément il y a une influence. Quand moi, si mon collègue a son bureau debout quand j'arrive, je le mets debout. Je pense, très fréquemment. S'il est assis je reste assis. Ça ne me dérange pas de le lever en revanche, s'il est assis. Mais je crois qu'il y a quand même un petit jeu comme ça, qui s'installe. S'il est là, moi je fais ça. » (Mime de le monter un peu plus haut que son collègue) (rire)

Ce principe de hiérarchie s'applique entre collègue d'un même bureau, mais également avec des collègues extérieurs. Comment donc se passe la rencontre avec une tierce personne. Ce problème de position se répète. En effet, certains participants avouent ne pas savoir à quelle hauteur fixer le bureau.

« Là il y a un effet intéressant. La première fois je pensais que c'était juste quelque chose en lien avec la personne, mais j'ai compris maintenant que c'est la position. C'est la chose suivante : quand je reçois du monde dans mon bureau, c'est plutôt lors des réunions de travail, on se trouve assis à une table. [...] Il arrive de temps en temps que l'on est en train de discuter et je me lève pour aller vite chercher quelque chose sur mon ordinateur. Etant donné que mon bureau est debout et je suis debout derrière mon bureau en train de faire une recherche, les personnes se lèvent et se mettent à côté de moi. Et les personnes ne le faisaient pas quand j'étais assis derrière mon bureau. C'est pas la même chose. Le fait que je suis debout, je pense que l'interprétation semble être... n'est égal à trois ou quatre maintenant. C'est plus qu'une fois. J'ai eu ce phénomène que les gens se mettent de façon spontanément à côté de moi pour regarder ce que je suis en train de chercher sur Google ou sur Pubmed. C'est comme si l'espace autour de moi est plus libre d'accès, que si j'avais été assis derrière mon bureau. Je suis debout, dans l'espace et puis

voilà quoi. Et puis des étudiants quoi. Là encore aujourd'hui, j'avais une étudiante en maîtrise, donc je me lève pour vite aller chercher quelque chose, pouf elle se met à côté de moi et puis elle regarde à côté de moi sur l'écran pour suivre ce que je suis en train de faire. Ça me dérange pas mais ça m'a frappé, que plusieurs fois de suite il y avait cela. Donc il y a quelque chose, qui change dans la dynamique, dans l'espace. Je ne sais pas s'il y a en a d'autres qui ont rapporté ça, ou si ça vous parle ... » (P18)

A cette déclaration, quelqu'un a répondu que la même remarque avait été faite. L'image que donne le bureau en position haute n'est donc pas la même que celle d'un bureau normal. C'est aussi ce que semble dire P17 :

« Moi c'est peut-être ridicule mais mon stéréotype, si je vois la personne de l'extérieur qui est assise, je trouve que ça renvoie une image plus sérieuse comme ça. Et là je vais souvent voir un collègue, et quand je vois qu'il est assis je me dis « ouh là ça à l'ai sérieux ». (rire) Non mais c'est vrai ... »

A l'inverse, pour les autres participants, tous tendent à dire qu'ils sont contents et satisfaits de l'image que transmet le bureau au monde extérieur. Si certains mentionnent une image sportive qui correspond à la faculté, d'autres trouvent qu'une image dynamique en découle.

« Il y a un côté très sain. » (P5)

« Mais je pense que d'un point de vue global c'est intéressant pour l'institut, ça montre aussi une idée de chercher un peu ... » (P8)

« Et puis on est fier. » (P14)

« C'est aussi parce que nous sommes les sciences du sport, il y a quelque chose comme ça. Je pense que c'est important l'image que l'on donne, spécialement concernant les recherches sur l'obésité, la santé, ... » (P16)

L'image que semble donc dégager l'utilisation de ces bureaux est très bonne, et se justifie notamment par le contexte. L'image ne fait cependant pas tout. On retrouve pour finir deux camps s'opposant quant au côté pratique des bureaux assis-debout lors de la réception de personnes extérieures. Pour certains le bureau amène un dynamisme nouveau, qui faciliterait l'accueil et les

rapports sociaux. Pour d'autres, il s'agit là plutôt d'une gêne, qui empêcherait de recevoir correctement les personnes.

« Parce que moi les quelques fois où le bureau était debout, l'étudiant était à côté on regardait sur l'écran, on était les deux debout ça allait bien aussi. Et puis je trouve du coup c'est aussi un peu plus dynamique d'être debout. Si c'est pas pour des longues périodes, que tu dois juste regarder un truc. » (P8)

« Par contre avec une collègue il y a quelque chose qui a changé avec le bureau debout c'est qu'elle est hyper grande, et du coup elle a son bureau qui est hyper haut, et moi quand on bosse ensemble je suis comme ça (mime d'être sous le bureau les bras en l'air) (rire), pour moi c'est pas très agréable de bosser dans son bureau. » (P4)

En résumé, l'image que donne ces nouveaux bureaux est passablement changée, que ce soit d'une vision extérieure ou de l'avis des participants. Quoiqu'il en soit, il y a une nouvelle représentation de l'espace qui est mise en exergue. Effectivement, on assiste à un réaménagement de l'espace interindividuel dans le cas où le lieu de travail est partagé avec des collègues ou lorsqu'une personne externe entre dans la pièce. Il y a également une reconfiguration de l'image générale, en lien avec l'imaginaire social lorsque l'on parle de l'impression extérieure que renvoie ces bureaux, et représente l'ensemble de l'Institut qui est associé à ces bureaux. Comme pour les chapitres précédents, les avis s'opposent sur plusieurs points : Certains trouvent que ces bureaux sont des facilitateurs aux interactions sociales, alors que d'autres les voient comme des limitations. Il s'agit là de toute évidence de quelque chose de nouveau, et qui par définition semble être original et quelque peu anticonformiste. L'image classique de la personne travaillant assise derrière son bureau est amoindrie. Et lorsqu'une chose est innovante, on la qualifie d'étrange, de bizarre :

« Une bizarrerie [...] C'est bizarre quand même. » (P12)

Voilà qui résume bien ce qui résulte du lien entre les bureaux et ses interactions. À souligner tout de même, que mise à part quelques rares

exceptions, les participants voient essentiellement en ces « bizarreries » du positif et de l'innovant.

3.3.4 Le bureau et l'activité professionnelle

Tous les effets des bureaux présentés jusqu'à présent n'ont révélé, si ce n'est du positif, aucune contre-indication importante dans leur utilisation quotidienne au travail. Qu'en est-il cependant de l'influence sur l'activité professionnelle des collaborateurs amenée par ces bureaux ? Le rendement au travail est-il touché par ce nouveau mobilier ? Il s'agit évidemment d'un point important pour l'étude en cours, car pour qu'une solution contre la sédentarité dans le monde professionnel soit pertinente, elle ne doit pas influencer le travail effectué.

Pour débiter, il faut revenir sur le terme de "bien-être au travail" utilisé précédemment. Une association est faite à plusieurs reprises entre ce dernier et le rendement du travail à accomplir. Lorsque l'on demande aux participants d'expliquer en quelques mots l'utilité de ce bureau, ce sont deux des bienfaits qui ressortent :

« I think many of the same thing they said already but, I think I would just say it improve your productivity, your well-being and something like this. » (P16)

« Donc moi je saurais pas exactement dire en quoi ça m'a rendu plus efficace ou meilleure ma productivité, j'en sais rien. Mais je suis bien, j'aime bien être debout derrière mon bureau, je suis à l'aise. » (P18)

Le bien-être permettrait donc de travailler dans de meilleures conditions, et augmenterait ainsi la productivité des collaborateurs. Ce sentiment de bien-être est dû, entre autres à un meilleur ressenti physique. Lorsque ce dernier a été évoqué lors de l'analyse de l'interaction entre le bureau et le corps, la notion de fatigue avait été soulevée. Il s'agissait alors d'une peine physique. À présent il faut s'intéresser quelque peu à un autre type de fatigue, plus difficile à définir et à calculer précisément, la fatigue mentale. Voici les propos tenus par P20, illustrant parfaitement cette différenciation :

« C'est vrai qu'avant tu parlais (en s'adressant à P18) des deux fatigues, la fatigue assis, la fatigue debout, je pense que la fatigue debout me laisse avec plus d'énergie que la fatigue assis, un peu comme quand tu es fatigué à la fin d'une journée où tu as énormément travaillé assis, c'est pas la même que quand tu rentres chez toi et que tu es très fatigué parce que tu as fait beaucoup de sport. C'est vraiment une fatigue différente. »

Les participants en parlent tous dans le même sens, celui d'une diminution amenée par ces nouveaux bureaux. La variation de positions durant la journée, semble être une solution efficace pour lutter contre cette fatigue mentale, et permet d'une part d'avoir moins de moments creux dans la journée, mais également de pouvoir travailler plus longtemps.

« Moi je pense qu'en se mettant debout à 6, 7 heure le soir on peut tenir un bout de plus. Si on tient compte de la fatigue en fin de journée on peut tenir un bout de plus. » (P4)

Cette sensation de fatigue est complétée par la notion de concentration. En effet, ces deux aspects sont complémentaires et s'associent fortement. La fatigue mentale agit inévitablement sur la concentration. Il est donc possible de regrouper ces deux observations comme facteurs de performance professionnelle.

« Quand je cherche de nouvelles perspectives sur ce que je suis en train de faire, ou de me reconcentrer un peu. Dans ces moments je suis enclin à changer ma position pour plus de [???], parce que je n'arrive plus à faire ce que j'essaie de faire. » (P9)

« Moi quand je travaille assis j'ai du mal à garder la concentration, surtout avec les tables assez basses [...] Et du coup oui ça a affecté mon rythme de travail, parce que maintenant j'arrive à travailler de manière plus continue et sans avoir ces moments où j'arrêtais de travailler. Enfin ça m'arrivait de rentrer chez moi parce que voilà quand on a mal à la tête, c'est plus trop la peine à quatre heure de continuer de travailler. » (P20)

Malgré les affirmations mentionnées, ces deux concepts restent très abstraits et difficilement quantifiables. C'est pourquoi il est difficile d'avoir des avis tranchés et objectifs. Les participants le disent eux-mêmes :

« - Mais après est-ce que ça a une influence sur la productivité c'est difficile à dire.

- Pas impossible, c'est tout à fait plausible, mais de le dire moi-même j'ai de la peine. » (P20 et P18)

« Je sais pas je pense que c'est dur de dire ça. C'est vraiment difficile, je pense que je suis mieux quoi. Mais est-ce que ça a une influence sur ma productivité je sais pas. » (P18)

Outre cette difficulté, des impressions générales sur l'influence de ce bureau ressortent. Les avis sont, comme pour les sujets précédents, assez diversifiés. Il y a des avis positifs, comme pour P20 par exemple :

« Mais moi oui je pense que ça, mais c'est limité et je pense que ce sera difficile à quantifier, mais comme vraiment avant c'était un problème pour moi d'être toute la journée assis, quand même. Ça impacte un tout petit peu, enfin j'ai un volume de travail qui est un tout petit peu augmenté ici. »

Ou au contraire des avis plus négatifs, comme pour P8 :

« Non parce que quand on a besoin de se concentrer on s'assied tous. Donc je pense pas qu'au niveau de la performance se soit mieux. »

Il faut par ailleurs noter, en rapport avec ce dernier extrait, que les avis négatifs ne signifient pas pour autant que les performances professionnelles se soient dégradées. Les personnes n'arrivant pas à travailler de manière optimale en position haute peuvent à tout moment redescendre et ainsi se mettre dans des conditions qui leur correspondent mieux. Il est important de comprendre que personne ne dit avoir un rendement au travail diminué. La raison se trouve une nouvelle fois dans ces bureaux ajustables, et non pas fixes, car chacun est libre d'utiliser ou non les capacités de son bureau et de les modifier à tout moment. Il faut ajouter que les changements de position s'inscrivent dans une dynamique, et ne sont pas rigides. Il ne s'agit pas d'avoir une position efficace, et une autre non, qui serait figée. Les facteurs qui font, selon l'analyse des entretiens, changer de position ne sont pas immobiles dans le temps. Les tâches

et la concentration qu'elles demandent évoluent durant la journée voire la semaine. En conséquent, l'utilisation du bureau évoluera également selon cette dynamique. La position s'adaptera au moment en question, pour tendre vers le maximum de confort et d'efficience au travail. Il ne peut y avoir de ce fait, que des bénéfices pour les personnes appréciant ce mode de travail, et des situations inchangées pour les autres, puisque ces bureaux permettent une constante régulation de la position souhaitée. En effet, après avoir trouvé son mode d'utilisation, comme vu dans le premier chapitre de cette analyse, chacun utilise le bureau de manière à optimiser son bien-être physique personnel, mais également son travail, en ayant des positions de préférence selon le moment de la journée ou selon la tâche, pour n'en citer que deux. C'est pourquoi lorsqu'il est demandé aux participants s'ils sont satisfaits de leur choix, tous sans exception répondent par la positive.

3.3.5 Les motivations au changement de bureaux

Les participants sont satisfaits de leur choix, ce qui veut dire que leur nouveau bureau répond aux attentes qu'ils avaient. Il a été question des liens entre le bureau et son utilisation, entre le bureau et le corps, le bureau et les interactions sociales et, le bureau et la performance professionnelle. Tous ces sujets avaient également été discutés en préambule, concernant les motivations qui avaient poussé les participants à vouloir un bureaux assis-debout. Presque tout le monde est dans l'optique de changer quelque chose qui pourrait être amélioré.

Outre les participants ayant opté pour ce choix uniquement par simple curiosité – trois d'entre eux tout de même –, tous ont dans l'idée de combler un manque, ou de modifier certaines choses qui leur font défaut dans leur quotidien au travail. Le facteur évoqué en majorité lors des discussions portant sur le sujet se trouve être la conscience des effets néfastes pour la santé, entraînés par la répétition trop importante de la position assise.

« Moi je crois qu'en bossant dans les APAS (Activités physiques adaptées et santé), j'étais conscient, j'ai déjà lu des études et j'étais

conscient de certains bienfaits des bureaux modulables. Et puis j'ai eu envie de profiter de ce changement de bâtiment pour changer aussi les habitudes de vie. » (P4)

« Ouais que je bouge pas assez quoi. Donc être encouragé à bouger un peu plus durant la journée de travail quoi. Enfin bouger, changer de position en tout cas. » (P14)

Le but du bureau est donc ici d'atteindre un rythme de vie au travail moins sédentaire et de ce fait moins dangereux pour la santé. Ce thème revient pour plus de la moitié des participants, quand il s'agit de donner une raison à la demande d'un nouveau bureau. La posture est la deuxième raison qui pousse les participants à vouloir ce changement. En effet, avec les bureaux standards, certains participants se plaignaient d'avoir une mauvaise posture pour travailler. Cette dernière était synonyme d'inconfort et était considérée comme une gêne.

« Après, du coup, évidemment j'étais très content d'avoir un bureau, d'autant plus que j'étais sûr que ça allait résoudre mes problèmes. Enfin je savais, que mes problèmes de nuque et de maux de tête étaient dus à une mauvaise position assise. Donc je me doutais bien qu'un bureau debout allait résoudre ça et effectivement c'est ce qui s'est passé. » (P20)

Cette mauvaise posture, pouvait donc être un facteur amenant des douleurs, notamment au dos. Le besoin et l'envie de trouver une solution à celles-ci est la troisième raison d'une demande de bureau adaptable.

« Moi c'était assez clairement comme tu dis. J'avais très vite en fin de journée mal au coxis. Et donc j'avais essayé, on m'avait dit de mettre un linge, enfin j'avais essayé des trucs qui marchaient pas. C'est sûr que quand j'ai vu la possibilité je me suis dit là il faut pas la rater. » (P13)

« C'est plutôt, au bout d'un moment quand j'étais tout le temps assise, quand je me relevais j'avais les lombaires bloqués. Une fois par semaine, des fois deux fois par semaine les moments de rush. Et du coup je me disais qu'avec un bureau debout ça irait mieux. Sans

vraiment savoir si vraiment ça irait mieux, mais j'ai l'impression que c'était plus ma position assise quoi. » (P15)

Ces différents facteurs participent au bien-être physique et général au travail. C'est donc, de manière plus grossière, pour augmenter ce dernier, que le choix d'un bureau a été fait par les participants.

« Moi c'est surtout pour les sensations. C'est à dire, en fait le fait de sentir bien ou pas quand on reste 8 heures, ou des fois plus hein, assis toute la journée au bureau, au bout d'un moment, enfin moi je suis pas bien quoi. Donc c'était l'idée que je pourrai varier et me sentir mieux physiquement. » (P7)

Il faut également souligner que l'influence sociale peut-être une source de motivation pour certaines personnes. C'est le cas de P5, qui avait hésité un peu trop longtemps avant de prendre sa décision et n'a donc pas pu bénéficier d'un nouveau bureau. Au moment de construire un bureau pour son domicile, voilà sa déclaration :

« Parce que j'ai réalisé, enfin j'avais pas trop réfléchi à la question mais je pense que le fait que tout un tas de gens ait changé leur comportement au quotidien dans leur bureau, ça m'a fait réfléchir. Et je me suis dit tant qu'à faire un bureau autant le faire debout, c'est trop compliqué de le faire modulable, j'ai pas les compétences. » (P5)

On voit cette influence sociale opérer également dans le sens inverse, notamment dans le discours de P17, qui explique le choix qui était sien, de ne pas avoir pris de bureau assis-debout :

« Aussi un petit peu, il y a pas vraiment une raison décisive, mais le fait aussi, moi je suis avec mon collègue qui n'en a pas non plus. Et quand on en avait parlé entre nous, on pensait bien qu'on allait rester ensemble au Synathlon, et lui n'en voulait pas non plus. Et donc on disait, ouais ça va faire bizarre si toi t'es debout, moi je suis assis, enfin voilà et donc on s'est dit voilà on est tous les deux au même niveau, c'est bien. »

Les autres raisons évoquées par P17 étaient le coût d'un bureau qu'il ne voulait pas faire subir à la collectivité, ainsi que l'utilité restreinte qu'il accordait à un tel "gadget".

Une nouvelle fois, il faut souligner que pour tous les participants de cette étude, le concept de santé et ses déterminants ne sont pas les mêmes que pour une population lambda. C'est donc une raison première qui peut expliquer la demande de bureaux adaptables, notamment pour ceux – et ils sont beaucoup – qui mentionnent une conscience de leur propre santé comme un élément de motivation. Cependant, pour venir contrer l'idée d'une représentation des bureaux faussée par des connaissances qui influencerait les discours, P18 donne le cas de figure suivant comme exemple ; une secrétaire à qui il aurait été donné un bureau assis-debout par défaut, et qui en est tout à fait ravie.

« Parce que X a découvert le bureau debout grâce à ce projet, elle n'avait absolument pas d'idée et était plutôt pas intéressée. [...] Et ben elle a découvert ce truc et elle est enthousiaste. Elle m'a dit l'autre jour qu'elle en revenait pas, qu'elle était mieux [...] Mais elle m'a vraiment clairement communiqué qu'elle était enthousiaste et elle a découvert quelque chose qui lui augmente le confort au travail. [...] C'est intéressant parce que typiquement là nous avons une personne qui ne partage pas forcément notre regard, disons plus ou moins normatif, d'une manière ou d'une autre, en ce qui concerne la relation entre la position, activité physique, santé etc. »

Voilà qui semble crédibiliser les commentaires des participants, malgré la population spécifique impliquée dans cette étude.

4 Discussion

Le but de ce travail était d'observer les changements de comportement apportés par l'installation d'un bureau assis-debout. Pour ce faire, plusieurs types de mesures ont été effectuées. Les points suivants reviennent sur les résultats obtenus suite à l'analyse des données recueillies, pour les confronter avec les attentes et les conclusions tirées d'autres études.

4.1 Mesures quantitatives

L'information principale qui ressort à l'aide des mesures quantitatives effectuées, c'est-à-dire les résultats issus des grilles d'utilisation des bureaux ainsi que des questionnaires, est que le temps passé assis diminue grâce aux bureaux modulables. Ces résultats concordent logiquement avec les conclusions élaborées par des études précédentes, comme celles de Alkhajah et collaborateurs en 2012 ou de Grunseit et collaborateurs en 2013. Ces résultats ne sont cependant pas surprenants et étaient attendus. Ils respectent en effet la logique qui veut que l'utilisation d'un bureau donnant la possibilité de travailler en position debout réduise le temps passé assis en milieu professionnel, comparativement à un bureau ne pouvant s'utiliser qu'en position assise. Par ailleurs si l'on prend l'étude de Alkhajah et collaborateurs, en moyenne les participants passaient 2 heures de moins assis par jour à leur poste de travail. Les résultats de cette étude-ci, montre qu'en moyenne, lors d'une demi-journée de travail (environ 4 heures), les participants réduisent de moitié le temps passé assis, ce qui équivaut à plus ou moins 2 heures. Proportionnellement donc, il semblerait que la population étudiée ici montrent une diminution du temps assis plus important encore que dans les études précédentes. Cette différence peut s'expliquer pour plusieurs raisons. Le biais populationnel qui a déjà été discuté précédemment et sur lequel ce travail revient plus tard, peut en faire partie. Il semble cependant que ce soit également le cas pour la population de l'étude de Grunseit et collaborateurs. Le fait que dans l'étude faite ici, les mesures soient auto-reportées, peut en partie expliquer cette différence. Dans l'étude d'Alkhajah et collaborateurs

(2012), l'activité était au contraire reportée grâce à un moniteur d'activité physique, doté d'un inclinomètre. La réduction du temps passé assis apparaît également dans les questionnaires sous différentes formes. La première est le passage du taux de participants passant moins de 4 heures assis par jour, de 5% avant les bureaux assis-debout, à 40% par la suite. Dans la même idée, alors qu'ils étaient 15 à passer plus de 5 heures par jour assis, ils ne sont désormais plus que 6. Ces résultats viennent donc confirmer ce que nous ont révélé les grilles d'utilisation concernant la réduction significative du temps passé assis. Cela constitue une avancée énorme dans la lutte contre la trop grande répétition de la position assise au travail.

En outre, les questionnaires apportent des informations significatives sur le confort, la posture, le bien-être, l'énergie et l'esthétique qu'offrent les bureaux assis-debout, grâce à l'analyse statistique et au test de Wilcoxon. Concernant les sujets évoqués dans les questionnaires, tous ont été améliorés par l'installation de bureaux adaptables. Ces résultats seront d'ailleurs confirmés et complétés grâce aux données récoltées lors des focus groupes. Les thèmes où les tests ont donné des résultats non-significatifs, à savoir l'influence du poste de travail sur l'activité professionnelle et sur les échanges entre collaborateurs, n'ont pas subi de changements assez importants pour être valides. Les échanges entre collaborateurs sont tout de même améliorés, mais pas de manière assez significative. Pour l'activité professionnelle cependant, il y a eu une diminution d'1%, comparativement aux bureaux standard. Ce résultat prouve donc que la qualité du travail n'est certainement pas meilleure avec les nouveaux bureaux, mais n'est pas pour autant diminuée. Cela correspond bien avec ce qui était ressorti des études de MacEwen et collaborateurs en 2014 et de Graves et collaborateurs en 2015.

4.2 Mesures qualitatives

Les focus groupes, qui constituent la partie qualitative de la recherche, reviennent entre autres sur les sujets évoqués dans les questionnaires, à savoir le confort, la posture, le bien-être, l'énergie et l'esthétique apportés par les bureaux assis-debout.. D'ailleurs l'étude d'Alkhajah et collaborateurs en 2012

mentionne que pour plus de 90% des participants, ces bureaux adaptables fournissent un meilleur confort. Ce taux est proche de ce que l'on retrouve dans cette étude, où sur les cinq participants qui ont évoqué la notion de confort, quatre en ont parlé de manière positive suite à l'installation des nouveaux bureaux. Cette notion se retrouve également dans l'étude de MacEwen et collaborateurs (2014), pour les utilisateurs de bureaux assis-debout.

Concernant la diminution de la fatigue physique et en parallèle l'augmentation du dynamisme, alors qu'une amélioration apparaît déjà dans les questionnaires, celle-ci est complétée par les entretiens, où 10 personnes sur 14 disent avoir senti cet effet. Ces résultats concordent d'ailleurs avec ce qui avait été exposé dans l'étude de Chau et collaborateurs en 2014, ainsi que dans une étude de MacEwen et collaborateurs en 2014. Ces travaux s'accordent également avec l'étude actuelle en différents autres points. On pouvait y retrouver dans les changements en rapport avec le corps une diminution des douleurs et notamment celles liées au dos (Chau et al, 2014), ou une augmentation de la forme et du bien-être physique (MacEwen, 2014).

Pour ce qui concerne l'utilisation du bureau, les mêmes faits sont reportés, que ce soit dans les anciennes études ou dans celle-ci. Il existe en effet différents "styles" d'utilisation : Par tâche, selon un planning et une routine journalière. De plus, tous admettent également connaître une certaine influence lorsqu'un collègue met en action son bureau, qui pousse à faire de même (Chau et al, 2014).

De plus, les motivations qui ont poussé les participants à opter pour un bureau de ce type sont également semblables dans l'étude faite ici, à ce qui avait été réalisé précédemment sur le même sujet. L'intérêt pour la santé et la curiosité ressortait déjà (Chau et al., 2014). À relever également une des études qui s'était intéressée à la recherche d'une meilleure forme physique, ce qui se retrouve dans ce travail dans les termes d'un meilleur bien-être physique. (Grunseit et al, 2013).

Cependant, concernant les liens entre les bureaux assis-debout et l'activité professionnelle, les avis des participants sont plus surprenants, comparativement à ce qui a été fait. Si on ne note de changement par rapport

au rendement du travail avec un bureau assis-debout ni dans l'étude MacEwen et collaborateurs (2014), ni dans l'étude de Graves et collaborateurs (2015) – si le temps passé debout ne dépasse pas les 150 minutes par jour pour MacEwen et collaborateurs (2014) – les autres études font ressortir une impression plus négative, en parlant de rendement diminué ou de distractions plus récurrentes (Chau et al, 2014). Ce n'est pas ce qui ressort dans le résultat de notre étude. En effet, aucun des participants ne mentionne une quelconque détérioration de son activité professionnelle. Alors qu'une grande partie n'y voit aucun changement, certains citent même le bureau comme moyen de booster ses performances. Il faut cependant noter les différences qui existent entre ces études. Les participants de ce travail sont seuls, par deux ou au maximum quatre par pièce de travail. Ce n'est pas le cas des études précédentes, où il s'agit d'open space. De ce fait, les distractions peuvent être plus nombreuses et interférer avec le travail à effectuer. Le modèle étudié ici se prête donc bien à l'installation d'un bureau assis-debout, et par conséquent il est possible de dire que cette dernière est faisable, et semble même être encouragée pour un contexte professionnel dans lequel le nombre de collaborateur-trice-s est restreint.

Enfin, il existe un dernier point où l'étude actuelle diffère de ce qui a pu être rencontré auparavant. Un seul et unique participant a avoué avoir eu un problème dans l'interaction entre le bureau assis-debout et l'environnement social. Dans les autres études, c'est un problème plus récurrent (Chau et al, 2014) (Graves et al, 2015). Cela semble pouvoir s'expliquer de part le fait que dans cette étude personne ne travaille au sein d'un open space. C'est sans doute la raison majeure de cette divergence d'opinion. Dans le cas où les collaborateurs seraient plus nombreux dans un même bureau, une gêne peut apparaître. À noter tout de même que l'acceptation de ce comportement peut également être quelque chose de spécifique aux collaborateurs des Sciences du Sport. Le fait d'avoir conscience et connaissance des problèmes liés à la position assise, permet probablement de reconnaître socialement ce genre d'habitude, et de les accepter. Il faudrait donc, pour que l'intégration de tels bureaux se fasse au mieux, sensibiliser un maximum le public cible.

Pour conclure, une certaine théorisation et une mise en lien des relations existantes autour du bureau paraît possible, et résumerait la situation. Cela est illustré dans la figure 16.

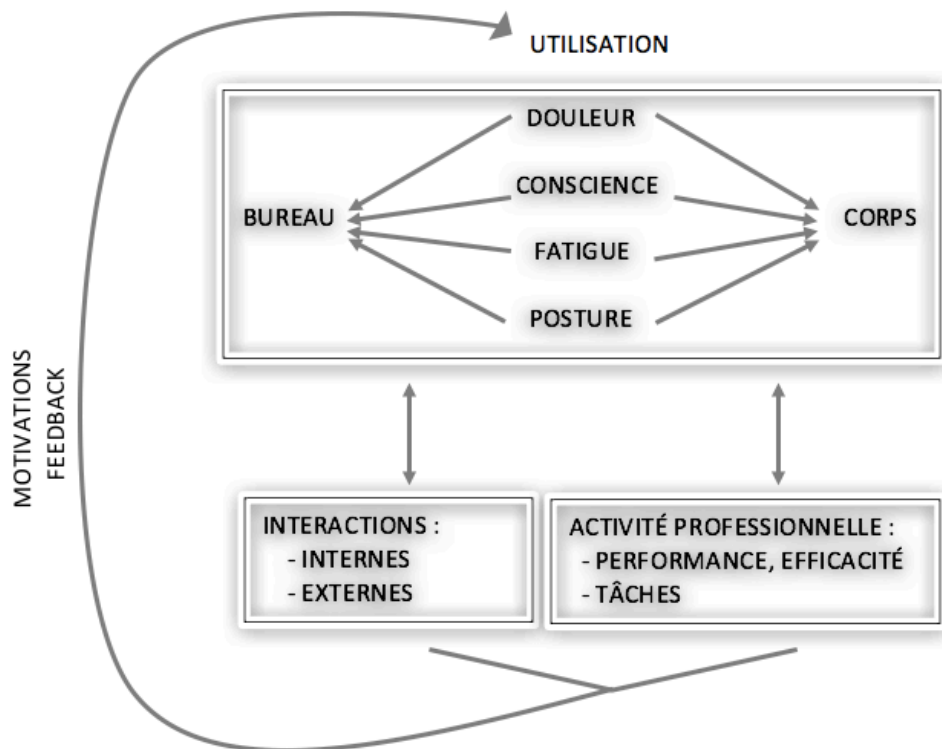


Figure 16 : Les interactions qui expliquent l'utilisation du bureau assis-debout. Cette figure montre les liens existants entre les différents thèmes étudiés lors de l'analyse. Ainsi, il est possible de voir quel facteur influence quel autre facteur. Le bureau et le corps étant inséparablement liés à l'utilisation du bureau, ils sont mis en lien avec les interactions, l'activité professionnelle et les motivations à avoir un tel bureau. Tous agissent sur l'utilisation du bureau.

Suite à l'analyse des focus groupes, il est possible d'extraire un schéma qui résume et simplifie les différents impacts du bureau dans un milieu professionnel. Au centre de ce schéma (Figure 16) se trouve l'utilisation faite des bureaux assis-debout, dictée par la relation entre le bureau et le corps. Cette relation est centrale et indissociable. On ne retrouve jamais le bureau seul ou le corps seul, l'utilisation des bureaux assis-debout est provoquée par le lien bureau-corps. Ce lien est construit et renforcé par différents facteurs, tels que la fatigue, les douleurs, la posture ou encore la conscience d'une certaine hygiène de santé. Ainsi, les bienfaits de l'utilisation des bureaux ont comme plus grand effet d'améliorer le bien-être physique. Que ce soit une fatigue diminuée, des douleurs en moins ou un bien-être général accentué, tout laisse entendre que la possibilité de varier les positions n'est que bénéfique

pour le corps et ses sensations. Et c'est ce même corps qui décide, à nouveau pour diverses raisons (les mêmes facteurs que précédemment), d'utiliser l'opportunité donnée par les bureaux assis-debout de changer de position. La forme active de cette relation entre le bureau et le corps se lie ensuite aux différents types d'interactions existantes ; que ce soit des interactions entre collaborateurs partageant le même lieu de travail, et utilisant chacun à sa manière un bureau classique ou un bureau assis-debout, ou des interactions avec des personnes venant de l'extérieur et l'image que cela implique. Elle se lie également à l'activité professionnelle, car le rendement et les tâches sont évidemment touchés par l'utilisation du bureau. Ces relations ne sont pas à sens unique. En effet, il arrive que ce soit les interactions ou l'activité professionnelle qui guide l'utilisation du bureau. Cependant, le corps sera toujours impliqué dans cette relation. Il est par ailleurs possible de dire, suite aux entretiens analysés, que le rendement du travail effectué n'est aucunement diminué suite à l'utilisation des nouveaux bureaux. Il est dans certains cas même, amélioré. Il faut aussi noter les différentes motivations à obtenir un nouveau bureau pour pouvoir changer de position. Ces motivations sont évidemment en amont de tous les effets observés. Elles peuvent aussi être liées et influencées par les différents facteurs étudiés ici. Cela donne un schéma en boucle, où finalement tout se lie. Impossible donc de dissocier totalement chaque partie de l'analyse, tout s'imbrique. L'apparition de ces bureaux dans un environnement professionnel comme celui étudié ici, entraîne un grand nombre de réactions dans plusieurs domaines pour former un ensemble. Bien que le rendement du travail n'ait pas significativement augmenté pour tout le monde, il n'empêche que le bien-être général au travail est amélioré pour une large majorité des utilisateur-trice-s. Ce point semble être essentiel au bon fonctionnement de tout métier impliquant l'utilisation d'un bureau et une posture assise répétée.

4.3 Lien entre méthodes quantitatives et qualitatives

Tous les sujets évoqués dans les focus groupes font échos à ce qui a été dit dans les questionnaires. Les deux types de mesure sont donc complémentaires. En effet, même si tous les résultats ressortis des questionnaires ne sont pas significatifs, raison pour laquelle ils ne sont pas présents dans la partie résultat, tous vont dans le sens de ce qui se dit lors des entretiens. Cela peut confirmer en quelque sorte les conclusions qui ont été faites pour les différents sujets, car les explications des réponses aux questionnaires se trouvent dans les entretiens.

Il est également intéressant de faire un rapprochement entre les focus groupe et les grilles d'utilisation des bureaux assis-debout. En reprenant les commentaires des participants, il est possible de comprendre les résultats qui apparaissent sur la grille d'utilisation du bureau. Reprenons par exemple l'utilisation faite du bureau par P19, illustrée dans la partie concernant les résultats (p. 19 et 21). Il apparaît que P19 ne fait que très peu de transitions lors d'une demi-journée. En recherchant les explications quant à son utilisation dans les focus groupes, on y trouve ceci :

“ Sinon j'avais pris le rythme quand j'arrive je me mets tout le temps debout, après dès que je suis un peu fatigué je le mets assis. Après quand je rentre de mangé je me mets debout.” ou encore “Ce que je trouve difficile c'est de changer de position. C'est à dire si j'arrive avec la position debout, je vais la garder. Après je me mets assis, et si je vais pas manger j'ai tendance à rester assis. Par contre si je vais manger, je me mets debout, je garde la position debout assez longtemps, après quand je suis fatigué je suis assis. Mais difficilement je fais la transition encore une fois. Je sais pas c'est comme ça”

Il est possible de faire ce genre de parallèle avec de nombreux participants. C'est une des richesses de cette étude, qui permet d'avoir une mesure de l'activité physique (temps passé assis et debout), et des éléments explicatifs de ces comportements. Ce qui permet par ailleurs de confirmer la sincérité des participants quant à leurs réponses “théoriques”, car ces dernières se confirment dans la pratique.

4.4 Limites

Une question qui ressort souvent lorsque l'on évoque les bureaux assis-debout, est de savoir si ces simples changements de comportements suffisent à lutter contre la sédentarité de manière efficace. Il faut savoir que plus le temps passé assis est élevé, plus l'activité physique qui permettra d'équilibrer la balance devra être intense et longue (Ekelund et al, 2016). Le temps passé assis étant diminué grâce aux bureaux assis-debout, des activités physiques plus adaptées et plus abordables suffiront probablement à trouver un meilleur. Il y a également de manière évidente des effets plus directs ; ces derniers sont démontrés notamment dans le cadre théorique de ce travail. Il est cependant tout aussi évident que les bureaux assis-debout ne sont pas la solution qui résoudra tous les problèmes liés à la sédentarité. Il est démontré par exemple, que ces bureaux ne permettent pas de faire reculer l'obésité (Healy et al, 2015). Un participant le fait d'ailleurs remarquer lui-même lors des entretiens, doutant du réel impact de ces bureaux. Malgré tout, ils peuvent représenter un début de changement de comportement pour la vie quotidienne, qui permettra de mettre en marche un nouveau dynamisme, capable lui d'avoir un plus grand impact. En effet, selon une participante, ils facilitent l'approche d'une activité physique une fois le travail terminé. Et cela est prouvé : l'utilisation d'un bureau assis-debout fait augmenter la pratique d'activité physique modérée et vigoureuse lors des loisirs, et des jours passés ailleurs qu'au travail (Miyachi et al, 2015). Il est aussi possible d'ajouter à ces bureaux des interventions extérieures. Une utilisation de bureau assis-debout couplée avec un programme d'intervention permettrait de lutter de manière plus concrète contre un problème tel que l'obésité par exemple (hall et al, 2015). Il est d'ailleurs montré que ce genre d'interventions multidisciplinaires et moyennant un prix plutôt bas, si l'on considère le nombre d'heures d'utilisation par rapport à l'investissement de départ, sont tout à fait faisables (Mackenzie et al, 2015). Dans la continuité, il existe d'autres solutions pour lutter contre la position assise au bureau, et notamment les tapis roulants pour les places de travail. Ce sont des bureaux où l'on travaille également debout, mais sur un tapis roulant, ce qui permet de mettre son corps en mouvement. Ce moyen est

probablement plus difficile à mettre en place dans une institution, de par son coût notamment, mais il est démontré qu'il permet une perte de poids pour ses utilisateurs (MacEwen et al, 2014).

Il faut également faire attention, car ce travail s'appuie sur un bureau assis-debout et non pas sur un bureau où seule la position debout est possible. Car si l'alternance des positions est une solution tout à fait envisageable et saine, ce n'est pas le cas de la position debout répétée trop longtemps, au même cas qu'une position assise trop souvent répétée. En effet, être debout trop longtemps et trop souvent sans bouger comporte également des risques pour la santé et n'est donc pas une solution (Backer et al, 2018).

Enfin, la difficulté à mesurer l'activité physique a été flagrante lors de ce travail. Les grilles d'utilisation des bureaux assis-debout n'étaient données, dans un premier temps, uniquement dans le but de compléter d'autres mesures effectuées, qui n'ont malheureusement pas été utilisables.

4.5 Biais

Ce travail comporte aussi quelques biais non-négligeables. Le premier d'entre eux concerne la population étudiée. Ce problème a déjà été mentionné, notamment dans les entretiens par certains participants eux-mêmes. Ces derniers sont très conscients des bienfaits qu'apporte l'alternance de position, et par dessus tout, la diminution du temps assis. En témoignent notamment une partie des questionnaires, où des questions sur la connaissance du sujet et des normes d'hygiène étaient posées. En moyenne, tous ont estimé avoir d'assez bonnes (voire de très bonnes) connaissances sur la problématique. De plus, toujours en moyenne, les participants pensent qu'il serait bon de se lever au minimum toutes les 38 minutes lorsque l'on est à son bureau. Il peut donc également exister un lien entre le ressenti physique et cette conscience des normes de santé et d'hygiène. En effet, le fait de se sentir inconfortablement positionné lorsque l'on est assis, peut également être dû et influencé par leurs connaissances. Ces derniers sachant que cette position trop répétée n'est pas bonne pour la santé, le ressenti peut être cognitif ou socialement construit. De ce fait, les résultats obtenus seraient peut-être différents si le travail avait été

effectué dans un autre milieu que celui de l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne. En effet, la conscience des normes de santé couplée à une thématique touchant de près l'activité physique n'est pas la même pour une population lambda que pour celle étudiée dans le cadre de cette étude.

En outre, il existe un second biais venant cette fois-ci de la méthode. Les mesures étant auto-reportées, elles peuvent aussi être la source de petites erreurs. S'ajoute à cela le fait que l'étude ne soit menée ni à l'aveugle, ni en double-aveugle, ce qui signifie que les participants, ainsi que la personne qui récolte les données ne peuvent être entièrement objectifs. Pour contrer ce second biais concernant la population de cette étude, il serait possible de donner un grand nombre de grilles d'utilisation des bureaux à remplir toutes les demi-journées d'un certain laps de temps, et d'en tirer au sort trois par participants. Ainsi, l'étude se ferait en simple aveugle, et certaines erreurs possibles, liées au fait que les participants se savent observés seraient évitées.

Enfin, toutes ces mesures ont été faites à peine trois mois après l'installation des collaborateurs de l'ISSUL et de leur nouveau mobilier dans le bâtiment *Synathlon*. Il faudrait idéalement refaire les mesures dans un laps de temps plus étendu, pour voir de quelle manière les habitudes comportementales des participants en rapport avec ces bureaux se sont ancrées. Une possible euphorie due à la nouveauté, de ce que certains appellent "ce gadget", peut aussi influencer les résultats. De ce fait, une étude plus éloignée dans le temps pourrait faire ressortir des éléments passés entre les mailles de l'analyse actuelle.

5 Conclusion

En conclusion, les différentes mesures et analyses faites lors de cette étude permettent de répondre positivement aux hypothèses posées en début de travail. Effectivement, que ce soit la diminution du temps passé assis, le changement de comportement opéré, la faisabilité ou le bien-être augmenté sur le lieu de travail, toutes ont été confirmées par les participants. Les trois mesures effectuées (les grilles d'utilisation, les questionnaires et les focus groupes) permettent, en complémentarité, de répondre à ces hypothèses. Cette complémentarité est une des forces de ce travail, car elle a permis d'appréhender plus globalement la question. Chacune des analyses est complémentaire de l'autre, et apportent de nouvelles informations pertinentes.

Cette étude ayant montré la faisabilité, l'utilisation, ainsi que les changements de comportements des personnes utilisant un bureau assis-debout, il serait intéressant d'aller voir plus en profondeur les effets qu'ils engagent sur la santé. Il faudrait donc continuer ce travail sous d'autres approches. En effet, des recherches axées sur des marqueurs de santé plus précis pourraient être faites. Un protocole a d'ailleurs déjà été mis en place par Mantzari et collaborateurs en 2016, à cette fin. Des informations plus approfondies sur la pression artérielle, le rythme cardiaque, la fatigue musculaire et bien d'autres aspects pourraient y être étudiés, et venir compléter le travail effectué ici. Il serait également intéressant d'étendre ce protocole d'étude à une autre population. Il a été mentionné un certain nombre de biais concernant les participants. De ce fait, il est plutôt simple de reprendre le protocole utilisé, et de le transférer à une population n'ayant pas les mêmes représentations/connaissances des liens entre les activités sédentaires et la santé.

Pour terminer, il semble possible d'affirmer avec une certaine assurance, que dans la lutte contre la sédentarité, les bureaux assis-debout ont un rôle à jouer.

Ils ne vont cependant pas résoudre le problème à eux seuls mais peuvent y contribuer, car la répétition de la position assise n'est pas l'unique problème lié à la santé au travail. En effet, cette étude n'a mis en avant aucune contre-indication les concernant. Les bureaux de type assis-debout ne gênent donc personne, et permettent par contre aux personnes souhaitant les utiliser d'en apprécier tous les bienfaits évoqués dans ce travail. Il faudra toutefois certainement compléter ce travail par d'autres recherches, afin d'avoir des résultats toujours plus précis. Pour l'heure, il est fondamental de sensibiliser le monde professionnel, afin que celui-ci se penche sérieusement sur le problème de la santé au travail et trouve des solutions rapides et efficaces, notamment en s'associant avec les secteurs de recherche. De cet investissement dépendra la santé de leurs salariés et collaborateurs.

6 Bibliographie

Alkhajah, T., Reeves, M., Eakin, E., Winkler, E., Owen, N. & Healy, G. (2012). Sit-Stand Workstations, A Pilot Intervention to Reduce Office Sitting Time. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 298-303.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.027>

Backer, R., Coenen, P., Howie, E., Lee, J., Williamson, A., & Straker, L. (2018). A detailed description of the short-term musculoskeletal and cognitive effects of prolonged standing for office computer work. *Ergonomics*.

<https://doi.org/10.1080/00140139.2017.1420825>

Bellettiere, J., Winkler, E., Chastin, S., Kerr, J., Owen, N., Dunstan, D. & Healy, G. (2017). Association of sitting accumulation patterns with cardio-metabolic risk biomarkers in Australian adults. *PLoS ONE*, 12(6), e0180119.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180119>

Chau, J., Grunseit, A., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W., Matthews, C., Bauman, A., & Va der Ploeg, H. (2013). Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 8(11), e80000.

Doi: [10.1371/journal.pone.0080000](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080000)

Chau, J., Daley, M., Srinivasan, A., Dunn, S., Bauman, A. & Van der Ploeg, H. (2014). Desk-based workers' perspectives on using sit-stand workstations: a qualitative analysis of the Stand@Work study. *BMC Public Health*, 14(752).

Corbin, J et Strauss, A, (1990). Grounded Theory Research : Procedures, Canons, and Evaluative Criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1).

Détraz, C. (2014). Les 10 révolutions de la vie au bureau - Entreprises, Les plus de la rédaction - Bilan. <http://www.bilan.ch/entreprises-plus-de-redaction/10-revolutions-de-vie-bureau>

Duretz, M. (2014). «Rester assis tue plus que le tabac». *Le Monde.fr*. Consulté à l'adresse http://www.lemonde.fr/sante/article/2014/01/24/la-sedentarite-tue-plus-que-le-tabac_4354073_1651302.html

Dutheil, F., Ferrières, J., & Esquirol, Y. (2017). Sédentarité et activité physique en milieu professionnel, *La Presse Médicale*, 46(7-8). <http://dx.doi.org/10.1016/j.lpm.2017.06.009>

Graves, L., Murphy, R., Shepherd, S., Cabot, J. & Hopkins, D. (2015). Evaluation of sit-stand workstations in an office setting: a randomised controlled trial, *BMC Public Health*, 15(1145).
Doi: 10.1186/s12889-015-2469-8

Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W., Fagerland, M., Owen, N., Powell, K., Bauman, A. & Lee, I. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women, *Lancet*, 388, 1302-10. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)

Gibbs, B., Kowalsky, R., Perdomo, S., Grier, M. & Jakicic, M. (2016). Energy expenditure of deskwork when sitting, standing or alternating positions, *Occupational Medicine*, 67, 121-127.
Doi: 10.1093/occmed/kqw115

Grunseit, A., Chau, J., Van der Ploeg, H & Bauman, A. (2013). « Thinking on your feet »: A qualitative evaluation of sit-stand desks in an Australian workplace, *BMC Public Health*. 13, 365.

Hadgraft, N., Willenberg, L., LaMontagne, A., Malkoski, K., Dunstan, D., Healy, G., Moodie, M., Eakin, E., Owen, N. & Lawler, S. (2017), Reducing occupational sitting: Workers' perspectives on participation in a multicomponent intervention, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(73).

Doi: 10.1186/s12966-017-0530-y

Hall, J., Mansfield, L., Kay, T. & McConnell, A. (2015). The effect of a sit-stand workstation intervention on daily sitting, standing and physical activity: protocol for a 12 month workplace randomised control trial, *BMC Public Health*, 15, 152.

Doi: 10.1186/s12889-015-1506-y

Healy, G., Clark, B., Winkler, E., Gardiner, P., Brown, W & Matthews, C. (2011). Measurement of adult's sedentary time in population-based studies, *Am J Prev Med*, 41, 216-227.

Healy, G., Winkler, E., Owen, N., Anuradha, S. & Dunstan, D. (2015). Replacing sitting time with standing or stepping: associations with cardio-metabolic risk biomarkers, *European Heart Journal*, 36, 2643-2649.

Doi:10.1093/eurheartj/ehv308

Kaufmann, J-C. (2011) *L'entretien compréhensif - L'enquête et ses méthodes*. Armand Colin, Paris.

Loyen, A., van der Ploeg, H., Bauman, A., Brug, J. & Lakerveld, J. (2016). European Sitting Championship: Prevalence and Correlates of Self-Reported Sitting Time in the 28 European Union Member States. *PLoS ONE*, 11(3), e0149320.

Doi: 10.1371/journal.pone.0149320

MacEwen, B., MacDonald, D., & Burr, J. (2015). A systematic review of standing and treadmill desks in the workplace, *Preventive Medicine*, 70, 50–58.

Mackenzie, K., Goyder, E. & Eves, F. (2015). Acceptability and feasibility of a low-cost, theory-based and co-produced intervention to reduce workplace sitting time in desk-based university employees, *BMC Public Health*, 15, 1294.

Doi: 10.1186/s12889-015-2635-z

Matzari, E., Wijndaele, K., Brage, S., Griffin, S. & Marteau, M. (2016). Impact of sit-stand desks at work on energy expenditure and sedentary time: protocol for a feasibility study, *Pilot and Feasibility Studies*.

Doi: 10.1186/s40814-016-0071-1

Malatesta, D. (2017). *Vieillessement : aptitudes physiques, réentraînement et analyse biomécanique et énergétique de la marche*. Université de Lausanne.

Miyachi, M., Kurita, S., Triplette, J., Takahara, R., Yagi, Y. & Murakami, H. (2015). Installation of a stationary high desk in the workplace: effect of a 6-week intervention on physical activity, *BMC Public Health*, 15, 368.

Doi: 10.1186/s12889-015-1724-3

Ng, S. and Popkin, B. (2011). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe, *Obesity Reviews*, 13, 659-680.

Doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x

Owen, N., Bauman, A. & Brown W. (2009). Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk?, *Br J Sports Med*, 43(2), 81-83.

Paillet, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahier de recherche sociologique*, (23), 147-181.

Doi: 10.7202/1002253ar

Peddie, M., Bone, J., Reher, N., Skeaff, C., Gray, A. & Perry, L. (2013). Breaking prolonged sitting reduces postprandial glycemia in healthy, normal-weight adults: a randomized crossover trial, *The American Journal of Clinical Nutrition*. 98, 358-66.

Pedersen, S., Kitic, C., Bird, M-L., Mainsbridge, C. & Cooley, D. (2016). Is self-reporting workplace activity worthwhile? Validity and reliability of occupational sitting and physical activity questionnaire in desk-based workers, *BMC Public Health*. 16, 836.

Doi: 10.1186/s12889-016-3537-4

Sedentary Behaviour Research Network. (2012). Letter to the Editor: Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(3), 540-542.

<https://doi.org/10.1139/h2012-024>

Shrestha, N., Kukkonen-Harjula, K., Verbeek, J., Ijaz, S., Hermans, V. & Bhaumik, S. (2016). Workplace interventions for reducing sitting at work, *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD010912

Doi: 10.1002/14651858.CD010912.pub3.

University of Cambridge, MRC Epidemiology Unit. (2010). *SIT-Q-7d Questionnaire*.

Accès

http://www.mrc-epid.cam.ac.uk/wp-content/uploads/2014/08/SIT-Q-7d-questionnaire_13Dec2010.pdf

Varela-Mato, V., Yates, T., Stensel, D., Biddle, S. & Clemes, S. (2015). Time spent sitting during and outside working hours in bus drivers: A pilot study, *Preventive Medicine Reports*, 3, 36–39.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.11.011>

Withagen, R. and Caijouw, R. (2015). 'The End of Sitting': An Empirical Study on Working in an Office of the Future, *Sports Med*, 46, 1019-1027.

Doi: [10.1007/s40279-015-0448-y](https://doi.org/10.1007/s40279-015-0448-y)

World Health Organization. (2018). Physical Inactivity: A Global Public Health Program. Consulté à l'adresse

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/

FACULTÉ DES SCIENCES POLITIQUES ET SOCIALES
INSTITUT DES SCIENCES DU SPORT DE L'UNIVERSITE DE LAUSANNE

LA SÉDENTARITÉ DANS LE MILIEU PROFESSIONNEL
ANALYSES DES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT INDUITS PAR DES
BUREAUX DE TYPE ASSIS-DEBOUT

ANNEXES

Mémoire de Master en Sciences du Mouvement et du Sport
Orientation Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS)

PRÉSENTÉ PAR : Florian Coppex

SOUS LA DIRECTION DE : Jérôme Barral

Table des matières

<u>ANNEXE 1 : GRILLE D'UTILISATION DU BUREAU</u>	<u>1</u>
<u>ANNEXE 2 : RÉSULTATS DE LA GRILLE D'UTILISATION.....</u>	<u>2</u>
<u>ANNEXE 3 : QUESTIONNAIRE PRÉ BUREAUX ASSIS-DEBOUT</u>	<u>3</u>
<u>ANNEXE 4 : QUESTIONNAIRE POST BUREAUX ASSIS-DEBOUT</u>	<u>6</u>
<u>ANNEXE 5 : GRILLE D'ENTRETIEN</u>	<u>9</u>
<u>ANNEXE 6 : RETRANSCRIPTION DES ENTRETIENS</u>	<u>10</u>
<u>ANNEXE 7 : TABLEAU RECAPITULATIF DES RESULTATS DES ENTRETIENS</u>	<u>66</u>

Annexe 1 : Grille d'utilisation du bureau

SIT&STAND DESK - ISSUL

NOM :

DATE :

N° PHYSIOLOG:

Position de départ :

Sitting

Standing

Position et Heure	Remarques
<input type="checkbox"/> Sitting to Standing	
<input type="checkbox"/> Standing to Sitting	
<input type="checkbox"/> Sitting to Standing	
<input type="checkbox"/> Standing to Sitting	
<input type="checkbox"/> Sitting to Standing	
<input type="checkbox"/> Standing to Sitting	
<input type="checkbox"/> Sitting to Standing	
<input type="checkbox"/> Standing to Sitting	
<input type="checkbox"/> Sitting to Standing	
<input type="checkbox"/> Standing to Sitting	
<input type="checkbox"/> Sitting to Standing	
<input type="checkbox"/> Standing to Sitting	
<input type="checkbox"/> Sitting to Standing	
<input type="checkbox"/> Standing to Sitting	
<input type="checkbox"/> Sitting to Standing	
<input type="checkbox"/> Standing to Sitting	
<input type="checkbox"/> Sitting to Standing	
<input type="checkbox"/> Standing to Sitting	
<input type="checkbox"/> Sitting to Standing	
<input type="checkbox"/> Standing to Sitting	

Annexe 2 : Résultats de la grille d'utilisation

Mesure	Position de départ		Nbre transition	Temps (min) passé dans la position					
	Assis	Debout		1	2	3	4	5	6
P21 - 1	x		2	125	60	13			
P21 - 2	x		2	54	30	76			
P21 - 3	x		0	186					
P2 - 1									
P2 - 2									
P2 - 3									
P12 - 1	x		3	36	79	63	34		
P12 - 2		x	2	66	66	76			
P12 - 3		x	2	103	68	39			
P11 - 1		x	2	90	70	53			
P11 - 2		x	4	38	20	60	80	17	
P11 - 3	x		2	26	98	60			
P13 - 1		x	2	20	120	78			
P13 - 2		x	1	87	106				
P13 - 3		x	3	30	50	70	47		
P16 - 1		x	4	5	30	150	40	23	
P16 - 2		x	2	25	15	141			
P16 - 3		x	0	186					
P18 - 1		x	4	62	2	3	30	139	
P18 - 2		x	3	41	120	14	10		
P18 - 3		x	2	38	3	75			
P22 - 1	x		3	40	101	30	9		
P22 - 2	x		1	66	114				
P22 - 3									
P19 - 1		x	1	136	130				
P19 - 2		x	1	188	62				
P19 - 3		x	2	72	110	74			
P7 - 1	x		1	68	73				
P7 - 2	x		0	230					
P7 - 3									
P8 - 1	x		2	49	99	50			
P8 - 2		x	2	99	75	62			
P8 - 3	x		1	46	128				
P10 - 1		x	1	133	109				
P10 - 2		x	1	55	188				
P10 - 3	x		2	98	230	10			
P14 - 1	x		1	131	53				
P14 - 2									
P14 - 3									
P1 - 1		x	4	52	30	60	60	32	
P2 - 2		x	2	52	60	72			
P3 - 3	x		4	10	5	10	5	113	
P4 - 1	x		1	12	268				
P4 - 2		x	2	37	88	56			
P4 - 3	x		2	61	73	49			
P6 - 1	x		2	35	70	78			
P6 - 2		x	2	60	53	101			
P6 - 3	x		3	25	36	52	15		
P15 - 1	x		3	72	17	121	35		
P15 - 2	x		3	35	19	51	88		
P15 - 3		x	1	25	186				
P20 - 1	x		2	43	72	68			
P20 - 2		x	0	183					
P20 - 3		x	0	186					
P3 - 1	x		2	112	30	43			
P3 - 2		x	3	38	75	30	46		
P3 - 3	x		0	182					
P9 - 1	x		1	90	150				
P9 - 2	x		4	32	40	72	54	23	
P9 - 3	x		3	70	36	111	32		
P23 - 1	x		2	143	45	42			
P23 - 2									
P23 - 3									

% Temps Assis	% Temps Debout
% Assis = 69.7	% Debout = 30.3
% Assis = 81.3	% Debout = 18.8
% Assis = 100.0	% Debout = 0.0
% Assis =	% Debout =
% Assis =	% Debout =
% Assis =	% Debout =
% Assis = 46.7	% Debout = 53.3
% Assis = 31.7	% Debout = 68.3
% Assis = 32.4	% Debout = 67.6
% Assis = 32.9	% Debout = 67.1
% Assis = 46.5	% Debout = 53.5
% Assis = 46.7	% Debout = 53.3
% Assis = 55.0	% Debout = 45.0
% Assis = 54.9	% Debout = 45.1
% Assis = 49.2	% Debout = 50.8
% Assis = 28.2	% Debout = 71.8
% Assis = 8.3	% Debout = 91.7
% Assis = 0.0	% Debout = 100.0
% Assis = 13.6	% Debout = 86.4
% Assis = 70.3	% Debout = 29.7
% Assis = 2.6	% Debout = 97.4
% Assis = 38.9	% Debout = 61.1
% Assis = 36.7	% Debout = 63.3
% Assis =	% Debout =
% Assis = 48.9	% Debout = 51.1
% Assis = 24.8	% Debout = 75.2
% Assis = 43.0	% Debout = 57.0
% Assis = 48.2	% Debout = 51.8
% Assis = 100.0	% Debout = 0.0
% Assis =	% Debout =
% Assis = 50.0	% Debout = 50.0
% Assis = 31.8	% Debout = 68.2
% Assis = 26.4	% Debout = 73.6
% Assis = 45.0	% Debout = 55.0
% Assis = 77.4	% Debout = 22.6
% Assis = 32.0	% Debout = 68.0
% Assis = 71.2	% Debout = 28.8
% Assis =	% Debout =
% Assis =	% Debout =
% Assis = 38.5	% Debout = 61.5
% Assis = 32.6	% Debout = 67.4
% Assis = 93.0	% Debout = 7.0
% Assis = 4.3	% Debout = 95.7
% Assis = 48.6	% Debout = 51.4
% Assis = 60.1	% Debout = 39.9
% Assis = 61.7	% Debout = 38.3
% Assis = 24.8	% Debout = 75.2
% Assis = 60.2	% Debout = 39.8
% Assis = 78.8	% Debout = 21.2
% Assis = 44.6	% Debout = 55.4
% Assis = 88.2	% Debout = 11.8
% Assis = 60.7	% Debout = 39.3
% Assis = 0.0	% Debout = 100.0
% Assis = 0.0	% Debout = 100.0
% Assis = 83.8	% Debout = 16.2
% Assis = 64.0	% Debout = 36.0
% Assis = 100.0	% Debout = 0.0
% Assis = 37.5	% Debout = 62.5
% Assis = 57.5	% Debout = 42.5
% Assis = 72.7	% Debout = 27.3
% Assis = 80.4	% Debout = 19.6
% Assis =	% Debout =
% Assis =	% Debout =

Annexe 3 : Questionnaire pré bureaux assis-debout

Questionnaire Projet Sit&Stand Desk – ISSUL

Vous avez accepté de participer au projet « Sit&Stand Desk – ISSUL ». Ce premier questionnaire vise à recueillir des informations de référence sur votre perception de la thématique, de votre place de travail actuelle et de vos attentes vis-à-vis des nouveaux bureaux assis-debout qui seront installés dans le nouveau bâtiment Synathlon. Il n'y a donc pas de bonnes réponses. Ce questionnaire devrait vous prendre entre 5 et 10 minutes.

1. Mon poste de travail actuel influence mon activité professionnelle

1.1. Je suis capable de bien me concentrer lorsque je suis à mon poste de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.2. Mon poste de travail facilite les échanges avec mes collaborateurs

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.3. Je trouve mon poste de travail agréable

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.4. J'ai généralement une bonne position du corps à mon poste de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.5. Mon poste de travail participe à mon bien-être général

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.6. J'ai encore de l'énergie après une journée passée à mon poste de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.7. Je trouve que l'aspect esthétique de ma place de travail est positif

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

2. Quelles sont mes stratégies actuelles pour limiter les périodes prolongées de position assise à mon poste de travail

Répondez dans cette espace svp

3. Dans les 7 derniers jours, en moyenne, ...

3.1. ... combien de temps par jour suis-je resté assis pendant mon activité professionnelle ? (Cela exclu : les temps de transport, les repas). Entourez la réponse

1-15 min	15-30 min	30 min – 1heure	1-2 heures	2-3 heures	3-4 heures	4-5 heures	5-6 heures	+ de 6 heures
----------	-----------	-----------------	------------	------------	------------	------------	------------	---------------

3.2. ... combien de fois par jour ai-je interrompu ma position assise pour me lever, aller dans un autre endroit ou encore me prendre une boisson

_____ fois / jour

3.3. ... combien de fois par jour suis-je resté assis plus d'une heure d'affilée ?

_____ fois / jour

4. Concernant mes attentes et intérêts dans l'utilisation des bureaux assis-debout, je pense que les éléments suivants seront améliorés

4.1. Ma concentration au travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.2. Mes échanges professionnels au travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.3. Le confort de ma place de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.4. La position de mon corps durant les heures de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.5. Mon bien-être au travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.6. Mon niveau d'énergie après une journée passée à mon poste de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.7. L'aspect esthétique de ma place de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

5. Mes connaissances sur la problématique

5.1. Je suis informé-e-s des effets délétères d'une position assise prolongée au travail

<input type="checkbox"/> Très peu	<input type="checkbox"/> Peu	<input type="checkbox"/> Assez	<input type="checkbox"/> Très bien
-----------------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

5.2. Cette problématique est un déterminant de la santé au travail

<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Plutôt non	<input type="checkbox"/> Plutôt oui	<input type="checkbox"/> Oui
------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------

5.3. Il est recommandé de se lever au minimum toutes les _____ minutes lorsque l'on est à son bureau

6. Quelles sont les difficultés ou les craintes que j'anticipe dans l'usage des bureaux assis-debout ? Vous pouvez utiliser cet espace pour d'autres remarques.

Répondez dans cette espace svp

Merci pour votre collaboration !

Annexe 4 : Questionnaire post bureaux assis-debout

Questionnaire Projet Sit&Stand Desk – ISSUL

Vous avez accepté de participer au projet « Sit&Stand Desk – ISSUL ». Ce second questionnaire vise à recueillir des informations qui pourront être comparées à celles recueillies plus tôt, concernant votre changement de place de travail. Il n'y a donc pas de bonnes réponses. Ce questionnaire devrait vous prendre entre 5 et 10 minutes.

1. Mon poste de travail actuel influence mon activité professionnelle

1.1. Je suis capable de bien me concentrer lorsque je suis à mon poste de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.2. Mon poste de travail facilite les échanges avec mes collaborateurs

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.3. Je trouve mon poste de travail agréable

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.4. J'ai généralement une bonne position du corps à mon poste de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.5. Mon poste de travail participe à mon bien-être général

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.6. J'ai encore de l'énergie après une journée passée à mon poste de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

1.7. Je trouve que l'aspect esthétique de ma place de travail est positif

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

2. Quelles sont mes stratégies actuelles pour limiter les périodes prolongées de position assise à mon poste de travail

Répondez dans cette espace svp

3. Dans les 7 derniers jours, en moyenne, ...

3.1. ... combien de temps par jour suis-je resté assis pendant mon activité professionnelle ? (Cela exclu : les temps de transport, les repas). Entourez la réponse

1-15 min	15-30 min	30 min – 1heure	1-2 heures	2-3 heures	3-4 heures	4-5 heures	5-6 heures	+ de 6 heures
----------	-----------	-----------------	------------	------------	------------	------------	------------	---------------

3.2. ... combien de fois par jour ai-je interrompu ma position assise pour me lever, aller dans un autre endroit ou encore me prendre une boisson

_____ fois / jour

3.3. ... combien de fois par jour suis-je resté assis plus d'une heure d'affilée ?

_____ fois / jour

4. L'utilisation des bureaux assis-debout, a amélioré les domaines suivants

4.1. Ma concentration au travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.2. Mes échanges professionnels au travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.3. Le confort de ma place de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.4. La position de mon corps durant les heures de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.5. Mon bien-être au travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.6. Mon niveau d'énergie après une journée passée à mon poste de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

4.7. L'aspect esthétique de ma place de travail

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Pas du tout d'accord	2	3 Plutôt pas d'accord	4	5 Indifférent	6	7 D'accord	8	9 Tout à fait d'accord

5. Quelles sont les difficultés dans l'usage des bureaux assis-debout ? Vous pouvez utiliser cet espace pour d'autres remarques.

Répondez dans cette espace svp

Merci pour votre collaboration !

Annexe 5 : Grille d'entretien

THEME	QUESTION GENERALE	RELANCES
SIT&STAND DESK	L'UTILISATION Comment utilisez-vous au quotidien votre Sit&Stand Desk ?	<ul style="list-style-type: none"> - A quelle fréquence êtes-vous amené à travailler à votre bureau ? - A quelle fréquence changez-vous de position ? % assis/debout par jour ? - Influence le rythme du travail au quotidien ? - Quelle tâche pour quelle position ? Ou quel horaire pour quelle position ? - Pourquoi changer de position la journée ? (INSISTER)
	LE CHANGEMENT Qu'est ce qui a changé dans votre quotidien ?	<ul style="list-style-type: none"> - Pourquoi avoir demandé un standing desk ? (INSISTER) - Conscient des enjeux pour la santé ? - Déjà entendu parlé ou utilisé ? - Sans parler du bureau, qu'est-ce que le changement de bâtiment a modifié dans votre quotidien ? - Cela a-t-il induit un changement professionnel ?
	LA POSTURE Avez-vous ressenti des changements physiques ?	<ul style="list-style-type: none"> - Des changements dans votre posture ? - Des douleurs en plus ou en moins ? - De la fatigue en plus ou en moins ? (Énergie) - Impact sur la concentration ? - Impact sur la performance ?
	L'ENVIRONNEMENT Vous sentez-vous à l'aise pour travailler avec un standing desk ?	<ul style="list-style-type: none"> - Est-ce que votre place de travail vous convient ? (Taille, ...) - L'usage par d'autres collègues d'un Sit&Stand Desk vous touche-t-il ? - Quel sentiment vous procure l'utilisation du Sit&Stand Desk au regard des autres ?
	AUTRES Avez-vous d'autres remarques ?	<ul style="list-style-type: none"> - Etes-vous satisfait ? - Conforme aux attentes ? - Des choses à améliorer ?

Annexe 6 : Retranscription des entretiens

Groupe 1

- ITW : Merci d'avoir accepté de participer et de donner un peu de votre temps. Alors c'est comme vous savez sur les bureaux que vous avez demandé ou pas demandé. C'est pour ça aussi que l'on a demandé à des personnes qui n'ont pas de bureau... Ah vous l'avez aussi ?
- P5 : Il y a eu une erreur, j'avais demandé et puis après finalement comme j'étais pas là il y a eu un micmac et finalement je n'en ai pas.
- ITW : Vous en avez pas finalement mais vous en auriez voulu un du coup ?
- P5 : Je savais pas trop j'étais mitigé alors du coup je me suis dit que c'était le destin qui choisissait. (rire)
- ITW : Alors voilà, le but était de voir les différents avis et j'ai différentes questions, vous pouvez sans hésitations, si quelqu'un dit quelque chose, rebondir et puis voilà, je sais pas s'il y a des questions ou si c'est plus ou moins clair ? Parfait ! Alors la première question et une question assez large : Comment diriez-vous que vous utilisez votre bureau ? Comment, à quelle fin, pourquoi, de manière générale ? Si quelqu'un vous dit « Ah vous avez un bureau qui peut se lever, à quoi ça sert ? Pourquoi ? »
- P1 : Moi quand j'en ai marre d'être assis je me mets debout. (rire) C'est au feeling, c'est vrai que pour moi en tout cas c'est pratique de pouvoir changer de position. Mais je fais les mêmes choses assis que debout, c'est pas... je change pas de tâche.
- P3 : Ah oui si c'est par rapport à des tâches, moi non plus.
- P1 : Il n'y a pas de tâches spécifiques.
- P4 : Moi il y a des choses que je n'arrive pas à faire debout. Ouais... J'arrive pas à écrire debout ...
- P1 : Ah écrire, ouais ...
- P3 : Ah ouais c'est vrai.
- P4 : Quand c'est écrire un mail ça va, mais quand c'est vraiment travailler sur un article comme ça, c'est quelque chose que j'arrive pas à faire debout.
- P1 : Moi ça me change rien. Mais ouais je comprends.
- P4 : Par rapport à ce que à ce que je disais moi j'ai une chance, c'est peut-être un peu artifice, mais je me mets debout parce que je conçois que je suis trop assis dans ma vie alors je sais que j'ai un mode de vie trop sédentaire et du coup même si je resterais volontiers assis un moment de plus je ferais exprès de me mettre debout pour être ... Avec cette conscience de la sédentarité derrière.
- P1 : Moi c'est rare que je fasse ça, c'est plutôt à la sensation.
- ITW : Ok.
- P2 : Moi je ne l'utilise pas beaucoup en position haute, et là comme j'ai eu des petits soucis médicaux, ça fait plus d'un mois que je n'utilise pas le bureau, donc je ne suis pas un super bon tester.
- ITW : Et puis pour vous (en s'adressant à P5) si vous pouviez imaginer en avoir un, qu'est-ce que vous diriez ? Vu que c'est le « destin » qui a choisi pour vous.
- P5 : Je sais pas je pense que ... Euh
- ITW : Par exemple quand vous travaillez à votre bureau vous sentez le besoin de vous lever ?

- P5 : Je me dis, mais c'est pas tellement pendant la journée que je travaille c'est plutôt des fois, je me dis quand je rentre chez moi des fois j'ai mal au dos, parfois. Et puis j'ai trouvé des solutions comme faire du yoga ou des trucs comme ça, qui marchent assez bien. Mais c'est ça qui m'avait fait hésiter à prendre un bureau ou pas, c'est que peut-être ça pourrait être un bon moyen pour avoir une posture, déjà je suis très mal assise là (en parlant de sa position du moment), qui serait plus adéquate. Comme t'as dit tout à l'heure on est hyper sédentaire, toujours dans la même position et du coup peut-être améliorer ça. Mais j'avais hésité et puis voilà, je suis peut-être trop sédentaire pour ça, je sais pas.
- ITW : Alors je ne sais pas si vous avez une fréquence de travail debout/assis un peu rythmée ou bien si c'est au feeling comme vous l'avez dit (P1) ? Ou alors si pour quelqu'un d'autre c'est plus le matin je commence comme ça, ...
- P3 : Moi je pense que je suis plus rythmée, enfin je sais pas, je te vois souvent P1, toi tu l'utilise déjà plus que moi, je viens souvent dans ton bureau.
- P4 : Oui je te vois souvent debout.
- P3 : Et moi je le lève plus quand j'ai un coup de mou en fait, quand je sens que j'ai un coup de mou et ben typiquement après manger je sais que j'ai un coup de barre donc je me lève.
- P1 : Et moi je fais l'inverse justement (rire).
- P3 : Ah tu fais l'inverse ? Non ben moi je sens que je suis moins, enfin que je suis un peu... je sais pas et du coup je me lève et ça m'aide à ... enfin c'est tout relatif quoi.
- P1 : Ouais.
- P3 : Et pareil le matin, quand je sens que ... je sais pas, les deux premières heures on est hyper efficace, après j'avoue qu'on prend un petit coup après la pause-café tout ça, je me dis aller. Donc dans ce sens-là pour moi c'est un petit peu plus rythmé parce que je pense que je dois avoir la même pause debout le matin et l'après-midi, en tout cas celles-là elles sont régulières j'ai l'impression.
- P4 : Moi je pense que ça me ..., j'essaye de ne pas être trop longtemps assis de suite, c'est souvent quand je me rends compte « Ah ça fait une heure et demi, deux heures que je suis assis » je le monte à ce moment-là. Et je pense qu'il y a certaines... ça dépend des tâches que je fais en fait. Je pense pour moi c'est beaucoup plus facile quand je dois naviguer dans le bâtiment, je dois aller vite faire des photocopies, répondre à un mail, passer dans le bureau d'un collègue ou comme ça, c'est plus facile en fait d'être debout, enfin je trouve plus agréable de circuler d'une tâche à l'autre quand on est debout que tout le temps se rasseoir au bureau
- P3 : C'est pas faux.
- P1 : Ouais, c'est vrai.
- P4 : Et ça je me suis fait la réflexion chez moi, en fait, j'aurais moins de peine à me remettre au travail le soir si j'avais un bureau debout.
- P3 : Ah ouais ?
- P4 : Ouais, par exemple quand on fait la cuisine, et qu'on va vite refaire un truc, et puis ... Tandis que de se rasseoir, moi ça me m'embête de me rasseoir au bureau le soir, c'est épuisant
- P1 : Oui là je suis assez d'accord avec toi.
- P4 : Non mais le soir de se rasseoir, enfin, se remettre au boulot, symboliquement c'est plus dur.
- P3 : C'est vrai symboliquement...

- P2 : Je comprends ouais.
- ITW : Du coup ça aiderait à travailler plus longtemps ? Enfin, ça motiverait à travailler après les heures de bureaux ?
- P3 : Bon ça c'est pas le bureau qui décide (rire).
- ITW : J'ai juste une petite question sur quelque chose que vous avez dit. Vous auriez un mode de vie trop sédentaire selon vous. Je voudrais savoir à quel pourcentage vous travaillez au bureau, ici ? Et justement est-ce que cette remarque concerne la vie au bureau ou la vie en général ?
- P4 : Ah ça c'est une remarque générale, mais je bosse ici quatre jours par semaine, et deux jours à la maison.
- P5 : Moi ça dépend des mois, il y a des fois où je suis cinq jours par semaine, comme en ce moment au bureau, et quand je fais les recherches de terrain et ben du coup on est tout le temps debout, enfin principalement. Et là ça peut durer plusieurs mois du coup c'est des tranches horaires qui ne sont pas très hebdomadaires.
- ITW : Ca fait quand même une grande partie de votre temps qui est au bureau.
- P2 : Moi c'est quatre, cinq jours par semaine.
- P1 : Moi c'est cinq jours par semaine ici au bureau.
- ITW : Du coup ça prend encore plus de sens d'en parler. Et puis, alors les tâches pour lesquelles vous travaillez debout vous m'avez dit c'était pour les mails ou les choses entre guillemets moins dans la réflexion. Est-ce que vous pensez que le fait d'être debout, ça diminue la réflexion et la concentration ou est-ce juste par habitude ?
- P2 : Moi je l'ai pas assez testé pour vraiment avoir un avis tranché honnêtement. Mais c'est vrai que les articles et tout je les fais plutôt assis.
- P1 : Je ne me suis pas posé la question...
- P3 : Non, j'ai pas l'impression.
- P1 : J'essaye d'y réfléchir mais j'ai pas l'impression que ça change quelque chose pour moi. Mais si j'avais à dire lequel est plus favorable, ça serait probablement position assise, pour écrire, pour réfléchir, mais moi je n'ai pas vu de différence. Mais je me dis que peut-être en termes de concentration c'est possible.
- P3 : Moi je suis aussi assez proche de l'avis de P1, j'ai pas l'impression d'une grande différence ...
- ITW : D'accord, alors je vais juste revenir une dernière fois sur pourquoi on change de position dans la journée, quelqu'un a dit que c'était par conscience d'être trop assis. Quand vous êtes assis, au moment où vous appuyez sur le bouton pour vous lever, qu'est-ce que vous vous dites en fait ? Il faut que j'utilise ce bureau puisque je l'ai, je suis trop assis ?
- P3 : C'est rigolo.
- P2 : Ouais c'est ça, on aime bien le bruit que ça fait.
- ITW : Oui je suis conscient aussi que c'est le début, donc que c'est quelque chose d'assez nouveau et que forcément quand c'est nouveau ...
- P1 : Ouais moi je dirais que c'est une combinaison, la plupart du temps c'est au feeling. Quand j'en ai marre d'être assis je me sens mieux debout, et quand j'en ai marre d'être debout, je change. Ça peut être une ou deux fois comme P4 où je me dis tiens ça fait un moment que je suis assis je change mais ça va avec la sensation en fait.
- ITW : Il n'y a donc rien de réfléchi ?
- P1 : Non c'est rien de programmé, c'est plutôt quand je commence à avoir des escarres (rire)

ITW : Ok, parfait. Alors on va juste parler du changement de bureau, entre les nouveaux et ceux que vous aviez avant, mais dans son ensemble, donc également le bâtiment. Est-ce que le bâtiment, et le bureau comme il est aménagé maintenant, apporte déjà un changement, avant le fait d'avoir un bureau qui se lève, est-ce que l'environnement apporte déjà un changement.

P3 : Oui, oui, oui. Ben moi j'avais un bureau qui donnait sur l'intérieur à Géopolis, donc je voyais pas de ciel de la journée, si je sortais pas vraiment je savais pas s'il avait plu ou s'il faisait beau. Donc là je vois des arbres, c'est une révolution. Et je le sens par rapport à la question du bien-être général. Moi c'est évident en tout cas, vraiment.

P5 : Je suis dans la même situation, j'avais le bureau à l'intérieur ça change du tout au tout.

P3 : Ah non ouais mais c'est dingue.

P5 : En fait j'aimais pas trop aller travailler dans le bureau, à l'intérieur de l'espace clos quand on était à géopolis parce que justement à un moment tu te sens oppressé ça devient désagréable. Alors que là comme il y a les vitres, qui sont très grandes, on voit dehors, on peut même les ouvrir. Donc on peut même sentir de l'air frais, c'est complètement fou pour un bâtiment public. C'est vraiment bien.

Tout le monde acquiesce.

P5 : Après, j'aime bien le fait. Enfin, au début j'étais perplexe sur le fait que ce soit vitré, les portes, mais le fait qu'on puisse bouger et changer ça un peu comme on veut je trouve ça pas mal.

P3 : Moi je me suis habituée aussi c'est vrai qu'au début je me disais...

P2 : Ben en fait on peut fermer donc ...

P5 : Oui, oui du coup moi je ferme une partie.

P1 : Oui moi aussi. J'étais aussi côté intérieur.

P3 : Peut-être que tu avais plus de rendez-vous que nous, que tu circulais plus que nous, ...

P1 : Non j'avais aussi la même impression que vous, mais peut-être en étant un petit peu moins sensible. Je me disais pas vivement que je puisse voir dehors, mais incroyablement mieux ici quand même.

P3 : Non c'est vrai que je me disais pas vivement que je sorte d'ici pendant la journée, c'était plus quand je sortais, et que je me disais ah en fait il fait beau.

P1 : Oui moi aussi ça me faisait ça. En fait tu ne savais pas ... Surtout quand il flottait et que je parlais en vélo, là je me disait « Ah il flotte merde » ou alors « Ah il fait beau j'aurais dû en profiter ». Mais c'est beaucoup mieux. Et sur les aspects de la transparence, c'est vrai que je pensais aussi être plus gêné mais en fait il y a un côté d'ouverture qui est un côté esthétiquement assez joli de transparence quand on passe. Si tous les stores sont fermés c'est beaucoup moins joli comme bâtiment, comme espace à vivre en commun. Comme de temps en temps tu peux fermer quand tu en as envie bon ...

Tout le monde acquiesce.

P1 : Quand je fais une sieste je ferme pas alors ... (rire)

P4 : Moi je trouve alors que l'ouverture, enfin moi j'étais sur le côté extérieur avant, donc comme P2, mais avec vue sur l'autoroute. Et je dois dire que la vue sur le lac c'est quand même quelque chose.

P3 : Ah ouais c'est sûr.

P4 : C'est une ouverture, au niveau du moral ça aide quand même.

P5 : Oui on a un cadre extraordinaire ici.

P4 : J'avais peur du chaud, mais on a le soleil en fait. Enfin quand on est en hiver, que les journées sont courtes, qu'on arrive quand il fait noir et qu'il fait noir quand on repart,

du soleil ça fait vachement du bien. Ça a un impact sur le moral je pense pour moi. Après je trouve autant qu'au niveau de l'architecture, je trouve beaucoup plus chouette ce bâtiment, au niveau de l'environnement humain moi je me plais moins bien dans ce bâtiment. Je pense que je circulais plus à Géopolis, dans le bâtiment, avec d'autres personnes, à la cafétéria en bas, qui était un lieu de rencontre, qu'ici. Ou la cafet' en haut, où on se retrouvait peut-être en plus petits groupes. Ici beaucoup moins, enfin au niveau de l'environnement humain moi je me sens moins bien dans ce bâtiment. Assez clairement.

P5 : Il y a une sorte d'isolation en fait. Alors je sais pas si c'est ressenti de la même manière pour ceux qui ne sont pas en sciences sociales, mais je pense que pour beaucoup d'entre nous qui connaissons pas mal de gens qui sont à l'ISS ou autres, c'était assez agréable de croiser ces gens, de voir ce qu'ils faisaient, de faire connaissance. Et là du coup on est un peu isolé je pense.

P2 : C'est la même sensation pour moi. Au niveau du bureau donc moi j'avais à peu près le même que P4, j'avais un grand bureau qui donnait sur l'autoroute. Bon grand pour moi ça change rien mais pour l'autoroute j'avais mis un petit cache donc je la voyais pas. Mais par contre là on a quand même une vue plus dégagée, et c'est mieux orienté aussi, parce qu'on était au nord, on voyait jamais le soleil quasiment, tandis que là on l'a quand même pas mal. Alors le défaut c'est que je sais pas ce que ça va donner en été mais c'est vachement chaud. Et en plus moi j'étais dans un bureau glacé, je ne sais pas pourquoi à Géopolis. Je mettais le truc à 6° et il fallait que je survive et là c'est un peu trop chaud, mais bon on ouvre la fenêtre et ça va.

P1 : Je vais demander voir si on peut pas baissé quand même

P5 : Mais je sais pas si c'est le chauffage ou si c'est le soleil qui chauffe.

P4 : C'est le soleil en fait.

P1 : Oui mais tu peux régler les dalles, parce que les dalles continuent à chauffer en plus du soleil donc tu as les deux.

P4 : Oui justement moi quand le soleil tape j'ai tendance à piquer du nez sur mon travail, au niveau de la productivité moi en tout cas ça a un impact.

P2 : Moi je trouve quand même qu'on est dans des conditions extraordinaires. Clairement. Mais je partage un petit peu l'avis de P3 ou de P5, moi ce qui me manque un peu c'est l'interactivité avec nos collègues de sciences sociales, et du coup comme c'est vrai que bon on pourrait aller à Géopolis, c'est vrai c'est pas que ce soit loin, mais il faut faire l'effort, faire le rendez-vous, alors que lorsqu'on habite en permanence dans un bâtiment c'est complètement différent. On se voit dans les petites cafet' du haut, on se croise.

P1 : Mais à Géopolis les gens se plaignaient des longs couloirs, mais c'est vrai qu'à partir du moment où il y a un service de restauration, les gens se retrouvent.

P3 : Et ça ça manque un petit peu ici.

P5 : Oui les cafétérias par exemple, là on ne peut clairement pas faire là où il y a les machines à café les pauses, on fait plutôt dans les espaces qui sont ouverts, et ce sont pas des lieux qui sont, ou où l'on peut se rassembler et se dire voilà là il y aura toujours du monde, comme ça si je vais faire ma pause-café pour discuter il y aura quelqu'un, comme à Géopolis quand on était dans la cafet' en haut, c'était un espace où il y avait plus de viabilité en fait.

P1 : Il y avait plus de monde en fait.

- P3 : C'est vrai si tu voulais faire une pause t'allais là-bas, tu prenais ton café et il y avait quelqu'un qui allait passer et tu pouvais discuter 5minutes.
- P5 : Tu étais pas en train de tourner à trouver une table, ou un endroit. Je sais pas en plus moi j'ai pas envie de prendre la place des étudiants qui sont en bas, c'est plus fait pour eux.
- P1 : C'est fait pour tout le monde.
- P4 : Moi je me sens pas, en tout cas pour le moment parce que c'est un bâtiment qui est neuf il faut encore se l'approprier, mais pour le moment je me sens pas à l'aise en bas par exemple. Mais par contre moi je vais une fois par semaine manger à Géopolis. Donc je prends mon vélo, je vais vraiment à Géopolis pour manger une fois par semaine. J'y vais régulièrement.
- P1 : Moi j'essaye aussi.
- P2 : Je le fais aussi, ouais.
- ITW : Du coup, pour revenir là-dessus, vu que mon travail porte sur la sédentarité dans le monde professionnel, c'est peut-être pas une mauvaise idée vu que ça vous fait vous déplacer un peu, alors qu'avant vous aviez tout, vous mangiez sur place.
- P1 : Il faudrait faire l'effort quoi ... Parce que une fois par semaine ...
- P2 : Ouais on ne le fait pas énormément.
- P4 : Ca demande vraiment ...
- P1 : Ou sinon on marche quand même jusqu'à l'Anthropôle, c'est plus qu'à Géopolis, pour aller manger. Enfin je veux dire à la Banane ou au centre sportif.
- P5 : Parce qu'avant on descendait pour faire la pause.
- P1 : En revanche moi je vois des gens au centre sportif. Je vois d'autres gens, à la Banane ou au centre sportif je vois d'autres gens.
- P2 : Ouais.
- P4 : Moi j'y vais pas au centre sportif. En fait à manger maintenant on prend nos boîtes et du coup on se déplace plus du tout.
- P3 : C'est vrai hein.
- P2 : Vive la sédentarité (rire)
- P5 : Oui c'est vrai c'est plus économe et organisé.
- P4 : Mais aussi dans le bâtiment, avant il y a un truc dans l'organisation du bâtiment qui a pas mal changé, pour les assistants en tout cas. C'est qu'avant on avait les bureaux les uns tout proche des autres. Et maintenant on est sur deux étages, et aux coins des bâtiments les assistants. Du coup, je me demandais au départ si on allait plus bouger pour se voir les uns les autres, et en fait je me rends compte qu'on se voit moins tout simplement.
- P5 : Bon il y en a du deuxième qui montent au troisième, dans les faits.
- P4 : Mais ça a vachement changé l'organisation aussi en fait, entre corps, si on peut encore parler comme ça.
- P3 : La dynamique un peu ?
- P4 : Ouais, dans l'organisation du bâtiment, du coup ça change aussi les circulations dans le bâtiment vraiment.
- P5 : Je sais pas si ça compte dans la sédentarité mais je sais qu'avant à Géopolis j'allais travailler à la banane, à la bibliothèque, ou bien je travaillais parfois de chez moi et je fais plus tellement ça maintenant qu'on a ce bureau tout lumineux et joli.
- ITW : Du coup vous restez plus dans votre bureau et vous bougez moins quoi.
- P2 : Ouais c'est vrai.

- P4 : Moi je bosse un jour de plus par semaine ici maintenant.
- P1 : Comme le bureau est agréable on y reste.
- P3 : Ouais c'est ça.
- P4 : Il y a quelque chose de cette ordre-là ouais.
- P1 : Vaut mieux avoir des bureaux affreux alors (rire) si les bureaux ça améliore la lutte contre la sédentarité.
- P5 : Après je pense aussi que c'est lié à la température, aux saisons. Quand il fera beau, comme on est beaucoup plus près du lac qu'avant je suis sûre qu'on fera les pauses si ce n'est au pied du bâtiment, au moins au bord du lac.
- P1 : Ben il y aura la terrasse déjà, hein. Je pense qu'on fera un autre usage du bâtiment.
- P4 : Et puis le fait qu'on peut ouvrir les fenêtres c'est une grosse différence, enfin en hiver on le ressent moins mais ...
- ITW : Alors, pour revenir juste un peu sur le bureau, pourquoi avoir demandé un bureau où l'on peut travailler debout ou assis ? Est-ce que c'était par connaissance, vous en aviez déjà essayé ?
- P2 : Par curiosité moi pour être très honnête.
- P3 : J'avais jamais essayé moi en tout cas.
- P4 : Moi je crois qu'en bossant dans les APAS (Activités physiques adaptées et santé), j'étais conscient, j'ai déjà lu des études et j'étais conscient de certains bienfaits des bureaux modulables. Et puis j'ai eu envie de profiter de ce changement de bâtiment pour changer aussi les habitudes de vie.
- ITW : Et puis vous, pourquoi avoir dit non dans un premier temps ? (En s'adressant à P5)
- P5 : Moi j'avais hésité, et puis j'étais intriguée mais je savais pas trop ... Enfin je sais pas, je sais pas très bien pourquoi j'ai pas fait... Finalement ... Mais par contre je suis en train de construire un bureau chez moi, parce que j'en ai pas, enfin j'ai déménagé du coup j'en ai plus de table pour travailler, et à force d'avoir discuté avec vous, et notamment la discussion qu'on a eu avec collègue où il parlait de la sédentarité au travail et dans la vie quotidienne, ça m'a traumatisé quoi. Et du coup j'ai décidé que j'allais faire des pieds qui soient à hauteur pour travailler debout quand je suis chez moi.
- P1 : Ouais.
- P5 : Parce que j'ai réalisé, enfin j'avais pas trop réfléchi à la question mais je pense que le fait que tout un tas de gens ait changé leur comportement au quotidien dans leur bureau, ça m'a fait réfléchir. Et je me suis dit tant qu'à faire un bureau autant le faire debout, c'est trop compliqué de le faire modulable, j'ai pas les compétences.
- P2 : Tu aurais pu faire avec une manivelle (rire).
- P1 : Moi c'est un petit peu plus compliqué, parce qu'on était avec deux autres collègues un peu à l'origine de la demande. On a discuté et on a négocié avec la direction qui ne voulait pas nous fournir ces bureaux. D'où l'étude actuelle, qui était le deal pour que l'on est des bureaux réglables. Parce qu'on est quand même les seuls dans l'université à avoir eu cette dotation.
- P2 : Ouais c'est cool.
- ITW : Et puis, est-ce que du coup, professionnellement, c'est ce qui était beaucoup ressortir dans les questionnaires, est-ce que ça change quelque chose pour vous d'être debout ? Quand vous avez un collègue, ou ...
- P1 : Oui alors ça c'est un peu plus compliqué, parce que mon bureau est très mal rangé et donc quand je suis debout, les gens sont obligés d'être debout et n'arrive pas à s'accouder, ou à se positionner.

- P3 : Ouais je vois un peu ça, c'est vrai.
- P1 : Avoir un bureau debout et dans personnes en face ça marche pas en fait. Parce qu'il y a l'écran de l'ordinateur, ...
- P2 : Tu pourrais pas le baisser à ce moment là ?
- P1 : Si mais il y a encore l'écran, et les bouquins. Mais c'est par rapport à avant où on avait des petites tables à côté, mais là on aura pas de petites tables. Mais disons que ça ça ne marche pas quoi. Ouais il faudrait le baisser mais quand les gens arrivent, le truc est debout donc tu vas ailleurs quoi.
- P4 : Ouais du coup du vas ailleurs quoi quand tu as des rendez-vous.
- P1 : Mais finalement je me suis dit c'est mieux d'utiliser les espaces communs.
- ITW : Mais du coup avant vous utilisiez une deuxième table, donc ça n'a rien avoir avec le bureau en lui-même.
- P1 : Non.
- P4 : Moi en fait j'allais déjà avant quand je reçois des étudiants, on a des bureaux partagés les assistants, du coup j'allais hors du bureau pour recevoir les étudiants, et je vais toujours hors du bureau, par contre avec une collègue il y a quelque chose qui a changer avec le bureau debout c'est qu'elle est hyper grande, et du coup elle a son bureau qui est hyper haut, et moi quand on bosse ensemble je suis comme ça (mime d'être sous le bureau les bras en l'air) (rire), pour moi c'est pas très agréable de bosser dans son bureau.
- P1 : Je sais pas si tu as vu le film *Le dictateur*, c'est pareil (rire). Il monte son bureau pour écraser.
- P4 : Alors je suis pas sûr qu'elle le fasse dans cette optique-là, elle est juste très grande quoi (rire).
- ITW : Alors justement pour rebondir sur ça, comment vous vous sentez quand vous travaillez debout par rapport à vos autres collègues, je sais que par exemple vous avez des bureaux seuls (P1, P2), mais par exemple pour ceux qui sont plusieurs ? Par rapport aux autres de vous mettre debout, ou de voir quelqu'un d'autre qui est debout ?
- P3 : Alors moi je sais qu'avec ma collègue, une est debout, l'autre reste assise, on fait absolument pas attention.
- P4 : Mais vous êtes pas en face l'une de l'autre ?
- P3 : Non c'est vrai qu'on s'est mise en « L ».
- P5 : Moi je crois que mon collègue il a toujours son bureau debout quasiment, mais on est en « L » aussi donc on ne se voit pas tellement, par ce qu'en plus on a pas le même usage du bureau, moi je suis en train d'écrire en ce moment donc je suis beaucoup comme t'as dit en train de regarder mon écran, d'écrire mes trucs. Et lui il bouge beaucoup, donc on a pas le même usage de l'espace.
- P4 : Moi mes collègues de bureau ne sont pas souvent là, mais du coup la seule fois où ma collègue d'en face était là, elle a mis debout et j'étais assis, on a le bureau l'un en face de l'autre, ça allait pas du tout.
- P2 : Ah ouais ?
- P4 : Non parce que je me retrouvais face à son ventre qui était sous le ... Enfin son bassin, non c'était juste pas agréable, enfin il y avait un truc qui n'était vraiment pas agréable et du coup j'ai l'impression que lorsqu'il y en a un en face de l'autre c'est plus agréable soit les deux assis soit les deux debout. Mais cet échange c'est un peu bizarre quand même.
- P3 : Non alors moi et ma collègue ont est totalement tranquilles.

- P2 : Mais vous n'êtes pas en face non plus.
- P4 : Non je crois que c'est totalement dû au fait qu'on est en face l'un de l'autre vraiment quoi.
- P5 : Il faudrait un cache en fait, tout bêtement. Parce que comme ça du coup c'est pas gênant.
- P2 : Ou alors se disposer différemment.
- P4 : Ouais mais du coup t'as un truc devant toi.
- P1 : Ça te bloque l'horizon si quelqu'un est en haut et toi en bas, dans l'autre sens ça ne change pas. C'est pas agréable un cache.
- P2 : Vous pourriez mettre en « L » aussi.
- P4 : Oui on pourrait mettre en « L »
- P3 : Bon après tout dépend de ta façon de voir le problème.
- P4 : Non ça c'est vrai de toute façon, c'est pour ça qu'une ou deux fois c'est arrivé.
- P2 : Dans ce cas-là il faudrait mettre en « L » ouais.
- P4 : Ouais.
- P5 : Je sais pas comment ils font ce collègue et cette collègue, ils sont souvent là les deux et ils sont en face.
- P4 : Je sais pas comment ils font. Mais ouais la version l'un en face de l'autre c'est pas forcément l'idéal pour l'utilisation de ces bureaux, je pense.
- ITW : Et puis est-ce que l'inverse est déjà arrivé ? Que vous soyez debout et en face assis ?
- P4 : Non, pas que je m'en souviens, après on a pas changé parce que c'est tellement rare que ... C'est une fois chaque deux semaines qu'on se voit.
- ITW : Ça marche. Alors vous parliez tout à l'heure des vitres qui vous font apparaître depuis les couloirs, les corridors, et vous avez dit que vous trouviez que ça faisait une bonne, enfin que ça ne vous dérange pas qu'on vous voie. Est-ce que le fait de travailler debout, vous sentez un regard différent ou bien vous avez une attitude différente par rapport aux autres qui vous voient travailler de l'extérieur ?
- P1 : Je crois pas.
- P5 : Moi j'ai l'impression que quand on marche dans les couloirs, quand il y a une personne debout on la remarque, on remarque qu'elle est là. Alors que quand elle est assise, on la remarque pas parce que c'est moins visible en fait, tout bêtement. Parce que c'est à hauteur du reste du mobilier, je dirais pas caché mais c'est une présence qui ...
- P2 : C'est plus habituel.
- P5 : Alors que quand une personne est debout, en plus au milieu de la lumière comme ça qui se découpe, ça fait une ombre qui se voit plus et je pense qu'on note que telle personne est là. C'est un truc pure visuel.
- P4 : Moi je me suis vraiment dit en arrivant dans ce bâtiment, en voyant les gens travailler debout, qu'on était un bâtiment de sportif. Enfin pour moi ça reflète une image qui est liée, que j'associe dans mes représentations au milieu du sport. Assez forte. Ça concorde avec une forme d'identité interne, ou je sais pas si c'est interne ou pas mais il y a un truc de cet ordre-là pour moi.
- P5 : Il y a un côté très sain.
- P4 : Ouais enfin il y a un truc
- P5 : Par contre le fait que les gens soient debout, qu'ils aient leur vélo...
- P3 : On a tous nos casques accrochés (rire)
- P2 : C'est hygiéniste.

- P4 : Ouais mais il y a un truc de cet ordre-là pour moi. Mais c'est bureau ouvert je trouve que c'est ... je suis très d'accord avec toi au niveau esthétique c'est beaucoup plus beau quand les stores sont ouverts. Moi j'appréhendais un peu ça, j'avais plutôt un rapport négatif à ça et en fait je le laisse assez ouvert aussi.
- P5 : Ça dépend d'où tu es placé je pense. Parce que tu vois toi tu es au fond comme ça, moi tu vois mon bureau est en face de là où les gens se mettent pour discuter. À la fois je les vois tout le temps sinon, ce qui peut parfois me déconcentrer, enfin c'est pas que ça me déconcentre mais c'est un peu étrange. Et en plus ils me voient tout le temps. C'est pas le même rapport je pense.
- P4 : Et puis nous c'est au coin, il n'y a pas beaucoup de passage. Et les gens quand ils passent ils ne font que marcher. Ils ne s'arrêtent pas discuter ou ...
- P5 : C'est pas un espace de pause.
- P1 : Moi c'est un peu le côté open space, en fait d'avoir cette lumière, ce sentiment d'avoir de l'espace, sans les inconvénients de l'open space. C'est assez intime si tu veux, ou privatiser, peu visible, c'est un choix à faire. Comme la porte, de la fermer ou baisser les stores.
- P2 : Ça permet quand même pas mal d'autonomie, dans ce que tu as envie de faire, ça je trouve que c'est bien. C'est ce côté modulable qui me plaît beaucoup et d'ailleurs je l'utilise. C'est pas uniformément ouvert ou fermé, je change. Par ce qu'à Géopolis, c'est grand couloir à murs blancs, les gens détestaient ça.
- P4 : C'est désagréable c'est clair.
- P2 : S'il y avait eu des parois vitrées là, je pense que Géopolis aurait été mieux, c'est à dire que tout le monde aurait pu voir sur l'extérieur, avec une configuration comme ici.
- P5 : Donc au moins sur les salles de pause ou je sais pas...
- P4 : Un des effets de ces bureaux ouvert, du coup on sait qui est là ou pas, et qui est partagé avec d'autres assistants qui ont fait la même expérience, c'est que les directeurs de thèse viennent plus facilement dans le bureau demander quelque chose. En voyant, « ah oui je vais vite lui demander ». Et moi j'avoue que j'ai beaucoup plus de sollicitations depuis que je suis ici. Tandis que si on nous voit pas on ne pense plus trop à nous et du coup on nous laisse un peu tranquille. (rire) non mais moi je ressens cet effet là, ça doit être dû aussi à la période, mais je ressens cet effet là et je ne suis pas le seul à le ressentir. Ça a un effet ces bureaux où on voit les gens.
- P2 : C'est quand on voit les assistants faire la sieste on les réveille quoi.
- P4 : C'est peut-être ça. (rire) Je suis pas assez actif à mon bureau
- P5 : C'est pour ça il faut être tout le temps debout.
- P4 : Mais ouais c'est quelque chose que je vois la différence.
- P5 : Objectivement on voit toujours qui est là qui est pas là, et quand même ça c'est assez différent de Géopolis je pense. C'est assez flagrant du coup.
- P4 : Bon c'est quelque chose de très positif.
- P2 : Oui c'est ça je me suis dit qu'est-ce que ça change vraiment.
- P5 : Je sais pas si ça change grand-chose mais du coup on le sait en tout cas.
- P4 : Je disais pas forcément dans un aspect négatif mais dans un aspect de changement.
- P2 : Mais en même temps comme on est sur deux étages, il y a des tas de gens que l'on ne voit jamais, enfin on ne peut pas savoir s'il est là ou pas quoi.
- P1 : Ça ouais.
- P5 : On voit son étage ouais.
- P3 : Ça c'est vrai, ouais.

- P5 : Plus ce collègue parce que tout le monde le voit de là où il est. (rire)
- P1 : Moi quand j'avais vu les plans on ne s'attendait pas du tout à ça quoi, enfin c'est difficile d'imaginer à partir du plan tiens, nous on va avoir un mur ici, parce que tu vois le plan tu ne vois pas spécialement les espaces autour et au milieu tu sais pas tellement comment c'est. Et je n'avais pas du tout imaginé ce collègue avoir une position de contrôle. Mais c'est lui qui est surveillé en fait.
- P2 : Oui c'est ça. Il surveille pas tellement, il est surveillé. C'est toujours ambivalent en fait.
- ITW : Alors, juste revenir sur la ...
(rire général)
- P1 : Sur le rapport à l'espace, il va changer de mémoire...
- ITW : C'est vrai je vais me lancer dans l'architecture. (rire) Non pour revenir au début vous avez parlé un peu de la posture qui changeait, qu'à la fin de la journée vous aviez mal au dos, c'était vous sauf erreur. Est-ce que du coup, enfin vous vous ne pouvez pas me dire vu que vous n'avez pas changé de bureau (en s'adressant à P5). Mais est-ce que vous ressentez un changement depuis que vous travaillez debout ? Dans des douleurs ou un bien-être ...
- P2 : Moi je ne l'ai pas assez testé honnêtement.
- P4 : Moi j'ai eu mal au dos au début en étant debout. Mais ça vient de ma posture trop cambrée quand je bosse debout. J'ai repris plus de sport maintenant, enfin le corps a vachement changé depuis trois mois là, j'ai gagné en muscle, j'ai perdu en graisse mais je ne pense pas que ce soit que dû à ça. C'est dû à plein de choses. Mais c'est un ensemble de chose et ça a peut-être joué un petit rôle mais maintenant j'ai plus mal au dos par exemple.
- P3 : Moi je sais que j'ai eu des problèmes d'ajustements, aussi au début quand je travaillais debout en fait j'avais pas d'écran donc je travaillais sur mon laptop et du coup ça marche pas bien. Du coup j'ai récupéré l'écran de mon ancienne collègue, mais j'ai toujours pas de clavier, enfin moi j'ai toujours un problème un peu d'ergonomie un peu à résoudre.
- P2 : Oui moi aussi ça me gêne un peu.
- P3 : Si tu travailles sur ton laptop en fait ça va pas trop bien.
- P1 : Et bien achète un clavier.
- P3 : Oui, oui c'est ce qui est prévu.
- P4 : Moi j'ai aussi un laptop mais du coup je le mets hyper haut, mais j'aime pas trop travailler avec l'écran. Enfin j'ai été habitué depuis toujours à travailler avec les portables et du coup...
- P3 : Et bien moi aussi, j'aurais juste un peu ça à dépatouiller.
- P4 : Mais la hauteur de l'écran c'est pas facile à gérer.
- P3 : Alors voilà je peux profiter pour vous demander, parce que ma collègue et moi, à chaque fois on se lève on réajuste un petit coup, on redescend, enfin descendre ça va parce que je me base sur le caisson. Mais on s'est dit qu'il faudrait mettre une marque tu sais, c'est telle hauteur. On est jamais bon au premier coup nous deux en fait je sais pas si vous, ...
- P1 : Ouais mais en étant assis en fait, c'est une position imposée donc tu te poses pas la question d'être à bonne hauteur. C'est peut-être prévu pour des tailles standards.
- P2 : Mais peut-être qu'il faudrait que je mette un écran, effectivement ça serait bien.
- P3 : Ah t'es tout en bas toi ? (en s'adressant à P1)

- P1 : Non, non mais quand tu es assis, dans un bureau comme ça, non réglable, ben t'es bien ou pas t'es comme ça.
- P4 : C'est des positions qu'on a intégrées, incorporé quoi.
- P1 : Moi je, comment dire, j'avais pas de douleurs avant donc j'en ai pas plus ou moins après, mais j'ai quand même l'impression de mieux, en terme de sensations, de bien-être corporel, en ayant la possibilité de changer. Je sais pas si c'est psychologique ou si c'est lié au corps mais peu importe quoi, je trouve que c'est plus agréable. Il y a plusieurs fois je me disais « j'ai passé toute la journée, la matinée assis »
- P3 : Assise, ouais !
- P1 : J'en peux plus quoi.
- P4 : Ouais c'est vrai qu'il y a moins cette sensation-là.
- P1 : Du coup tu te dis pas ça quoi, tu dis pas j'en peux plus.
- P3 : Et en fin de journée moi je trouve que tu le ressens vachement quoi. Enfin j'ai pas la même fatigue que j'avais à Géopolis où je voyais pas de ciel, on était tout le temps assis. Effectivement j'ai une autre... Moins de fatigue en tout cas.
- ITW : Ouais du coup c'est de la fatigue que vous avez en moins ? Pour ne pas parler de douleurs mais de fatigue.
- P3 : Alors je sais pas, ou c'est plus du dynamisme qui reste en fin de journée. Je dirais plus comme ça parce que la fatigue on l'a quand même, mais c'est moins, je sais pas.
- P2 : La position debout t'oblige à un certain dynamisme corporel effectivement.
- P4 : Moi j'ai le sentiment d'être plus dynamique ouais c'est vrai.
- P3 : Debout ouais ou d'alterner, ouais. Mais je pense que le bâtiment pour moi en tout cas il y contribue aussi, à avoir cet effet-là.
- P1 : J'imagine aussi, moi j'ai une overdose de séance, tout le temps assis, du coup là je déteste les séances en étant assis. Par exemple là, je trouve que ça fait longtemps qu'on est assis. (rire) Non mais je dis c'est la sensation tu vois je me dis « tiens on parle assis, debout, j'ai juste envie de me mettre debout maintenant. » Donc je pense que ça change les habitudes corporelles et sans réfléchir quoi. C'est pas des normes hygiénistes pour moi en tout cas, je m'en fou un peu disons, mais c'est de bien-être quoi. C'est juste se sentir bien. Enfin ça fait partie de l'hygiénisme mais bon.
- ITW : Et puis, est-ce que globalement, pour terminer, est-ce que vous diriez que les bureaux ont un impact sur votre performance au travail ?
- P2 : Alors peut-être. Je l'ai pas beaucoup utilisé mais en fin de journée comme tu le disais
- P3. C'est vrai qu'on a assez tendance à s'écrouler quand on est assis en fin de journée. Bon en plus moi j'ai un lit dans mon bureau donc la tentation est quand même super grande. Quand on se met debout du coup on a un espèce de maintien différent.
- P4 : Moi je pense qu'en se mettant debout à 6, 7 heure le soir on peut tenir un bout de plus. Si on tient compte de la fatigue en fin de journée on peut tenir un bout de plus
- P1 : Ouais je pense. A partir du moment où tu te dis pas « j'en ai marre d'être assis j'en peu plus », tu peux toujours te mettre debout. Je sais pas si c'est bien parce qu'on travaille plus longtemps du coup. (rire). Non mais globalement je trouve que c'est quand même mieux.
- ITW : Ok, alors je sais pas si vous avez d'autres remarques. En général si vous êtes satisfait de votre bureau je pense que ça à l'air d'être oui.
- P1 : Non mais je pense, la différence de prix je crois que c'est 300 francs par bureau.
- P3 : La différence ? Mais je me rends pas compte combien ça peut coûter un bureau de base en fait. C'est indiscret ou ... ?

P1 : Non, non les bureaux là actuellement sont entre 200 et 300 et puis les réglables sont à 600, ça double.

P3 : Ah ça double, c'était juste pour savoir.

P4 : Ah je pensais que c'était beaucoup plus cher moi.

P5 : C'est vrai que ça fait pas grand chose.

P1 : Bon ça fait 1 franc par jour sur une année.

P3 : Oui mais sur l'impact que ça a ...

P4 : C'est pas un énorme prix sur l'impact que ça a.

P1 : Non sur 10 ans ça fait 10 centimes par jour quoi, parce qu'on l'utilise bien 10 ans.

P4 : En sachant le prix maintenant, enfin par rapport au bien-être en plus au travail, je trouve que c'est un investissement qui paraît vraiment pas tout à pas important.

P2 : C'est vrai que c'est pas énorme.

P1 : Non c'est rien quoi. Même si ça devait être juste pour une année je trouve que c'est rien. En termes de ce que ça t'apporte quoi.

ITW : Du coup vous êtes convaincue aussi qu'il faudrait en prendre ? (en s'adressant à P5)

P5 : Ben déjà je construis le mien chez moi.

P2 : Il faut pas que tu te trompes sur la hauteur par contre là.

P5 : C'est mon projet de samedi c'est de mesurer.

P1 : Bon c'est compliqué, on voulait d'abord équiper tout le monde. La direction a dit « non, non pas possible et tout », ce qui nous aurait simplifié la vie et qu'ils auraient dû faire, donc ça je suis sûr. Mais après on a dit on va demander, alors on a demandé. Et puis ceux qui ont commandé ont commandé. Après j'ai un peu forcé, j'ai mis un peu plus pour les collègues en fait, les postes qui n'étaient pas pourvus. Parce qu'il y a des postes qui ne sont pas pourvu et les gens vont arriver. Donc pour qu'il y ait la possibilité de choisir.

P4 : Ça a pas fonctionné pour un collègue, il a hérité d'un bureau assis lui.

P1 : Non c'est pour les postes de prof, des gens qui sont là à des postes permanents. Parce que je pouvais pas, sinon j'aurais tout équipé mais je pouvais pas donc les gens qui vont être là plusieurs années, qu'on ait au moins la possibilité de leur dire « C'est pas parce que vous venez d'arriver que vous avez pas de bureaux réglables, vous pouvez choisir » avec peu de flexibilité encore.

ITW : Ok, je sais pas si vous avez quelque chose d'autre à ajouter ?

P1 : C'est bon.

P4 : C'est tout bon.

ITW : Alors merci beaucoup !

P2 : Merci à vous.

P4 : Merci à toi.

P3 : Et bien merci à vous, puisque ça fait partie du deal.

P1 : Non mais je pense que c'est intéressant, il y a quelques études sur les Standing Desk.

ITW : Oui il y en a quand même pas mal.

P1 : Mais avec aussi quelques publications récentes qui remettent en cause ou qui nuancent.

P3 : Dans quel sens alors ?

P1 : En disant voilà, si c'est trop debout c'est pas idéal, d'où l'alternance.

Groupe 2

ITW: Alors voilà, si on le fait en français est-ce que ça va ?

P9 : Maintenant oui (rire)

ITW : Oui, alors le thème ça sera, comme vous le savez, les Sit&Stand Desk. Alors j'ai plusieurs sujets à venir. Le truc c'est que vous pouvez sans hésiter intervenir si quelqu'un dit quelque chose, que vous êtes d'accord, pas d'accord, c'est un peu le but de l'avoir fait en groupe. Et puis bien sûr ça sera retranscrit, donc ce sera anonyme quand ça sera dans l'étude, si jamais. Alors la première question, est-ce que vous avez des questions ?

P10 : Il y avait que nous qui faisons le focus groupe ?

P11 : Non, non il y a trois groupes.

ITW : Non j'ai même quatre groupes, quatre fois six.

P10 : Ah ok.

ITW : Alors la première chose c'est une question assez générale : Si quelqu'un vient vers vous vous voyant travailler sur votre bureau, et vous dit « Ah vous avez un bureau, vous travaillez debout, pourquoi, comment ? » Qu'est-ce que vous expliquez ? Comment est-ce que vous répondez ?

P6 : Pourquoi comment ? C'est à dire ?

ITW : Pourquoi un bureau qui se lève, comment vous l'utilisez ?

P6 : Ben pour essayer de varier un peu les positions durant la journée, et pas rester toujours assis. C'est pas forcément bon, ni pour le dos ni pour le reste. Pour essayer de varier un peu les positions, et puis, enfin c'est principalement ça en tout cas pour moi.

P10 : Ouais moi pareil. Varier les positions.

P9 : Oui, quand tu t'assieds, tu as peut-être plusieurs parties de ton corps qui te dérangent dans ton corps, donc tu essayes de faire quelque chose avec ton corps, donc tu changes de position pour ton dos, pour tes fesses, ou quelque chose. Pour moi c'est ça.

ITW: Les autres?

P8: Pareil. Ouais changer les positions et les tensions, et puis aussi le fait d'être dans différentes positions permet aussi de, pour moi, d'être un peu... Changer la manière d'être pose permet un peu de... Je sais pas comment dire... De pas réfléchir pareil, de pas être dans la même configuration. Je vais pas faire les mêmes choses assises que debout. Je sais pas pourquoi mais ...

P11 : Et puis on reste pas couché toute la journée sur sa chaise aussi. Ça je parle pour moi. (rire)

P7 : Non mais du coup ça dépend beaucoup des journées. C'est à dire que moi j'y pense ou je peux le faire quand j'ai des journées entières où je suis au bureau, sinon c'est pas pareil. Donc ça dépend aussi des activités que je fais, et de ce que je fais au bureau.

P10 : Et puis ça dépend du moment dans la journée aussi. Moi j'aime bien quand j'arrive le matin être debout, une petite demi-heure, et puis après le repas aussi, sinon j'ai tendance à m'endormir. Donc c'est un peu des raisonnements opposés. Le matin je suis frais donc j'aime bien être debout parce que je suis pas encore fatigué, et puis quand je suis trop fatigué après le repas je me remets un peu debout et j'ai l'impression que ça m'aide.

P11 : Ouais plutôt debout le matin, l'après-midi quasiment plus rien.

ITW : Du coup ça serait plutôt par rapport à un rythme et un horaire, ça serait pas selon la tâche ?

- P11 : Ah il y a aussi les tâches si. Bien sûr, moi si je fais du mailing je peux être debout facilement, par contre ça dépend ce que je fais si je dois faire des choses un peu plus concrètes, je me mets plus facilement assis pour ça.
- P8 : Ouais les tâches de réflexions moi je suis assis, sinon debout je peux pas.
- P10 : C'est vrai que lire les e-mails et répondre aux e-mails c'est debout.
- P8 : Ouais rédiger c'est debout. C'est pas mal quand il faut écrire.
- P11 : Ouais lire ça va. C'est plus réflexions ou je suis plus presque toujours assis. Enfin si j'ai besoin de mon confort pour réfléchir.
- P7 : Moi à chaque fois que j'ai du, quand j'avais le capteur là, quand j'étais en train de faire des choses, d'écrire, je me suis aperçu que quand je commence à faire quelque chose assez intensément je reste assise et je bouge plus. Par contre je bouge si j'ai des choses diverses à faire, si je change de tâche, des trucs particuliers, je me déplace, je remplis des mails, je reçois des gens, des étudiants... Là je le fais beaucoup plus facilement par exemple. Donc c'est plus lié à la tâche aussi.
- P9 : Ouais, pour moi quand je veux réfléchir ou être plus créative, j'ai besoin de m'asseoir pour être focus sur ce que je fais. Mais je peux faire des analyses ou d'autres choses debout. [???
- P10 : Par contre moi quand je reçois des étudiants je leur mets le bureau en bas à chaque fois. Parce que j'ai l'impression sinon que ça fait, ça crée un ... On est un peu mal à l'aise, il y en a un qui est debout, et l'autre qui soit reste debout mais c'est pas très poli, soit il est assis. Donc moi je remets le bureau en bas. Surtout en plus c'est souvent, qu'on regarde un truc ensemble, donc je le fais assis.
- P8 : Toi tu reçois les étudiants en face de toi ?
- P10 : Non sur le côté.
- P8 : Ah ok. Parce que moi ils sont du coup, comme j'ai le bureau face à la fenêtre, ...
- P10 : Non en face je peux pas j'ai aussi l'ordi, j'ai l'écran et tout. Donc nécessairement ...
- P8 : Parce que moi les quelques fois où le bureau était debout, l'étudiant était à côté on regardait sur l'écran, on était les deux debout ça allait bien aussi. Et puis je trouve du coup c'est aussi un peu plus dynamique d'être debout. Si c'est pas pour des longues périodes, que tu dois juste regarder un truc. Et puis moi je suis à l'inverse de toi, après manger j'aime bien être posé un petit moment, digérer un peu...
- P10 : Jusque vers 5-6 heures ... (rire)
- P8 : Juste être posé, dire « ah j'ai bien mangé », et puis après je me relève par contre. Et là c'est bon il va falloir attaquer de nouveau. J'ai ma petite, après manger je reste assis un petit moment.
- ITW : Pour vous c'est différent ou c'est ? (en s'adressant à P1)
- P6 : Non moi je pense c'est plus la tâche aussi, mais il y a pas de période forcément matin ou après-midi. C'est plus j'en ai marre dans une position et ben je change. C'est pas forcément pour des longues périodes ça peut être simplement changer pour un quart d'heure ou une demi-heure. Mais pas de truc préétabli suivant, enfin je crois en tout cas ou alors je l'ai pas encore trouvé, selon le moment de la journée.
- ITW : Alors juste une petite question entre parenthèse, est-ce que vous êtes quand même assez fréquemment dans votre bureau durant la semaine, environ combien de jour par semaine vous passez au bureau.
- P11 : Tous les jours.
- P10 : Pas tous les jours, mais disons quatre jours par semaine.
- P6 : Quatre jours.

- P7 : Oui aussi
- P8 : Pareil.
- P9 : Oui
- ITW : Alors une question un peu plus profonde entre guillemets : Quand vous changez, que vous êtes par exemple assis et que vous décidez de vous mettre debout, qu'est-ce qui fait que vous vous mettiez debout ? Est-ce que c'est par conscience d'avoir été assis, est-ce que c'est l'envie, le feeling ?
- P10 : C'est qu'à un moment donné ça devient, on commence à se sentir moins confortable. Enfin moi je me sens un peu moins confortable donc je change.
- ITW : C'est sur le moment comme ça ?
- P10 : Oui, oui. C'est vraiment pas argumenté, réfléchi.
- P6 : Même c'est juste, voilà, passer, rester dans la position qui paraît la plus agréable à un moment donné. Donc si c'est plus agréable assis, et bien je me mets debout et inversement. Debout, moi je pense que les périodes debout sont moins longues que les périodes assises, parce qu'au bout d'un moment ça fait mal aux jambes aussi d'être debout. Donc ...
- P7 : Ça fait mal au dos aussi.
- P6 : Ouais, au dos aussi ...
- P9 : Oui je pense qu'évidemment je le fais pour faire quelque chose de special. Quand je cherche de nouvelles perspectives sur ce que je suis en train de faire, ou de me reconcentrer un peu. Dans ces moments je suis enclin à changer ma position pour plus de [???], parce que je n'arrive plus à faire ce que j'essaie de faire. Donc ça, combiné avec les sensations de mon corps, font que je change de position.
- P11: Moi c'est pas tout à fait comme eux, parce que moi je suis bien couché sur ma chaise. Mais je change plus parce que je me dis « bon aller il faut que tu changes de position, que tu te mettes un peu debout c'est bien pour toi », mais je ne sens pas la nécessité je suis bien couché sur ma chaise.
- ITW : C'est donc par conscience des enjeux qu'il y a à être tout le temps assis.
- P11 : Ouais. Par conscience oui.
- ITW : Est-ce que quelqu'un veut rajouter quelque chose par rapport à ça ? Ce changement de position ?
- P8 : Ouais moi s'il fallait rester assis toute la journée je pourrais rester assis, mais c'est vrai que ça fait du bien aux jambes, et se dire voilà, ça fait aussi du bien. Je pense que c'est un peu un mixte des deux. Ça va faire aussi du bien de changer un peu de position et puis on sait que c'est pas mauvais, et qu'on participe à une étude et qu'il faut montrer l'exemple (rire). Non, mais ça fait un peu j'en suis sûr. Mais c'était bien de faire ça au début comme ça après on prend des habitudes. Je pense que c'est aussi une question d'habitude. Mais c'est vrai aussi que de rester plus d'une heure debout, moi je redescends après.
- P7 : Ouais je crois que la durée, pour moi ça joue beaucoup. C'est à dire que si je suis assise et que je suis en train de faire quelque chose et que ça dure, ça dure, ça dure, ça dure, au bout d'un certain temps je suis comme P5 je commence à ne pas être bien assise, je commence à être male. Mais il faut que ça dure un certain temps. Donc si je fais des séquences dans mon bureau ou je fais une heure, après je vais chercher du courrier, après je reviens, après je vais faire autre chose, ça me le fait pas, je ne le sens pas. Mais si je suis dans mon bureau sans rien faire, au bout de deux heures j'utilise ça parce que je suis mieux debout. Moi j'utilise ça parce qu'il y a un moment dans la durée, dans la

- posture, où c'est bien de changer. Donc avant quand j'avais pas ça, je pense que je le faisais en me levant, en allant chercher un truc à boire, en me déplaçant en fait.
- ITW : Alors, maintenant je vais parler un peu des changements qu'ont amenés ces bureaux dans votre quotidien. Mais pour parler de ça je suis obligé de parler du bâtiment, vu que vous avez changé en entier. Comment vous voyez ce changement ? Est-ce que vous vous sentez bien, la disposition des bureaux, autre que le bureau en lui-même qui se lève et se descend. Le reste, est-ce que ça a changé beaucoup pour vous ?
- P10 : Pas tant que ça en fait.
- P11 : Pour être honnête je préférerais mon bureau à Géopolis, mais après je suis bien ici aussi.
- P10 : Attends le mois de juillet tu vas voir
- P11 : Ah oui au mois de juillet on va souffrir. On avait plus de place, on avait une table pour recevoir les étudiants. Pour moi c'était mieux quoi.
- P10 : Oui c'est peut-être le seul truc que je regrette, c'est de ne pas avoir une petite table en plus pour recevoir les étudiants, je l'avais demandé d'ailleurs.
- P11 : Tu vas la recevoir, parce qu'il y en a plein qui l'ont.
- P7 : Moi aussi j'avais demandé.
- P11 : Ah je sais pas mais j'ai vu plein qui l'ont, c'est pour ça que je dis que tu vas la recevoir.
- P10 : C'est une collègue qui gère ça ?
- P8 : Oui il fallait lui envoyer un mail.
- P11 : Moi aussi j'avais demandé une table.
- P2 : Moi aussi j'ai demandé.
- P10 : Non sinon je trouve qu'il est sympa, à partir du moment où l'on peut s'isoler de l'extérieur ou du couloir, je pense qu'après on a toutes les modalités entre les moments où c'est ouvert, les moments où c'est plus...
- P11 : La seule chose qui sera bien c'est qu'on aura les labos ici. Depuis mon bureau je les verrais. Non mais c'est vrai c'est un gain de temps, quand on sera ici. Ça c'est bien, mais si on parle du bâtiment.
- P10 : Si moi je trouve le bâtiment sympa, quand il va y avoir des manifestations régulièrement. Déjà 1 quand la porte est fermée ça me gêne pas, il n'y a pas de bruit même dans l'open space, ça me gêne pas. Et puis en même temps, c'est sympa d'être un peu plus au courant de ce qui se fait.
- P7 : On est moins isolé tu veux dire.
- P11 : Oui et non parce que ceux du deuxième on est les voit plus ou très peu.
- P10 : Ouais, c'était déjà le cas.
- P8 : Il y a quand même une plus grande masse au troisième qu'au deuxième, j'ai l'impression. Du coup les deuxièmes ils montent plus au troisième.
- P9 : Je ne sais pas. Pour moi il y pas de ventilation dans la pièce, c'est quelque chose qui [??] durant la journée. Comme pour...
- P7 : Il y a des fenêtres.
- P9 : Oui il y a trois fenêtres mais, et une porte aussi, mais quand tu ouvres la fenêtre tu as les travaux d'à côté, tu as le vent qui entre. Donc tu ne peux pas ouvrir plus que pour 10 ou 15 minutes. Donc l'environnement est différent dans ce sens, mais c'est calme. Je suis d'accord avec le fait, que même lorsque tu laisses la porte ouverte. C'est parce qu'il y a beaucoup moins de choses qui se passent dans le bâtiment en général.
- P11 : Moi je trouve que c'est pas très bien assonorisé quand même. Moi j'entends mes voisins qui téléphonent, je les entends.
- P10 : Ah oui, d'un bureau à l'autre t'entends, on peut même entendre la conversation.

- P7 : Oui, oui on s'entend.
- P6 : Oui je pense que si on se concentre on entend.
- P10 : Si je suis seul dans mon bureau et que quelqu'un téléphone, si je veux prêter oreille je peux entendre la conversation, t'entends pas juste un bruit. Je pense que c'est le problème d'isolation d'un bureau à l'autre. Mais vers l'extérieur c'est bien isolé, là il n'y a rien à dire. Quand c'est fermé on entend pas les voitures, les cloisons intérieures aussi elles sont relativement bien. Je pense que c'est plus d'un bureau à l'autre.
- P2 : Exact.
- P6 : Géographiquement aussi on est plus proche des labos en bas quoi. Même s'il y aura des labos ici
- P8 : Ouais pour moi c'est parfait. J'avais pas de bureau avant donc maintenant j'en ai un. Et puis de pouvoir vraiment faire, avant je prenais du temps pour aller à Géopolis. Là s'il faut aller vite, en trois minutes on est de l'autre côté. C'est vraiment l'idéal.
- P7 : Mais après pour les gens des sciences sociales c'est l'inverse d'eux. Nous pour aller au labo on est, avant on avait pas de déplacements pour ...
- P10 : Ah vous avez un labo aussi ?
- P7 : Oui, on est dans les labos de la SSP en fait. Donc en fait, quand on doit rejoindre des collègues ou faire des travaux avec eux on met plus de temps qu'avant. Mais enfin bon c'est pas... C'est un programme sport et santé, moi ça me fait marcher c'est bien.
- P11 : Il y a le vélobib' aussi.
- P7 : Il y a le vélobib' (rire)
- ITW : Alors vous dites: « moi ça me fait marcher c'est bien ». Dans les questionnaires que j'avais fait passer il y avait beaucoup de réponses, quand je demandais les solutions que vous aviez pour ne pas rester trop assis, qui étaient aller boire un café, aller à la photocopieuse, descendre à la cafet'. Est-ce que dans ce bâtiment vous pouvez toujours appliquer ça, ou est-ce que maintenant que vous avez un bureau où ...
- P6 : Alors sauf la cafet', sinon ...
- P10 : Si moi je vais boire le café en bas.
- ITW : Dans l'optique de se déplacer ou bien ?
- P10 : Oui parce que de temps en temps ça fait du bien de marcher. Parce que même lorsqu'on est debout on marche pas.
- P11 : Oui c'est un peu le problème de ces bureaux, je sais pas si on y reviendra après, c'est en fait qu'on est debout et on piétine quoi. J'ai l'impression de faire du shopping où on bouge pas, on piétine.
- P8 : Tu sais pas ce que c'est que de faire du shopping. (rire)
- P11 : Et ça manque de pouvoir, ça serait bien d'avoir un tapis roll en dessous pour bouger.
- P7 : Oh non, quelle horreur.
- P10 : En fait le shopping pour P6, il s'arrête au bar et attend que sa femme fasse les courses (rire)
- P11 : C'est vrai que moi j'ai l'impression de piétiner quoi.
- ITW : Mais ça existe des bureaux avec les tapis comme vous dites.
- P11 : Oui mais c'est un peu cher j'imagine.
- ITW : Mais ça vous direz, si vous pouviez ?
- P11 : Ah je pense qu'en tout cas essayer.
- P6 : Tu peux acheter un stepper.
- P11 : Ben on en avait un à ...
- P8 : Oui ils nous en avaient laissé un, depuis la 4S.

- P11 : Oui il y en a un au décanat SSP, des bureaux tapis.
- P10 : C'est qui qui l'utilise ?
- P11 : Personne, il est dans la cafétéria du décanat. Et moi je l'avais essayé, juste pour m'amuser mais je trouvais ça très intéressant parce que tu bouges quoi. Alors que là tu piétines. C'est déjà mieux que de rester toujours assis je suis d'accord mais après je comprends bien qu'ils vont pas mettre ça pour chacun. Déjà qu'ils ont eu de la peine pour mettre un petit moteur.
- P7 : Alors moi je sais pas, j'ai jamais expérimenté, mais je l'avais essayé le jour où il était arrivé. Je pense pas que je serai capable de travailler en marchant. J'ai pas fait l'expérience longtemps, mais je pense pas que je serais capable d'écrire quelque chose...
- P10 : En même temps maintenant il y a de plus en plus de walking meeting. Les gens ils font des réunions en marchant.
- P8 : Mais en marchant pour de vrai.
- P7 : Ah non mais ça c'est pas pareil.
- P10 : Mais donc ça veut dire qu'on est quand même capable d'échanger, de ... A priori c'est assez constructif.
- P6 : Sauf que si tu veux répondre à quelqu'un, tu es obligé de réfléchir tu t'arrêtes de marcher, tu te casses pas la gueule. (rire)
- P8 : Je ne sais pas faire deux choses en même temps.
- P6 : Ou un tapis non motorisé quoi. Juste un tapis où c'est toi qui le ...
- P7 : Il a raison quand tu parles avec un étudiant en walking meeting, comme tu dis, quand tu as un truc important à dire, de très compliqué, tu t'arrêtes et tu lui expliques, mais sur le tapis ça ne marche pas (rire).
- P11 : Vous voyez moi j'ai jamais de choses compliquées à expliquer. (rire)
- ITW : Alors, pour revenir à ce changement portant plutôt sur le bureau. Qu'est-ce qui vous a poussé ou quels étaient les arguments pour que vous demandiez un bureau ? Pourquoi avoir dit oui tout simplement ?
- P11 : Ben 1 pour changer. Puis 2 pour essayer autre chose. Et puis 3 parce que j'étais aussi conscient que ça serait bien d'être de temps en temps debout. Parce que j'ai essayé les Swissball aussi. C'est sympa mais, le problème avec le Swissball c'est que ...
- P8 : Pas d'appui.
- P11 : Ouais t'as pas d'appui et puis après moi je m'affaisse quoi. Parce que je suis un peu fainéant, alors j'ai tendance à m'affaisser, et c'est pas bien de s'affaisser. Donc voilà, je suis debout.
- P10 : Même chose. Parce que ça permet un peu plus de diversité. Moi l'aspect santé pas plus que ça en fait.
- P6 : Moi l'aspect santé un peu quand même. Il y a quand même pas mal d'étude, enfin de plus en plus qui montrent que tout ce qui est appareil digestif et tout, tu restes 8 heures assis par jour, ... Enfin t'as plus de cancers qu'avant, est-ce que c'est lié ou pas j'en sais rien, mais est-ce que le fait de se lever un petit peu, je pense que ça fait pas de mal.
- P7 : Moi c'est surtout pour les sensations. C'est à dire, en fait le fait de sentir bien ou pas quand on reste 8 heures, ou des fois plus hein, assis toute la journée au bureau, au bout d'un moment, enfin moi je suis pas bien quoi. Donc c'était l'idée que je pourrai varier et me sentir mieux physiquement. Après je sais pas trop, enfin j'ai pas pensé à ça.

ITW : Vous disiez se sentir mieux, ça serait au niveau de douleurs, ou de la fatigue, ou ...

P7 : Non, des appuis, de la circulation du sang dans les jambes, ...

P10 : Ça va pas jusqu'à être douloureux, c'est juste un peu inconfortable.

P7 : Ouais c'est ça.

P10 : La tension au niveau des ischions, ...

P7 : Ouais, ouais et puis même au niveau circulatoire moi je pense hein. Un peu des jambes et tout ça, je suis bien mieux à me lever assez régulièrement.

P6 : Ben ça fait une variable de plus pour diminuer l'inconfort.

P7 : C'est ça. C'est un truc de confort. Moi je suis d'accord avec P6. C'est vraiment un truc de confort pour moi. P6 aussi il dit ça, à force d'être affalé tout ça. Moi je tiens pas non plus sur le Swissball, je suis pas bien. Je suis pas confortable on va dire.

ITW : Et puis, est-ce que ce changement, en plus que le confort, ça change aussi les performances professionnelles ou la concentration ? Est-ce que vous avez remarqué quelque chose ?

P11 : Pour moi pas. Après ...

P8 : Non parce que quand on a besoin de se concentrer on s'assied tous. Donc je pense pas qu'au niveau de la performance se soit mieux. Peut-être sur la longueur, on est un peu moins fatigué à la fin de la journée.

P10 : Moi je pensais que ça allait me permettre d'enchaîner les [???] (rire)

P7 : Ça a pas marché encore ?

P10 : C'est pas encore ça. Enfin bon, il faut pas insulter l'avenir hein.

P7 : Ben c'est ça. On sait jamais ce qui peut arriver hein.

P8 : Peut-être sur le long terme, il faut voir.

ITW : On m'a dit tout à l'heure que quand on passait la journée assis, par exemple à Géopolis, quand on rentrait à la maison c'était, enfin on voulait pas entendre parler de se rasseoir à un bureau, est-ce que le fait de travailler debout ça enlève un peu ce ras-le-bol ?

P10 : Je pense, vu que ça crée de la diversité, donc au bout d'un moment on voit ...

P8 : Sur la performance au niveau du travail pas forcément, mais peut-être au niveau du bien-être même d'une fois qu'on a fini de travailler ça peut-être un petit peu. Ça veut dire que quand on rentre à la maison, on est peut-être un peu moins.

P6 : On est pas tous dans la même situation tout le monde, moi quand je rentre à la maison, ben j'ai des petits qui sont pas très grands, donc j'aimerais bien m'asseoir, que j'aie passé la journée assis ou debout, j'aimerais bien m'asseoir. Mais c'est pas toujours possible. (rire)

ITW : Et puis vous avez parlé de votre posture aussi. Est-ce que vous avez réussi à trouver une posture debout qui soit entre parenthèse 100% confortable ?

P8 : Non.

P11 : Non.

P10 : Ah si, ouais.

P11 : La position en elle-même oui, quand on s'y met. Mais au bout d'un moment moi je trouve qu'on, enfin moi j'ai l'impression d'avoir des jambes lourdes au bout d'un moment.

P10 : Oui mais c'est normal ça.

P8 : Il faut changer...

P6 : Ouais mais enfin, on peut pas changer la position debout. Si on change la hauteur ...

P10 : Si moi je change un peu la hauteur.

- P8 : Si tu peux ou ouais, de bouger un peu les jambes ou monter un peu. Je me suis quand même retrouvé affalé une fois avec le coude sur mon bureau debout à regarder mon écran quoi. T'es comme ça devant ton écran ...
- P9 : Oui, même la table un peu trop haute, la table ou juste comme [???] la position des pieds. Tu peux élever un peu, pour te stabiliser et d'y accrocher un peu (rire). Tu dois faire pour que tu aimes et soit bien avec ton dos. Tu peux utiliser la table d'une meilleure façon que juste s'asseoir. Tu es plus [???] sur la table parce qu'elle ne bouge pas.
- P10: D'ailleurs même assis moi j'ai pas toujours la même hauteur de table et ça me change.
- P7 : Moi aussi je fais ça.
- P10 : Et ça me change, ça me permet de, ça change un peu je pense au niveau de la colonne.
- P6 : Ouais les épaules aussi.
- P7 : Je préfère faire comme ça aussi.
- P8 : Ouais.
- P10 : Tu vois des fois un peu plus haut, un peu plus bas
- P8 : Ouais avoir les poignets plus ou moins posés.
- P10 : Et au niveau du cou, si tu regardes un peu plus en hauteur, je pense que la diversité c'est pas uniquement couché, enfin assis, debout. C'est aussi les différentes hauteurs debout et les différentes hauteurs assis.
- P7 : Assis également oui. Parce qu'on peut monter le siège là et monter la table. Et descendre.
- P10 : Oui tu peux jouer un peu.
- P7 : C'est pas mal je trouve.
- P6 : Fais attention P6 il va te recruter en biomécanique hein. (rire)
- P7 : J'ai même eu des vellétés un moment donné de dire mais finalement quand je suis debout, je mets assez haut pour être, mais à un certain moment j'ai un peu mal au dos, enfin si je reste une heure une heure et demi debout j'ai mal au dos, aux lombaires là, et je me suis dit ça serait bien qu'on ait un fauteuil là, un fauteuil de bar. Tu vois pour descendre un peu et en fait avoir, être à moitié assis, c'est à dire que tu n'as pas la courbure-là qui fait mal. Mais bon ...
- P11 : Donc maintenant il faut des nouveaux sièges. (rire)
- P7 : Non mais c'est à dire ...
- P11 : Où tu peux être assis, à demi
- P7 : Eh bien oui, je sais pas si ça existe des sièges comme ça, qui montent, j'en sais rien.
- P10 : Si, si, je pense que ça existe.
- P7 : En tout cas du point de vue de l'expérience ça peut être intéressant de savoir si ...
- P11 : Va demander au collègue qui achète (rire)
- P7 : Parce qu'on est pas dans la même, hein enfin, les biomécaniciens savent ça.
- P11 : Non mais c'est bien des fois moi je m'appuie parce que j'ai une table derrière. Je me mets assis sur ma table.
- P7 : Ah ! Voilà... Moi j'ai pas de table derrière. Toi non plus ? (en s'adressant à P5) Donc on veut des tables derrière.
- P11 : Mais il y a sûrement des sièges qui font que tu peux faire ça.
- P7 : Je pense, je sais pas.
- ITW : Alors après, d'un point de vu plus environnemental, plus social, est-ce que le fait de travailler debout, surtout que vous avez des vitres, tout le monde peut vous voir

- travailler, est-ce que l'image que vous dégagéz, est-ce que vous appréciez l'image que ça dégage de travailler debout ? Ou est-ce que ça ne change rien pour vous ?
- P10 : Ah moi je trouve que ça fait une image plutôt sympa ouais. Ça fait, enfin je pense que vu de l'extérieur tu te dis tiens, tu vois pas que c'est encore partout donc ça fait plutôt trendy.
- P11 : Mais tu parles de l'extérieur ou de l'intérieur ?
- ITW : De quelqu'un qui se ballade, enfin vous quand vous travaillez et que vous sentez quelqu'un qui passe ...
- P10 : Non moi je pense que quand ils viennent dans le bâtiment pour la première fois ils se disent : « ah ben c'est plutôt sympa. » C'est souvent positif. T'as pas un mec qui me dit : « Ouah c'est complètement con ton truc- là, qu'est-ce que tu fais debout ? » Moi les gens ont toujours, ça a toujours été positif. Ah ben c'est sympa d'être assis, debout, et puis il y a toujours un petit mot en termes de santé. Voilà je pense que c'est un plus en termes d'image pour l'institut, c'est un plus.
- P8 : Je pense que ça donne une bonne image, après nous d'un point de vue personnel ça n'a pas une grande importance si quelqu'un passe derrière.
- P10 : Ah non nous on s'en fout, mais pour l'institut je pense que c'est bien
- P8 : Mais je pense que d'un point de vue global c'est intéressant pour l'institut, ça montre aussi une idée de chercher un peu ...
- P11 : Et pour l'université ...
- P8 : Voilà. Pour l'université, au niveau du décanat (rire)
- P7 : Non mais par rapport à la sédentarité du travail de bureau, ouais c'est quand même une bonne image je trouve. On est les gens qui sont censés s'intéresser à ces questions.
- P11 : Je vais demander à Helsana si dans l'application il y a aussi, pour diminuer les primes.
- P8 : Bureau debout au bureau.
- P7 : Ils vont mettre un capteur pour savoir combien de temps on passe debout.
- ITW : Et dans cette idée-là toujours, je sais pas si vous êtes tout seul dans votre bureau (en s'adressant à P2 et P5), c'est plutôt pour ceux qui sont à plusieurs dans le bureau, est-ce que quand la personne qui travaille avec vous, est debout alors que vous êtes assis, ou l'inverse, est-ce que ça dérange, est-ce que ...
- P11 : Non moi je l'ai juste en face de moi, mais non.
- P8 : Moi ça dérange pas.
- P6 : Des fois même s'il se lève et que ça fait longtemps qu'on est assis on se dit : « ah oui tiens, c'est vrai que c'est con je pourrais me lever aussi. » Donc ça peut des fois inciter un peu à changer de position, si on est vraiment dans notre truc. Mais ça dérange pas. Oui ça fait un petit peu de bruit de le lever, mais bon ...
- ITW : Oui mais en plus du bruit, je veux dire la position, quand on est debout...
- P11 : Ouais l'autre qui te regardes ...
- ITW : On peut avoir l'impression d'avoir un regard intrusif, ou que l'autre ait un regard intrusif, ...
- P11 : Moi pas
- P6 : Moi non ...
- ITW : Vous vous êtes quatre ? (en s'adressant à P4)
- P9 : Oui dans le coin. Et oui ça va bien. Je veux dire la première chose c'est « Oh quelqu'un s'assieds, est-ce que je dois faire quelque chose aussi ? ». donc les autres peuvent influencer ta position, mais ça dérange pas. Tu entends juste le bruit, et d'une fois que la personne est debout ou assise, c'est la même chose.

- P8 : Moi ma collègue elle est jalouse parce qu'elle aurait bien aimé avoir une table, mais elle a pas confirmé du coup elle la pas.
- P7 : Donc ça crée...
- P8 : Ça crée des tensions.
- P10 : Du coup c'est pas pratique quoi.
- P8 : Non mais comme en fait elle regarde pas du tout, donc elle je pense que ça la dérange pas parce qu'elle me voit pas donc, on est en sorte de « L ». Elle, elle regarde le mur, et puis moi je regarde la semaine.
- P11 : C'est sympa le mur.
- P8 : Bah c'est elle qui a voulu (rire) Je pense qu'elle préfère regarder le mur que moi. (rire)
- P11 : Ça doit être ça (rire).
- ITW : Alors on arrive gentiment à la fin. Est-ce que vous avez des remarques ? Est-ce que vous êtes en globalité satisfait du bureau en lui-même ?
- P10 : Ah ouais moi je suis satisfait. Je serais peiné si on me le retiré. Peiné, bon évidemment ça ne serait pas un drame mais je pense que c'est un vrai plus.
- P6 : Ouais et puis on s'y fait vite finalement.
- P10 : Ouais on s'y fait vite. C'est vrai.
- P6 : L'adaptation est très rapide.
- P10 : Je ne vois aucun effet négatif. Que des aspects positifs, alors que je ne les valorise pas non plus à l'extrême. Mais c'est plus agréable, il y a éventuellement un petit aspect sur la santé à voir, ...
- P11 : Ils auraient dû mettre des manivelles à la place des moteurs, ça aurait fait encore plus.
- P8 : Non ou qu'il faille marcher pour qu'il se lève. (rire) Joindre l'utile à l'agréable.
- ITW : Du coup et bien c'est conforme aux attentes que vous aviez, par rapport à la commande de ce bureau.
- P11 : Oui.
- P8 : Très.
- P10 : Ouais et puis je trouve que c'est une bonne qualité. C'est à dire quand ils se lèvent, quand ils redescendent, il n'y a rien qui bouge. T'as pas, si t'as un café dessus t'en mets pas partout. C'est quand même du matériel de bonne qualité.
- P8 : Ouais c'est pas bringuebalant. C'est la même chose que les tables, c'est vraiment stable elles sont bien.
- ITW : Et à part le tabouret haut ou bien le tapis, vous n'avez pas d'idées pour améliorer encore le principe de travailler debout ? Enfin si vous êtes satisfait comme ça, ça va très bien aussi.
- P8 : Ouais peut-être pas forcément un tapis mais d'avoir une sorte de système, ... C'est vrai que parfois on a un peu les pieds, quand on est debout on a les pieds un peu crochés comme ça. Je sais que souvent je mets une jambe derrière l'autre, je bouge un petit peu, parce que j'aime bien bouger. Mais si on pouvait bouger de manières un peu plus libres. Sans forcément avoir un tapis parce que c'est un peu contraignant mais quelque chose qui bouge sous les pieds, ça pourrait être intéressant.
- P6 : Oui et bien tu amènes un petit step.
- P8 : Ouais un stepper, ou je sais pas. Il n'y a pas de ces petits matelas, tu mets des petits patins, pas des patins à glace mais juste ces petits patins comme, pour glisser comme des pantoufles tu sais.
- P10 : Tu slides.

- P8 : Voilà, ou un petit truc que tu puisses juste bouger un petit peu. Ça je pense que ça me plairait. Après peut-être pas d'aller bien loin.
- P7 : C'est quoi des slides ?
- P10 : C'est une surface un peu lisse, sur laquelle tu mets, et tu peux simuler le fait de patiner.
- P8 : Comme en chaussette, tu mets des sortes de chaussette, et puis du coup ça glisse. Peut-être que ça pourrait ...
- P11 : C'est bien tu mets le café d'un côté, et puis tu glisses (rire)
- P8 : Ou alors on met un ski simulator, tu sais. (rire)
- P9 : Une autre façon serait juste de ne pas porter de chaussures (rire).
- P8 : Ouais (rire)
- P11 : Je suis toujours à pied nus, et pieds nus ça croche. (rire)
- P7 : Non mais juste pour revenir sur l'histoire des tables, c'est vrai que dans un bureau, moi le bureau où je suis par exemple je suis seule dedans, dans la façon de s'installer, de circuler ou de faire différentes tâches dans son bureau, le fait d'avoir une autre table, ou un seul bureau ça change les choses. À Géopolis j'en avais deux c'est pour ça que je dis ça, et puis j'avais un ordinateur sur un bureau, et puis mon portable et mes bouquins sur l'autre et je circulais d'un endroit à l'autre. Et là comme je n'ai pas de deuxième table, ça participe du fait que sûrement j'apprécie plus de bouger avec la grande table, mais dans le bureau j'ai pas d'autres occasions de me déplacer.
- ITW : Ça ce n'est pas le changement du bureau en lui-même, c'est qu'il y en avait un deuxième.
- P7 : C'est ça c'est le mobilier de la salle dans laquelle on est, où on circule sur plusieurs postes de travail entre guillemets.
- P11 : Tu aurais dû prendre ta table.
- P7 : J'ai vu qu'il y en avait qui avaient pensé, mais moi je suis un peu ... Ça me dépasse. Je m'en suis aperçue en arrivant.
- ITW : Alors si vous avez ...
- P8 : L'idée des tabourets, d'avoir des tabourets de bar. Du coup quand il y a quelqu'un qui est là tu peux être la table haute, assis à un tabouret de bar plutôt que d'avoir une autre table à côté s'il n'y a pas d'autres tables disponibles. Ça peut être aussi une solution pour faire une réunion en étant assis, mais genre assis un peu plus haut.
- P6 : Nous on a un petit frigo donc si vous voulez rassembler les tabourets de bar chez nous, on peut peut-être s'arranger (rire).
- P7 : Oui voilà, une bonne configuration. Un frigo + un truc qui monte + des tabourets de bar.
- P8 : Mais est-ce qu'il est bien rempli le frigo ? (rire)
- P11 : Moi je pense que si on avait pas les ordinateurs, donc les écrans, ça serait aussi pas mal qu'on puisse légèrement incliner. Moi j'aime bien travailler quand c'est incliné. Mais avec un portable hein. Bon évidemment, maintenant on a tous des gros écrans donc on peut pas le faire.
- ITW : Ok, et bien merci.
- P10 : Merci à toi.
- P8 : Merci
- P7 : Merci et bon courage.

Groupe 3

ITW: Alors, le but de ce petit entretien, c'est que déjà, cinq personnes parmi nous on pris un sit&stand desk, et une qui en a pas, et du coup on a fait exprès d'en prendre une, pour pouvoir créer en quelques sortes un petit débat pour que les idées puissent se confronter. Alors je vais poser des questions, celui qui veut prendre la parole prend la parole et puis après on peut rebondir sur ce que chacun dit, pour faire avancer la discussion. Est-ce que c'est bon ? Alors la première question est très simple ; c'est si quelqu'un de l'extérieur vient vers vous, vous travaillez à votre bureau debout, et vous dit « qu'est-ce que c'est ? Pourquoi vous utilisez ça ? » Comment est-ce que vous répondez ?

P15 : J'y vais ?

ITW : Volontiers.

P15 : J'y réponds assez simplement, je pense, que c'est l'institut qui a décidé de, enfin l'institut et l'université, qui a décidé d'investir dans des bureaux debout pour améliorer normalement la qualité du travail, ou enfin le bien-être au travail. En tout cas c'est comme ça qu'on nous l'a expliqué.

P13 : Moi je serai un tout petit peu plus positive. Moi je dirais que c'est grâce au déménagement qu'on a des bureaux réglables, parce qu'avant j'avais toujours des repose-pieds, parce que ça correspondait pas à ma taille. Donc je dirais plutôt que grâce au déménagement on a pu avoir des tables réglables.

ITW : Quelqu'un d'autre ?

P14 : Ouais, moi je dirais que ce sont des bureaux debout, je les appelle comme ça. Pour travailler debout. Je dis souvent qu'ils ont été mis en place pour faire un test sur la santé au travail et voilà, c'est une nouveauté peut-être aussi en lien avec le déménagement, avec le fait qu'on travaille aussi dans le domaine du sport qui ne devrait normalement pas être trop éloigné de celui de la santé. Donc ouais.

ITW : If you want you can speak english too. (en s'adressant à P5)

P16: I think many of the same thing they said already but, I think I would just say it improve your productivity, your well-being and something like this.

P12: Moi je voulais pas commencer parce que je suis quand même impliqué dans le truc donc je voulais pas, mais c'est vrai que maintenant avec l'expérience, quelqu'un qui rentre, puisque ça s'est produit, que quelqu'un qui n'est pas de l'institut viennoise, je présente les choses en disant « voilà c'est pour nous aussi un questionnement la santé au travail, qui nous est, avec l'activité physique, enfin on déborde aussi autour de la question de l'activité physique, c'est aussi la sédentarité et par extension, le temps passé assis, qui est aussi une problématique de santé. On est un peu, on se sent un peu aussi, d'une certaine manière impliqué dans ces questions, et puis l'ISSUL a voulu saisir cette occasion, voilà. Et puis nous on a ces bureaux ». Et je dois juste rajouter que quelques personnes sont venues, quand je leur ai demandé si ça dérangeait qu'on travaille debout, il n'y a aucune qui a dit « Non je préfère travailler assis. »

ITW : Des gens de l'extérieur qui sont venus ?

P12 : Ouais, des collègues qui sont venus, ils m'ont dit « non ça va me faire du bien de rester debout » Donc c'est juste pour aussi dire que ça attire, ça intrigue mais quand on propose si on doit changer ou pas, et bien la personne elle dit non ça me va de rester debout. Donc c'est intéressant aussi.

- ITW : Et puis pour vous, si quelqu'un vous dit « Comment ça se fait que vous êtes pas debout, je vois vos collègues qui sont debout ? »
- P17 : Ça vient aux raisons pour lesquelles moi je n'en ai pas souhaité. La première raison c'est, je me souviens, quand j'ai reçu le mail, c'était présenté aussi comme, ça pouvait être aussi une réponse pour les gens qui avaient une pathologie du dos, ou des choses comme ça et moi je me suis dit, j'en ai pas donc dans un premier temps je me suis dit ça ne me concerne pas particulièrement. Après j'ai bien vu qu'il y en avait beaucoup qui répondaient favorablement, mais malgré tout je n'ai pas souhaité en avoir. Parce que je me suis dit d'abord, en fait moi ça m'apparaissait, pour moi un peu plus comme un gadget, en me disant si j'ai envie de me lever, ben je me lève je peux aller faire un tour, je vais tous les jours je fais au moins un petit tour le matin, je fais une fois le couloir du deuxième, du troisième. Ça me fait aussi, enfin autant ou presque plus de bien en fait, que de devoir malgré tout immobile même si je suis debout. C'était un peu la première raison. Aussi un petit peu, il y a pas vraiment une raison décisive, mais le fait aussi, moi je suis avec mon collègue qui n'en a pas non plus. Et quand on en avait parlé entre nous, on pensait bien qu'on allait rester ensemble au Synathlon, et lui n'en voulait pas non plus. Et donc on disait, ouais ça va faire bizarre si toi t'es debout, moi je suis assis, enfin voilà et donc on s'est dit voilà on est tous les deux au même niveau, c'est bien. Et puis la troisième raison, mais qui a ses limites, c'était de me dire que c'était un coût supplémentaire pour l'institut, enfin pour le... En fait je me suis dit on est un service qui est financé par la collectivité. Comme moi je le vis comme un gadget, je vais pas imposer à la collectivité de payer quelque chose que je ne trouve pas nécessaire. Mais après je comprends aussi les limites de ce raisonnement, après je pourrais dire aussi pourquoi j'ai une chaise qui tourne, je pourrais me contenter d'une chaise comme ça. Enfin voilà, il y a des limites à ce type de raisonnement, je l'entends très bien donc je ne jette pas la pierre à ceux qui font appelle à ça en disant que ce sont des égoïstes ou se soucient pas du bien-être de la collectivité. Mais moi à mon niveau je ne voyais pas les raisons. Jusqu'à présent je ne le regrette pas.
- P13 : Est-ce que quand même, enfin moi je suis assise, je ne suis déjà pas correcte. Parce que, ben voilà je suis peut-être une femme et puis ça ne joue pas. Déjà assise, en haut, j'avais une position qui n'était pas correcte. C'est peut-être aussi ça, peut-être que ça correspond pile poil à la hauteur qui te conviens.
- P17 : Peut-être ouais. Moi en fait je bouge beaucoup, je vois dans la journée je bouge tout le temps. Mais pas qu'au bureau. Je me mets comme ça, et puis je change, je rebouge etc (en mimant des positions). Je me dis bon ça me fait changer un petit peu, en fait, le fait d'être debout pour moi ne représente pas... Mais voilà après je n'ai pas testé peut-être qu'après ... Ça m'aurait plus parlé si on me disait « tu veux un bureau couché » par exemple. Parce que j'aime bien travailler couché.
- P14 : Moi aussi.
- P17 : J'aurais fait fi de mes scrupules de faire payer un bureau spécial pour moi.
- P12 : Ça travailler couché, ça passerait pas (rire)
- P17 : Voilà c'est un peu les raisons pourquoi je n'en ai pas voulu.
- P15 : C'est vrai que je suis d'accord avec P2 sur le fait que ça améliore, enfin moi personnellement je trouve que même si je suis pas, quand je me mets pas debout, ma position assise elle est bien meilleure parce que mon bureau est bien plus haut. Et je me sens mieux même en position assise quoi. Je trouve que c'est assez agréable de pouvoir régler la hauteur.

P13 : Oui qui correspond pile poil à notre morphologie.

P15 : Ouais.

P12 : Ça c'est intéressant, c'est une nouvelle dimension à laquelle on a pas penser, c'est de bien le régler en position assise, à une hauteur qu'on semble la plus confortable.

P15 : Je sais que quand je redescends je m'assois d'abord, j'attends que ça redescende et quand ça me va, hop je m'arrête.

P12 : C'est vrai je fais comme ça moi aussi. C'est juste. Ah c'est marrant ça, j'ai pas pensé à ça, l'ajustement assis.

ITW : Alors juste une petite parenthèse, est-ce que je peux juste faire un tour de table pour savoir à quelle fréquence vous travaillez dans votre bureau durant la semaine ? Si c'est trois, quatre jours ...

P15 : Moi je suis là du lundi au vendredi.

P12 : Tous les jours aussi, parfois Géopolis mais sinon...

ITW : C'est juste pour savoir s'il n'y a pas quelqu'un qui n'est là qu'une demi-journée dans la semaine.

P13 : Moi je suis à temps partiel, donc je suis que trois jours.

P14 : Moi je suis là tous les jours, mais en réalité je suis là à mon bureau trois jours on va dire.

P17 : Moi je ne suis jamais là le vendredi mais sinon tous les autres jours.

P16 : Moi du lundi au vendredi aussi.

ITW : Ok, magnifique. Parfait, alors dans l'utilisation de votre bureau, est-ce que vous avez une fréquence d'utilisation, est-ce que vous savez à peu près le pourcentage dans lequel vous travaillez debout, assis ?

P16 : Pour moi 100%.

ITW : 100% debout ?

P16 : Oui, parce que dans le passé.... Ok I speak in english. I have always work standing up, so even in the last office I had my own thing, ...

ITW: Ok and why ?

P16: I juste prefere it, because if I sit down I fell more tired, I think my back hurts more, and I loose concentration more. I think I have problem with attention (rire) If I stand up, I can move, I can... And it actually let me less distractive.

ITW: Pour quelqu'un d'autre c'est la même chose?

P12: Sur la fréquence ou sur ?

ITW : Sur la distraction ...

P12: Ouais moi c'est le sentiment que j'ai aussi, c'est que j'ai besoin de changer, pas de rester tout le temps debout. Il y a des moments où j'ai besoin de changer, et ça agit aussi sur la concentration que je vais mettre dans mon travail. Je ne sais pas quelle est la relation entre les deux, c'est parfois peut-être la tâche qui nécessite une concentration différente. Je pense que c'est ça pour moi. Quand j'ai un travail qui demande un peu plus de concentration, c'est un petit peu plus l'inverse je dois m'asseoir. Et puis quand je fais des tâches comme ça un peu répétitive, ou de la lecture, ou des e-mails par exemple, je me mets debout parce que ça me fait, voilà comme tu dis tu bouges aussi un peu debout, ça me gêne pas.

P13 : Mais je crois avoir lu qu'il y a trois types de personne, de manière d'apprendre : il y a des auditives, visuelles et kinéthiques. Donc il y a des gens qui ont besoin de bouger pour, ... Peut-être que tu fais partie de ces gens-là, qui ont besoin de ça et peut-être qu'une table en haut 100% C'est peut-être l'idéal pour toi.

P16 : Oui je pense.

P14 : Ouais moi aussi j'aime bien changer, mais honnêtement j'aime bien aussi travailler couché, quand je dois lire. C'est pas pour rire hein. Et donc, en plus je pense que j'ai besoin de faire une petite sieste, que je fais jamais. Non c'est vrai. Et après, donc là, le fait de travailler debout, moi j'ai besoin, j'ai l'impression que je peux passer une demi-journée debout et une demi assise. Pas une journée complète. Mais le fait de changer, ouais moi j'ai aussi, j'ai besoin soit de sortir un moment, pour me mettre dans une activité. Ouais après la durée d'attention sur une activité elle est quand même partiellement restreinte si c'est intense. Donc le fait de pouvoir bouger, rien que le matin, l'après-midi, on change un tout petit peu l'environnement, et puis c'est ... Ça je le ressens positivement comme étant stimulant pour le travail. Mais si je, enfin quand je travaille à la maison, ouais je peux très bien aller me poser un moment lire, après me dire maintenant j'écris pendant une heure. Je pense que c'est assez productif. Au moins dans le sens de quelque chose d'un peu plus ouvert là dessus. Mais pour moi, on pourrait aller plus loin, mais après je ne sais pas si, ... Pas nous ici mais je sais pas si les gens l'entendrait, mais moi j'ai pas de tabou avec ça.

P12 : Mais tu penses que c'est une pièce où on peut faire la sieste ?

P14 : Moi si j'avais un canapé honnêtement, je me pose un moment, tu lis... Et puis des jours où tu dois te lever très tôt, ou je sais pas, tu fais une petite coupure. Moi je suis capable de m'endormir 5 à 10 minutes. Je serais favorable honnêtement, très favorable.

P12: Ce qui veut dire en fait en gros, si on résume un tout petit peu cette situation c'est qu'en fait le lieu, l'office, pourrait être plus adapté aux personnes qui y travaillent, du point de vue de ce que tu viens de dire. Ça veut dire qu'il y en a des qui ont besoin de faire une sieste. Moi je ne le ressens pas dans la journée, du tout. C'est le soir où là, tac, c'est off. Mais sinon la journée j'y arrive pas. Et moi aussi, pour les bureaux hauts, ce que j'aime bien c'est quand j'ai une journée où je sais que je vais me déplacer pas mal, l'avoir toujours en hauteur ça m'évite d'avoir toujours cette coupure où tu dois te rasseoir entre deux tâches. Donc du coups ma journée elle est un peu linéaire, du point de vue, tu vois si tu dois te déplacer tu sais que tu dois aller, voilà, prendre ton vélo, tes machins. T'es actif dans une journée et ton bureau qui est en hauteur crée une continuité dans cette journée. Mais c'est intéressant parce que ça veut dire que chaque bureau, pour nous pourrait être, si on creusait plus loin, c'est ce que tu viens de dire, plus adapté encore au rythme de chacun, à sa capacité de concentration. Ça c'est vraiment intéressant. Après encore une fois c'est du luxe. On est d'accord que s'il fallait avoir le sofa, on ferait des thèses de sommeil, pour savoir les caractéristiques de chacun, ça serait aller loin. Mais je pense que respecter ça c'est une bonne ...

P17 : Après, grâce au petits stores orientables, moi par exemple je me mets, d'ailleurs comme ceci (couché sur la chaise), un peu à cette heure-ci (13h), et moi aussi j'aime bien faire une petite sieste, après le repas comme ça. Et puis je me couche un peu comme ça et je somnole 10 minutes, avec mon collègue on fait souvent ça. Je vous raconte des choses sur mon collègue aussi (rire)

P12 : Non mais c'est important parce que la digestion, doit se faire à mon avis, soit tu restes debout, soit tu t'allonges un petit peu, mais tu t'assois pas, clairement, pour la digestion.

P17 : Mais si on est comme ça justement...

- P12 : Oui c'est ce que je dis, en te mettant dans cette position c'est qu'après le repas, je pense que s'il y a bien une chose qui n'est pas à faire c'est s'asseoir un peu mal et de compresser tout le système digestif, à ce moment-là.
- P14 : Et si je peux me permettre moi, les salles de sieste, on déborde un peu, mais j'y crois pas du tout, parce que justement on doit respecter les individus en fait. Là on a encore de la chance, par rapport à d'autres structures qui font un peu différemment et ne comprennent pas. Je crois plutôt au fait que si on c'est que l'individu est dédié à son entreprise, son institution, après il faut lui laisser un peu de liberté. Et être rangé, enfin je me vois pas trop avec dix collègues, comme ça. Je sens pas trop le truc quoi. Par contre le fait qu'on respecte un peu d'individualité, le rythme et tout ça, ça c'est vraiment positif, parce que je suis sûr que, on le voit avec les étudiants, ils ont tous des profils différents, etc.
- ITW : Du coup des bureaux ajustables comme vous avez, c'est déjà un bon pas vers une autonomie.
- P14 : Oui ça c'est très bien.
- P13 : Mais c'est marrant la manière dans laquelle vous posez la question. Moi, vous avez l'air de dire que chacun trouve sa propre manière de faire. Moi je me suis plutôt retrouvée au début en me disant, qu'est-ce qu'il faut faire ? Est-ce que, bon évidemment je suis allée regarder sur internet pour voir, je me demandé effectivement s'il y avait des résultats qui avaient été obtenus, et qui pouvez nous guider pour savoir si c'était mieux d'avoir, certains disent que c'est mieux d'avoir 20 minutes debout, et puis après en bas, d'autres disent qu'on peut faire, ... Moi j'aurais presque eu envie d'avoir l'information au début, plutôt que de devoir réfléchir. Peut-être parce que c'était pas naturel pour moi de ... enfin voilà.
- ITW : Ok.
- P14 : Quelques conseils c'est aussi bien. De hauteur, ...
- P13 : Parce que j'ai été voir. Il y a certains aussi qui sont debout mais qui ont un petit rebord, pour poser les pieds.
- P12 : C'est pas très stable ça.
- P13 : Mais je sais pas, je sais pas si c'est pour le bassin, pour qu'il soit je sais pas. Alors je me suis demandé s'il y avait, ... Enfin j'ai été un peu, et puis quand tu commences à chercher sur internet tu trouves tout et son contraire, donc c'est vrai que c'est pas toujours facile. Donc c'est vrai qu'une petite info, peut-être qu'au début ça aurait pu être.
- P14 : Ah encore maintenant.
- P13 : Ouais ou encore maintenant parce que ça aurait été intéressant en fait.
- ITW : Ok ...
- P15 : Moi j'avais un peu une autre utilisation, plutôt comme P12 je dirais. Mais en fait en vrai, je pense qu'en proportionnel dans la journée, je passe pas tant de temps que ça debout. Mais par contre comme je disais, ma position assise elle est bien meilleure j'ai l'impression. Et moi à la base j'avais vraiment demandé ce bureau debout parce que j'ai mal en bas du dos. Et du coup je fais plutôt des petits steps, des petites phases où je me mets debout quand je commence à avoir mal dans les fessiers et en bas du dos en fait. Et ça me détend vachement, je trouve. Mais c'est genre une demi-heure, trois quarts d'heure et après je redescends. Et pareil quand j'ai besoin de faire des tâches qui me demandent une concentration, je préfère me mettre assise, je trouve, enfin j'ai

- l'impression d'être mieux. Je sais pas si j'ai besoin, j'ai l'impression d'être mieux concentrée quand je suis assise. C'est juste le pendant en fait.
- ITW : Donc certaines personnes vous avez dit que c'était selon la tâche, pour d'autres c'est selon le moment de la journée, si c'est la digestion ou pas. Est-ce que du coup on peut dire que le bureau, il rythme votre journée de manière un peu régulière, ou c'est vraiment chaque jour différent ?
- P13 : Moi je suis assez régulière. J'arrive le matin, il est en haut, après je baisse une ou deux fois, et puis je finis en restant en haut, parce que je suis là-bas à l'ouest, et s'il y a un rayon du soleil, c'est mieux d'être en haut parce que j'ai moins besoin de baisser le store. J'ai une sorte de petite routine.
- ITW : Donc c'est pas selon la tâche pour vous ?
- P13 : Non c'est vraiment le moment de la journée.
- P14 : Moi c'est pareil. Pas encore hyper régulier mais en fait c'est quand je suis en forme je crois. J'ai fait plusieurs fois debout. J'ai trouvé ça super, ça donne beaucoup d'énergie. Et puis ça m'est arrivé d'arriver le lendemain matin, d'être un peu fatigué et me poser. Peut-être que c'est contre-intuitif, pas juste de faire ça, mais c'est plutôt par blocs ouais.
- P12 : Je sais pas s'il y a quelque chose de juste ou pas. Je crois que c'est surtout ça. Ce que tu dis qui est important. Selon un peu le besoin et si tu as l'option de le faire, tu te dis tac ça va bien, et puis pas trop. Moi c'est pas encore une routine non plus.
- P15 : Moi pas du tout. C'est plutôt selon les journées, ce que je fais, selon la fatigue aussi.
- P12 : Il y a quelqu'un qui a un bureau comme toi dans ton bureau ?
- P15 : Oui on est trois bureaux debout et un assis.
- P12 : Parce que moi des fois je me fais influencer par mon collègue. Ça arrive des fois, il le met et je me dis « ah oui tiens ».
- P14 : Je le fais aussi.
- P12 : Mais bon c'est pas tout le temps, on est pas tout le temps synchro. Mais ça peut jouer des fois.
- P14 : Ce que tu disais avant c'est important. Il y a un côté un peu ludique hein. Moi c'est ce qui me plaisait à la base. Je dois le reconnaître. Je n'ai pas les mêmes trucs que toi (en s'adressant à P6) (rire) Mais je me disais c'est super, on a cette option et c'est vrai que quand quelqu'un vient on est content de montrer qu'on a ce bureau. Parce que c'est important l'espace de travail donc ... Encore une fois je trouve ça marrant de se dire qu'on est en train de travailler debout. Il y a un côté un peu image de soi-même, qui est un peu positive. Il y a vraiment ce côté quoi, un peu fun. Enfin pas fun ...
- P12 : C'est un peu transgressif par rapport à certaines habitudes.
- P14 : Voilà.
- P12 : On se dit c'est comme ça que ça doit être. Pourquoi on a pensé comme ça tout le temps ?
- P13 : Non mais c'est ça.
- P14 : Et puis on est fier ...
- P12 : Pourquoi on a décidé que la position de travail, ou la position de référence c'est la position assise quand on est sur une tâche ? Ça c'est ça qui m'intrigue, personnellement dans ce projet. Pourquoi on en est arrivé à se mettre assis pour faire des tâches de conduites, des tâches de travail, ...
- P13 : Ouais c'est vrai.

- P12 : Et alors que en fait, dans la littérature, pour répondre un peu à la question, elle est assez à démontrer que c'est un risque. Le sitting time est une variable.
- P13 : Mais si tu vas même plus loin dans le temps, quand tu vois les enfants quand ils commencent l'école, pour certains c'est une torture de rester assis.
- P16 : Oui c'est ça le problème de moi je crois (rire)
- P12 : Mais c'est vrai ça raisonne avec ce que tu dis.
- ITW : Alors juste pour revenir une dernière fois sur l'utilisation du bureau, c'est une question qui va un peu plus loin dans la réflexion, c'est quand vous êtes assis et que vous décidez de monter, qu'est-ce qui vous fait monter le bureau en fait ? une réflexion sur le bien-être, tu m'as dit le mal de dos (en s'adressant à P4), une conscience des enjeux pour la santé, est-ce qu'il y a quelque chose d'autre ?
- P14 : Moi j'ai l'impression que, je me dis que ça va me donner de l'énergie. C'est ça le facteur. Et puis après le fait que ce soit automatisé, c'est aussi, parce que c'est un peu ludique. Et puis c'est simple donc ça favorise.
- P13 : C'est vrai que c'est super simple.
- P14 : Ouais et pour moi ça casse un peu la routine du travail. On sait qu'au bout d'un moment on tasse un peu. Tandis que là on se relance avec, soit en sortant, soit ...
- P12 : Moi je rejoins bien ce côté boosting de ce moment-là. Tac. Il se passe un truc. On se remets dans une autre position. J'ai l'impression que ça fait cet effet que tu décris là.
- P15 : Moi je le ressens plus pour palier à l'inconfort d'être assis. Alors c'est pas tout le temps parce que j'ai mal au dos hein. Mais c'est que des fois j'ai un peu (soupir), et puis je suis un peu, je sais pas presque un peu oppressé toujours, de pas bouger en fait quoi. Et puis je me dis « aller hop je me mets debout là ça va me... » Mais c'est plus, dans l'idée, j'ai plus l'impression que c'est pour pallier à l'inconfort d'être assise, plutôt que de me dire « Ouais ça va me donner de l'énergie » ou quelque chose comme ça. C'est plus pour ouais, changer mon corps de position dans un moment inconfortable quoi.
- P17 : Moi je vous rejoins en fait sur l'envie de casser le rythme. Mais sauf que ça rejoint ta remarque de si on est visuel, auditif ou kinesthésique, Moi c'est avec la musique en fait. Mais c'est la même chose. C'est le même principe sauf que je reste toujours assis. Quand je dois me concentrer, ou que je dois vraiment faire quelque chose de sérieux, je mets la musique. Et d'autant plus fort quand je dois faire quelque chose de sérieux.
- P12 : Ah oui ?
- P13 : Mais sérieux ? Tu mets quoi comme musique ?
- P17 : Je préfère, alors. Ça dépend ...
- P12 : Paroles en français ou paroles en anglais ? Parce que moi ça change tout.
- P17 : Pas de paroles. Jamais de paroles. Soit de la musique classique ou de la musique électro, et d'autant plus agressif, fort en volume et en intensité de musique que je dois me concentrer. Parce qu'en fait ça me distrait, et du coup ça m'oblige à me concentrer. Alors que si j'ai rien qui me déconcentre, pourquoi me concentrer ? Enfin ... (rire)
- P15 : Mais du coup avec les bureaux debout, quand t'écoutes de la musique pour te concentrer, et qu'en plus t'es debout, et ben tu commences à danser un peu.
- P12 : Oui ça c'est vrai.
- P15 : Ouais et l'autre fois j'étais là en train de me dire tiens... Voilà c'était drôle (rire)
- P12 : Il y a un peu ce besoin de mouvement qui ressort. Cet énergie, ce besoin de mouvement, qui soulage et fait du bien.
- P15 : Et puis une liberté de mouvement qui est quand même plus grande que quand tu es assis. Je peux danser un peu sur ma chaise mais c'est vrai que quand je suis debout ...

- P12 : Mais même quand tu te retournes, ou je sais pas quand tu vas chercher un truc avec une chaise, bon là on a des roulettes c'est du confort, mais quand t'es debout c'est quand même plus simple.
- P15 : La chaise c'est quand même un module qui te gêne quoi. Qui crée une contrainte sur le corps.
- P12: Oui qui te colle aux fesses.
- ITW : Merci, alors pour revenir sur une question dont vous aviez partiellement répondu au début, c'est de savoir pourquoi avoir demandé un standing desk, mais dans le sens, est-ce qu'il y avait la curiosité, la nouveauté, mais est-ce qu'il y avait aussi des enjeux pour la santé, certains qui avaient déjà essayé et qui connaissaient déjà ?
- P13 : Moi c'était assez clairement comme tu dis. J'avais très vite en fin de journée mal au coxis. Et donc j'avais essayé, on m'avait dit de mettre un linge, enfin j'avais essayé des trucs qui marchaient pas. C'est sûr que quand j'ai vu la possibilité je me suis dit là il faut pas la rater.
- P15 : Moi c'est comme j'ai dit tout à l'heure en fait. C'est plutôt, au bout d'un moment quand j'étais tout le temps assise, quand je me relevais j'avais les lombaires bloqués. Une fois par semaine, des fois deux fois par semaine les moments de rush. Et du coup je me disais qu'avec un bureau debout ça irait mieux. Sans vraiment savoir si vraiment ça irait mieux, mais j'ai l'impression que c'était plus ma position assise quoi. Donc c'était pour ça.
- P14 : Ouais moi c'était la curiosité et la santé général, tout ce qu'on lit.
- ITW : Conscience quand même de ce que ..
- P14 : Ouais que je bouge pas assez quoi. Donc être encouragé à bouger un peu plus durant la journée de travail quoi. Enfin bouger, changer de position en tout cas.
- P12 : Moi c'est la santé aussi. J'ai fait 3 4 lumbagos depuis quelques années. Mais des trucs violents où tu bouges plus. Je pense que j'ai le dos fragile maintenant je suis au courant. Et c'est vrai que c'est quelque chose maintenant quand je commence à avoir des douleurs, et bien je suis inquiet. Parce que je me dis que si ça fait encore un lumbago c'est assez lourd. Et en plus et bien voilà je donne les cours activités physiques et santé, j'ai une littérature qui est un peu, qui fait converger un peu cette idée. Et puis on a commencé à discuter avec des collègues et on s'est dit là il faut qu'on fasse quelque chose là-dessus. Parce que personnellement ça m'intéresse, et collectivement je pense qu'il y a quelque chose, au niveau de la communauté des collaborateurs de l'UNIL, c'est aussi, enfin voilà si on nous demande en plus de faire une enquête etc. Il y avait cette émulation après qui était partie de quelque chose un peu individuel, qui s'est transformé. C'est une question qui était un peu comme ça, un peu innovante aussi, en même temps. Sans être une révolution, se mettre debout c'est pas ... Mais intéressant de ce côté ... On s'est recroquevillé au fond.
- P14 : Mais j'avais entendu depuis plusieurs années, que le, en tout cas à l'époque, que les conférences de rédactions du journal Le Monde se tenaient debout. Et peut-être ça peut être une proposition de se dire qu'on devrait démarré à faire des réunions debout. Et en fait, là le matin, j'ai souvent cette image depuis 5, 10 ans en fait. Je voyais bien le matin, les gens debout, à discuter comme ça. Ça pourrait être assez stimulant. Pas toutes les réunions, mais je voyais bien le truc. J'avais souvent ça en tête en me disant c'est une formule intéressante, mais après il faut l'amener au bon endroit au bon moment, mais en tout cas ...

- P13 : J'ai eu un congé scientifique là ,où j'étais à Londres. Ils font ça. Tous les matins ils se retrouvent, en gros les gens disent ce qu'ils ont fait la veille, et ce qu'ils vont faire aujourd'hui et ils sont debout. Parce qu'effectivement ça doit être très cadré pour qu'ils ne passent pas trois heures, mais c'est vraiment cette idée d'échanger très brièvement debout pour lancer la journée. Je trouvais ça assez sympa.
- ITW : Il y a de plus en plus aussi de walking meeting ?
- P15 : Oui c'est ce que je pensais. Ça serait propice faire des réunions en marchant, dans la forêt, au bord du lac. C'est un collègue qui en avait parlé. Du coup ça m'est resté dans un coin de la tête.
- ITW : Alors, on a parlé des changements de comportements liés au bureau, après dans votre cas vous avez quand même changé de bâtiment dans son ensemble. Tous les changements ne sont liés qu'au bureau, est-ce que vous avez noté des changements dans votre comportement, concernant la sédentarité au travail, qui est dû au bâtiment ? Je sais que souvent dans les questionnaires que je faisais passer à la première étude, les solutions pour lutter contre la position assise c'était souvent, aller me faire un café, aller à la cafèt', photocopieuse ? Est-ce que ça a changé ?
- P17 : Il y a des petits changements, ne serait-ce que d'aller aux toilettes, quand on était à Géopolis c'était un motif de promenade parce que c'était quand même assez grand (rire). Alors que ici je sors les toilettes sont en face. Justement pour m'aérer je fais, je marche un peu, je vais aux toilettes, il n'y a pas de but mais
- P12 : Tu vas aux toilettes à Géopolis. (rire)
- P17 : Et il y a évidemment la question du temps de midi, qui change aussi puisqu'à Géopolis on sortait pas du bâtiment. Ici, voilà, on s'aère quand même. Moi ça m'arrive même parfois de faire une petite boucle en plus pour, voilà, pour prendre un peu l'air. Dix minutes quoi, mais ça change un tout petit peu en termes de sédentarité bien sûr.
- P15 : Moi je trouve que ça change plutôt à l'inverse. Enfin oui c'est sûr qu'on prend l'air quand on va manger à midi à droite à gauche, mais je trouve que justement, moi le café, j'en prends pas mal, et je descendais toujours à la cafèt' à pied. Donc les cinq étages à monter, je bougeais vachement. J'avais l'impression de bouger quand même plus. Parce que pareil, pour aller aux toilettes tu traverses tout le couloir, tu reviens. Alors que là c'est tout près quoi. Du coup pour ça j'avais l'impression de bouger un peu plus à Géopolis qu'ici au niveau des déplacements.
- P14 : Moi aussi je trouvais que c'était favorable à ce niveau-là. On était obligé de bouger, et puis dans ma tête je me disais c'est bien, on marche. Donc ouais ce qui est intéressant, c'est que le bureau c'est très positif parce quand on a une bonne dynamique, on est debout j'ai l'impression qu'on est à fond comme ça. Mais par contre il y a d'autres éléments à ajouter pour voir positivement le fait qu'on se déplace. Le repas de midi je le vis aussi positivement, le fait qu'on se déplace, mais peut-être qu'il pourrait y avoir autre chose. C'est toujours des moments quand on sort, on marche un peu, après on est mieux quoi.
- P16 : Oui parce qu'en fait il y avait un groupe whatsapp pour le repas de midi, alors que dans le passé on passait dans le bureau de chacun pour voir et voilà. C'est aussi parce qu'on était plus proche techniquement.
- P12 : Moi je n'utilise plus du tout l'ascenseur. Parce qu'à Géopolis, j'avais tendance souvent à l'utiliser, pour monter. Maintenant plus du tout, sauf si je dois ranger mon vélo parce que je peux pas le laisser dehors toute la nuit. Donc là ici ce qui a changé c'est ça. Tout est par escaliers.

- P13 : Ouais ça c'est vrai.
- P12 : Et du coup ça dans ce sens-là. Peut-être moins de déplacements du coup probablement, pour les mêmes raisons qui ont été évoquées, mais une tendance à trouver que deux, trois étages moi ça me va bien. S'il faut utiliser l'escalier, assez souvent d'ailleurs, parce qu'on les utilise quand même pas mal. Après je vais peut-être chopper l'idée de la petite promenade là. Parce que j'ai pas du tout exploité ça et c'est une bonne idée de se promener un peu aux alentours. Mais ma question c'est est-ce que ça compense un peu ce bureau, si ça compense un peu ce qu'on fait en moins depuis Géopolis. Je saurais pas dire, mais je me sens pas moins bien quoi. Clairement pas, peut-être même mieux mais on sait pas si c'est psychologique ou si c'est la nouveauté du bâtiment ou des aspects ...
- P17 : Après ce n'est pas lié à la sédentarité mais je trouve aussi le fait que l'on puisse ouvrir les fenêtres, ça amène un peu de vent et du coup ça stimule un peu.
- P12 : Ça c'est important aussi.
- P14 : Juste une question, le vélo c'est admis ? Parce que c'est important aussi de pouvoir le rentrer.
- P12 : Je pense pas tellement.
- P15 : Moi je pense pas que ça gêne.
- P14 : Non non on est tous d'accord mais donc ça c'est bien je trouve. LE mouvement c'est un tout, c'est le bureau évidemment mais c'est un tout donc l'environnement de travail aussi. Pour pouvoir être sûr que s'il pleut trop fort on peut laisser son vélo ici le soir c'est quand même bien.
- P12 : Bon à côté de ça c'est un problème, ce truc qui n'est pas couvert, le fait que quand tu dois partir à un rdv en métro tu dois le laisser en bas. Je le laisse pas la nuit moi. Donc je le rentre. Il faudra trouver quelque chose, un local ...
- (Parle des probables vols de vélo)
- P13 : Mais par rapport à la sédentarité moi je trouvais que, enfin c'est quand même pas le but du travail de mettre en condition physique. Mais c'est le but du travail de ne pas nous faire des maux de dos, qui nous empêcheraient de faire du sport en dehors. Et c'est peut-être ça que je vois. Effectivement, je marche un petit peu plus parce qu'il n'y a pas les quatre étages comme à Géopolis, mais je me sens plus en forme le soir, et donc je vais peut-être plus facilement faire mon pilate, ou faire mes trucs que je le faisais avant quand j'avais mal au dos.
- ITW : Pour rebondir là-dessus, est-ce que il y a eu un changement professionnel, c'est à dire dans sa globalité, niveau énergie, le soir vous en avez plus, est-ce que la concentration vous vous sentez un peu plus focus toute la journée, il y a moins de trous, ... Est-ce que ces bureaux ont amené un changement professionnel ?
- P15 : Moi pour ma part j'ai pas l'impression d'être plus concentrée. Alors après je pense que c'est peut-être un peu difficile parce que c'est des périodes aussi. Mais la moi je sais que je suis dans un période où j'ai énormément de mal à me concentrer, alors ça tombe un peu depuis qu'on est là mais je sais pas si c'est lié à l'environnement de travail ou juste une période où j'ai plus de mal à me concentrer. En tout cas pour l'instant, je ne sens pas d'effets sur ma concentration positifs, concrètement.
- P13 : Alors moi je suis moins fatiguée, mais je reviens de 6 mois de congé sabbatique (rire) donc je ne sais pas non plus ... Voilà. Mais j'ai l'impression que je suis moins fatiguée le soir. Ça c'est clair.

- P14 : Ouais moi je ne vois pas vraiment de changements. Le soir je vais chercher les enfants et c'est un moment un peu éprouvant. J'adore ça mais disons qu'ils font un peu n'importe quoi après, et c'est là que je sens la fatigue. Moi ça me fait plutôt rigoler qu'ils fassent n'importe quoi mais au bout d'un moment il faut calmer. Ça en fait c'est un indicateur du fait que ça n'a pas vraiment changé. Mais j'ai l'impression d'avoir de l'énergie quand je suis debout au travail mais sur la journée complète je ne vois pas un changement structurel comme ça, profond.
- P12 : Moi je ne pourrais pas dire non plus que ça a changé. Peut-être plus de résistance si je devais dire, je me sens mieux de tenir la journée. Mais ça ne change pas sur la qualité de ma concentration. J'ai quand même globalement l'impression d'être plus solide régulièrement la journée. Moins de phases, ...
- ITW : Ça aurait donc un impact sur la longueur mais pas sur la qualité ?
- P14 : Mais l'aération aussi est importante, j'ai besoin aussi de travailler des fois avec la fenêtre ouverte, ce qu'on pouvait pas faire avant à Géopolis. C'est pour ça qu'il y a toujours quand même plusieurs facteurs.
- P15 : D'ailleurs pour rebondir là-dessus maintenant que tu parles de ça. Je trouve que c'est très bien qu'on puisse ouvrir les fenêtres, et heureusement parce que dans la partie sud là il fait très très vite très chaud dans les bureaux. Et je trouve quand même que ça ça impacte, moi personnellement ça impacte complètement ma concentration, la chaleur. Justement le sentiment d'inconfort quand on est assis, quand il fait chaud c'est 10 fois pire.
- P12 : Ouais, quand t'es assis tu as la chaleur qui s'accumule ...
- P15 : Il y a une espèce d'oppression avec cette espèce de chaleur ambiante, que je trouve plus compliqué à gérer. Heureusement qu'on peut ouvrir les fenêtres, et pour l'instant ça va, mais j'imagine que cet été ça va être un petit peu plus compliqué.
- P12 : Si je comprends ce que tu dis, c'est qu'au fond le fait de pouvoir se mettre debout ça permet en quelques sortes de compenser cet effet de chaleur ?
- P15 : Un peu ouais.
- P12 : Voilà. Couplé avec le fait qu'on puisse aérer un peu. C'est vrai que la chaleur de la chaise, même si c'est du tissu ou des matériaux qui sont, j'imagine pensé pour que ça chauffe pas trop, c'est vrai qu'on sent vite un peu la transpiration en bas du dos et c'est pas forcément très, ... Donc j'imagine qu'avec ces bureaux si on est debout on peut éviter ça.
- P14 : Mais les chaises ne sont pas super, super. C'est vrai, autant les bureaux sont très bien, autant les chaises j'ai de la peine à trouver ma place sur la chaise. Personnellement, non je dis dans le sens où ...
- P12 : C'est déjà pas les mêmes qu'à Géopolis.
- P15 : Moi j'ai dû justement, à Géopolis les chaises pouvaient se bloquer. Et du coup souvent je me mettais en position un peu couchée, ça faisait du bien au dos en fait. Et là du coup je peux plus, alors des fois j'essaye, mais j'ai pas assez de poids, de force.
- P14 : Mais on est pas à plaindre, aussi juste ...
- ITW : On a déjà parlé tout à l'heure de la posture. Est-ce que vous avez trouvé la posture, vous disiez notamment que vous cherchiez (en s'adressant à P2) la posture un peu idéale quand vous êtes debout, quelque chose qui va vraiment bien. Ou même assis, vu qu'on peut aussi le régler assis. Est-ce que vous sentez un changement par rapport à vos anciens bureaux.

- P16 : Je pense que c'est beaucoup mieux, par rapport à l'écran et les yeux. Dans le passé, j'avais fait quelque chose moi, j'avais surélevé sur mon bureau donc mes yeux n'étaient pas corrects. Mais maintenant oui parce que tu peux avoir l'écran à la bonne hauteur, et ajuster le bureau. C'est beaucoup mieux en termes de confort et de choses comme ça je pense. Par ce que dans le passé je ne pouvais pas ajuster la chose, mais maintenant c'est bon.
- P12 : Est-ce que tu ajustes la hauteur pendant la journée ?
- P16 : Non je n'ajuste pas la hauteur mais maintenant je peux avoir une place pour avoir mes bras dans la bonne position, mes yeux au bon degré, ...
- P12 : Donc ce que tu veux dire c'est que c'est important d'avoir le bureau en entier qui peut bouger, plutôt que juste ...
- P16 : Oui.
- P12 : C'est intéressant ça.
- ITW : Parce que vous avez dit tout à l'heure que vous regliez, enfin bien sûr que ça apporte le changement assis/debout. On peut imaginer des changements debout/debout, où est comme ça, et on se met comme ça. Ça peut être un ajustement d'épaule, ou est-ce que vous l'utilisez comme ça aussi ?
- P14 : Pas trop, on arrive à avoir la bonne hauteur je crois, je pense. Moi j'ai fixé et je repère le bureau de mon collègue. Mais c'est clair je pense qu'on a une position qui est, c'est pour ça que ça me rassurerait que quelqu'un me dise c'est correct ou pas, mais je pense qu'elle est adaptée. Ça me paraît évident parce qu'il y a la question de la taille, mais il y a aussi la question de la posture, donc avec ça on peut faire quelque chose d'assez fin.
- P15 : C'est vrai que debout, moi au début j'étais un petit peu trop basse je pense. Et au bout d'un moment j'avais vite les jambes qui crispées, et du coup maintenant je monte plus haut et je me mets un peu comme au bar des fois. Un peu accoudé, ça relâche un peu. Je trouve qu'il y a un meilleur équilibre.
- P12 : Ça te tire un peu la colonne je pense des fois si tu restes comme ça.
- P15 : Des fois c'est presque trop haut je pense (Rire) pour écrire c'est pas l'idéal mais quand tu fais des trucs juste avec la souris je trouve que ça fait du bien ouais. Et pareil après, l'ajustement de la position assise je trouve que c'est aussi, enfin les bénéfices sont tout aussi grand que de pouvoir se mettre debout. Je trouve que de pouvoir être mieux assis, et de pouvoir avoir un bureau plus haut assis, c'est vraiment magnifique.
- P12 : Donc moi aussi je réajuste en fait la première fois que je monte. Je teste un peu, je fais 2, 3 ajustements, tac tac, ça dépend le jour, peut-être que ça dépend aussi la taille de la chaussure. Toutes sortes de choses auxquelles je fais pas attention mais c'est au feeling un peu. Quand je me rassois, pareil des fois je l'ai mis un peu bas parfois je le relève un peu, et puis après j'y vais quoi. Ça c'est bien ... Mais je me demande si quelqu'un a noté, par exemple avec un stylo indélébile sur le pied, je pense pas quelqu'un ...
- P13 : Moi je m'étais dit que s'il y avait un système automatique, où on pouvait dire système 1, 2, 3 ça serait pas mal. Donc si on pouvait enregistrer ça serait pas mal effectivement. Moi j'aime les chiffres alors ...
- P12 : Mais tu peux marquer là, tu fais 2 traces avec un stylo indélébile, ...
- P14 : Je pense par contre ça contribue vachement, c'est à côté, mais à la fierté de travailler ici. de se dire j'ai la possibilité de ... C'est vraiment un atout en plus. A la fois pour notre

- santé, mais à la fois pour pouvoir raconter quelque chose d'innovant, pour notre image ça c'est un point assez ... Ça nous rend plus content quoi.
- P13 : Et c'est vrai que les gens sont intéressés.
- P12 : Et puis il faut dire qu'on est bien mis en vitrine avec les (rire).
- ITW : C'était justement ma question suivante, c'était de savoir si vous étiez satisfait de l'image que ça dégage, vu qu'on voit depuis le couloir, de travailler debout ...
- P14 : Je ne crois pas qu'on voie qu'on travaille debout depuis dehors.
- P15 : Je pense que oui.
- ITW : Oui mais je dis même depuis les couloirs, quelqu'un est entre guillemet externe, vous le sentez passer vous vous sentez quand même, enfin est-ce que ...
- P14 : Non mais c'est surtout pour soi-même d'être debout quoi. Moi je trouve que ça crée un rapport aussi nouveau, donc peut-être qu'après on va retourner assis mais quand on invite quelqu'un à une réunion debout c'est quand même original quoi, c'est bien ouais.
- P15 : Moi je sais que je ferme tous les rideaux donc ... J'aime pas quand il y a des gens qui me regardent travailler.
- P14 : Et ils s'arrêtent pas en général. C'est rare.
- P15 : Mais du coup je peux pas trop répondre à ta question.
- P17 : Moi c'est peut-être ridicule mais mon stéréotype, si je vois la personne de l'extérieur qui est assise, je trouve que ça renvoie une image plus sérieuse comme ça. Et là je vais souvent voir un collègue, et quand je vois qu'il est assis je me dis « ouh là ça à l'air sérieux ». (rire) Non mais c'est vrai ...
- P12 : C'est ce qu'on disait.
- P17 : Ouais, ouais non pas que du coup il est assis donc du coup je vais pas y aller, c'est vraiment exagérer mais je trouve ça m'envoie un message comme ça ...
- P14 : Plus crédible.
- P17 : Pas plus crédible mais, ouais un petit peu. Peut-être que la station debout amène un peu de légèreté comme ça. Mais positive pas ...
- P12 : Moi je rejoins le côté un peu l'image aussi. Puis le fait que ce soit l'institut, qu'on ait mis en place et testé, ça représente aussi quelque chose mais bon c'est un peu biaisé par le fait que, le contexte de mon implication. Mais je vois quand même. Si je suis debout quand quelqu'un passe je suis content. Je me dis « tiens, c'est original » c'est quelque chose qui montre que ça existe, c'est pas une espèce de lubie ou de truc un peu bizarroïde. Alors je ne sais pas ce que pensent les gens, mais en même temps moi je perçois positivement cette image.
- P16 : C'est aussi parce que nous sommes les sciences du sport, il y a quelque chose comme ça. Je pense que c'est important l'image que l'on donne, spécialement concernant les recherches sur l'obésité, la santé, ...
- P14 : Mais comme souvent peut-être que l'on surestime, c'est ce que je réalise, l'importance que ça a par rapport aux questions de santé. Il y a quand même d'autres facteurs quoi. On imagine toujours « ah si j'avais un bureau debout , alors là ça irait beaucoup mieux parce que je serais debout » et puis en fait tu continues à ne prendre que la voiture, à ne pas faire d'activité physique, et je réalise ça en tout cas. Que c'est super mais en fait ça ne change pas grand-chose à la santé s'il n'y a pas d'autres éléments qui s'adaptent dans l'alimentation, tous ces trucs-là.
- P13 : Alors ça si tu vas bien. Mais si tu as un corps ou un dos un peu fragile, c'est 10 heures par jour assis sur une chaise qui n'est pas terrible.

- P14 : Ouais ça je n'y ai pas pensé. C'est vrai.
- P13 : C'est quand même beaucoup.
- P15 : Mais après moi je suis assez d'accord avec ce que tu dis P14, dans le sens où en fait je me rends compte que Ok moi j'ai l'impression d'avoir moins mal au dos. Par contre je me rends compte qu'il y a un truc qui est vachement important et qui manque un peu ici au Synathlon. C'est le lien social avec les gens. Parce qu'en fait à Géopolis on est tous ensemble au même étage. Et du coup dès que tu sors, tu vas marcher quelque part tu croises plein de gens. Tu discutes, ne serait-ce que deux minutes. Et ici j'ai l'impression que c'est quelque chose que j'ai beaucoup moins. Et je trouve que dans mon bien-être au travail ça joue, et pour moi ça a diminué un peu mon bien-être au travail. Parce qu'il y a moins d'interaction, on voit moins les gens, je trouve. Mais du coup c'est pour ça que ouais c'est bien d'avoir un bureau debout, je trouve que ça a un impact positif sur la santé mais je trouve qu'il n'y a pas que ça qui rentre en jeu et c'est sûr que c'est super d'avoir des magnifiques vues sur le lac et tout ça mais quand même je trouve que le lien social au travail c'est important et sur le bien-être en tout cas au travail.
- ITW : Après ça c'est un problème qui est plus en relation avec le bâtiment qu'avec le bureau.
- P15 : Oui, oui mais c'est pour dire qu'il y a d'autres facteurs qui vont rentrer en jeu dans le bien-être au travail je pense.
- ITW : Très bien. Alors, est-ce que vous êtes tous plusieurs dans le bureau ? Il n'y a personne qui est seul ?
- P14 : Moi je suis seul parce qu'il n'est pas là pour le moment.
- ITW : Et donc jamais été confronté à ?
- P14 : Non
- ITW : Ok, alors est-ce que pour, tout le monde sauf vous (en s'adressant à P3), l'utilisation de la ou des personnes qui sont avec vous, ou au contraire votre utilisation du bureau, comment vous la sentez ? l'interaction entre les utilisations que vous faites de votre bureau ?
- P15 : Moi c'est sûr que s'il y a ma collègue qui monte son bureau par exemple, je me dis « Ah ben tiens j'ai pas travaillé debout encore aujourd'hui » ET des fois je me dis « ah ben tiens ça me fera du bien ». Je pense que ça influence un petit peu quand même.
- P17 : Mais elle n'est pas en face de toi par exemple. C'est ton autre collègue qui est en face de toi.
- P15 : Ouais mais je l'entends.
- P17 : Ouais mais par rapport à ce que lui soit debout, assis ça t'influence ou pas ?
- P15 : Lui il n'a pas de bureau debout, donc je sens qu'il est frustré (rire) et moi ça m'influence.
- ITW : Ça revient à ce que vous disiez au début, comme quoi c'était une peur que vous aviez aussi
- P17 : Clairement, mon collègue et moi ça nous a un peu, bon on était déjà convaincu avant. Mais le fait de savoir que l'autre était dans la même situation, ça renforçait encore un peu notre décision mutuelle d'avoir des bureaux classiques.
- ITW : La gêne était à quel niveau ?
- P17 : C'est pas une gêne très forte, mais c'était plutôt de se dire
- P14 : C'est pas vraiment utile tu disais ?
- P17 : Non mais c'était plutôt de se dire voilà, comme on est en face, on se voit directement. On est pas un qui est debout et qui regarde l'autre comme ça, ou qu'on doive se parler

- comme ça. Après voilà c'est pas une gêne. On a jamais testé en même temps on peut pas vraiment savoir.
- P12 : Une bizarrerie.
- P17 : Ouais voilà peut-être un peu.
- P12 : Bon c'est bizarre quand même, d'avoir ça quand t'es face.
- P16 : Oui je pense qu'avant, quand c'était que moi, je me sentais un peu étrange. (rire) J'essaye d'éviter les gens en n'ayant pas de contacts visuels. Mais maintenant quand les gens arrivent c'est ok, parce que tu es déjà, on ne trouve plus ça étrange, même si parfois on s'assied il n'y a pas de problème. Mais par le passé je ne me sentais pas très à l'aise. Mais maintenant je pense que le fait d'être debout quand les gens arrivent, ça engage avec eux beaucoup plus facilement, et tu peux parler plus facilement. Si tu es assis, tu ne regardes peut-être même pas et tu continues de travailler. Alors peut-être qu'il y a un peu plus d'interaction.
- P17 : Ça je suis assez d'accord. Quand je reçois quelqu'un à mon bureau, parce que moi je suis toujours assis. Je me pose toujours la question de savoir si je dois rester assis. Effectivement si j'étais debout, je ne me poserais plus la question. Mais du coup c'est la même question. C'est la question de l'inégalité de position. Assez souvent si quelqu'un entre, si je sens que ça va durer un peu je me lève. Un peu comme si je disais, par respect ou je sais pas, de me mettre à sa hauteur au sens propre.
- ITW : Il y a quelque chose d'intéressant dans ce que vous dites. Vous dites se mettre à sa hauteur, est-ce que ça dérange si par exemple c'était vous qui étiez assis et puis que l'autre soit debout ? Vous vous sentiriez un peu inférieur ...
- P17 : Ça dépend aussi, enfin il y a plusieurs choses qui jouent. Si c'est un collègue supérieur hiérarchiquement qui entre, je me dis c'est bizarre qu'il soit debout et moi je reste assis comme ça bien tranquillement alors que lui est debout donc aller je vais me lever. Et pareil si c'est un étudiant, alors là c'est plutôt moi qui suis dans un statut supérieur, je vais me dire c'est un peu bizarre que lui soit debout, pareil, et puis moi le pacha je reste là et je laisse l'étudiant me parler debout de façon plus inconfortable donc je vais me lever aussi. En fait ce n'est pas la même raison qui arrive au résultat.
- P14 : Tu es toujours debout en fait au final. (rire)
- P17 : Oui (rire)
- P14 : Non mais tu as raison.
- P12 : Il y a une influence quand même. De la posture dans un mode de rôle, peu importe que ce soit des histoires de bureaux qui se lèvent ou pas. Je pense qu'il y a une sorte de régulation qui se fait.
- P17 : Exactement ouais.
- P12 : Donc forcément il y a une influence. Quand moi, si mon collègue a son bureau debout quand j'arrive, je le mets debout. Je pense, très fréquemment. S'il est assis je reste assis. Ça ne me dérange pas de le lever en revanche, s'il est assis. Mais je crois qu'il y a quand même un petit jeu comme ça, qui s'installe. S'il est là, moi je fais ça. (mime de le monter un peu plus haut que son collègue) (rire)
- P13 : C'est parce que vous avez le bureau comme ça. Nous on est perpendiculaire et ça dérange moins en fait. Enfin j'ai moins l'impression que ... Moi je regarde la fenêtre et elle regarde le mur.
- P12 : Donc du coup quand tu te lèves tu n'as pas devant les yeux quelqu'un qui ...
- P13 : Non, non. Du coup j'ai l'impression qu'il y a moins d'interaction comme ça.

- P12 : Ouais c'est intéressant aussi. La position des bureaux... Elle a aussi un bureau qui se lève ?
- P13 : Oui oui.
- ITW : Ok alors on arrive vers la fin. Est-ce qu'en gros, vous aviez répondu à un questionnaire sur les attentes que vous aviez par rapport à ce bureau, est-ce que vous êtes globalement satisfait ? Déçu ?
- P14 : Oui moi je suis satisfait.
- P15 : Oui
- P14 : Après ouais, est-ce que ça en vaut le coup c'est toute la question mais a priori ouais je trouve que, je suis content d'avoir ce bureau, vraiment !
- P15 : Moi je suis satisfaite aussi.
- P16 : Oui oui.
- P12 : Ouais on a découvert, même en échangeant des petites subtilités. C'est à dire qu'on peut régler la position assise. Ça c'est un truc vraiment que je fais aussi mais je me suis pas rendu compte, autant que la position debout. Et donc cette régulation avec ce système un peu automatique là, ça permet ces ajustements, un petit peu subtiles, mais en tout cas améliore le confort et la santé quoi. C'est pas juste le confort mais la santé aussi, visiblement.
- P14 : Cette idée de petite salle de réunion debout ça pourrait être sympa. Avec une table haute, ou juste des manges-debout, juste pour boire un café. Moi j'irais assez facilement je pense surtout après 13 heure
- P12 : Non mais c'est vrai, tu poses ton ordi ou ton petit truc à lire, tu fais une petite réunion juste 10 minutes un quart d'heure et tu repars.
- ITW : Alors justement sur cette thématique de bureau qui se lève, qui s'assied ou de sédentarité au travail, est-ce que vous avez d'autres idées ? Vous voyez d'autres choses ? Ça vous a donné des idées en plus ?
- P14 : Ben c'est l'institutionnalisation qui est chouette. C'est que là maintenant c'est acquis. Enfin je sais pas, mais on a un bureau haut. Si on institutionnalise aussi les séances debout, avec des manges-debout, et puis la discussion là des walking meeting, ou un truc comme ça. Je suis sûr que ça serait sympa mais il faudrait que ça devienne institutionnaliser et que ...
- P15 : Il faut que ça s'ancre dans les habitudes quoi.
- P14 : Ouais et puis que, c'est vrai que le rôle des « patrons » est important, parce que s'ils disent qu'on a le droit de faire ça parce que c'est positif, ben après tout le monde se dit. Parce que franchement on a un environnement extraordinaire donc, aller marcher, quand on revient, si on a pu travailler un peu on a pas perdu son temps. Là pour le coup, je pense qu'on rentrerait encore mieux le soir à la maison.
- P12 : Ouais un environnement sur tout le campus hein. À Géopolis tu as aussi des beaux, même si... C'est institutionnalisé, Il faudrait généraliser aussi aux autres bâtiments, aux autres institutions ... Aller vers cette dynamique. C'est ce que l'UNIL attend aussi. C'est dans cette enquête de faire, enfin c'est une petite parenthèse mais c'est vraiment le but de savoir est-ce que ça apporte, comment ça a été vécu et puis, pour savoir s'ils vont ouvrir, parce que jusqu'à présent ce genre de bureau c'est pour des personnes qui ont un certificat médical.
- P13 : Mais ils ne vont pas nous les enlever ?
- P12 : Non, non.
- P13 : Tu m'as fait peur (rire)

- P12: Mais la question c'est justement de savoir si c'est un tremplin, est-ce que ça peut se généraliser ? La question c'est de savoir aussi respecter chacun, chaque besoin et puis pas de se dire qu'au bout d'un moment le risque c'est, les personnes qui ne veulent pas de bureaux. Je pense aussi que, ta façon de voir les choses (en s'adressant à P6), il faut pas que ça devienne non plus, que les gens prennent parce que autrement tu passes pour celui qui n'a rien compris. Ça aussi ça risque d'être un enjeu, donc je pense qu'il faut essayer de tourner aussi cette enquête, du point de vue du respect dont la manière les gens veulent travailler. Qu'il n'y ait pas une stigmatisation de ce qui ont un bureau ou pas un bureau. Et ça ça ne va pas être facile non plus. Donc il faudra faire attention. Je profite que ce soit enregistré parce que ça il ne faudra pas oublier. De dire maintenant ce que tu as raconté (en s'adressant à P1) c'était très important qu'on puisse confronter pour s'en rendre compte, que si ça doit se généraliser il ne faut pas que ça devienne genre ...
- P14 : Moi je trouve un des plus grands inconforts ici, c'est la gestion des horaires. On est quand même très vite ... Donc il y a des choses comme ça, où c'est vrai que si on peut individualiser un peu, tout en ayant un moyen de contrôle hein, mais individualiser un peu la façon de travailler, ça c'est positif quoi.
- P15 : Je ne sais plus qui c'est qui m'avait dit mais je trouvais ça assez intéressant, ça s'écarte peut-être un peu mais, qui avait émis l'idée de mettre des petits bacs de jardinage, en bas. Pour faire des pauses pour aller gratter la terre 5 minutes et remonter après. C'est utile et c'est vrai que moi quand je travaille chez moi je fais ça, et ça vide vraiment la tête. Et en même temps, enfin ça vide un peu la tête et en même temps tu réfléchis quand même à ton travail. Mais tu fais des petits trucs avec les mains, et tu bouges
- P12 : Tu as besoin de t'activer pour être créatif. T'as besoin de t'activer pour, tu as besoin de quelque chose comme tu disais, qui t'impose en fait de la concentration. Donc toi tu as besoin de t'occuper, d'automatiser un peu le mouvement pour que ton cerveau se concentre sur ta tâche.
- P15 : Ouais mais je trouvais que c'était une bonne idée.
- P12 : C'est rigolo ça. Chacun trouve en fait un moyen de créer comment réfléchir. Donc c'est pas hors sujet.
- P15 : C'est presque un petit peu transique comme ...
- P12 : Peut-être bien. Donc on va mettre des haut-parleurs avec de la musique transe dans les bureaux (rire)
- P15 : Non mais je parle dans le sens du mouvement. Tu vois de faire un mouvement répétitif, ça t'aide à te concentrer.
- P12 : C'est rassurant les mouvements répétitifs, pour certaines populations.
- ITW : Du coup tout le monde m'a dit s'il était satisfait de son bureau, sauf vous (en s'adressant à P6), est-ce que vous êtes satisfait de votre choix final, ou bien ?
- P17 : Ouais. Je ne regrette pas de ne pas avoir pris de bureau debout. Après si on m'en imposait un je vais pas, bon je ne pense pas que ce sera le cas, mais je ne le vivrais pas non plus comme un traumatisme ...
- P14 : Surtout que tu peux le descendre.
- P17 : Je l'utiliserai peu voir pas mais voilà. Je n'ai pas l'impression d'avoir fait, je ne me dit pas maintenant « J'aurais quand même dû en prendre un ».
- ITW : Parfait, et bien merci.

Groupe 4

ITW : Alors déjà merci d'avoir pris un peu de votre temps pour venir répondre à mes petites questions. Le but est de poser des questions assez larges et assez général, et qu'ensuite celui qui veut prendre la parole puisse la prendre et qu'on rebondisse un peu sur ce quelqu'un dit, si quelqu'un à quelque chose à redire. Et qu'on enchaîne un peu comme ça. Alors je ne sais pas s'il y a des questions avant de commencer ?

P18 : Non tout va bien.

ITW : Alors la première chose, c'est une question vraiment générale, c'est si quelqu'un arrive dans votre bureau, vous travaillez debout et vous dit « Je ne connais pas du tout ça, qu'est-ce que c'est ? Pourquoi vous en utilisez un ? » Comment vous définiriez l'outil, le bureau qui se lève ? Qu'est-ce qui vous vient en premier à l'esprit ?

P20 : Bon moi je dirais du coup que c'est un standing desk, à savoir un bureau qu'on peut utiliser, régler pour être debout ou assis en travaillant. Du coup moi je l'utilise franchement avant tout parce que quand je travaille assis j'ai mal à la nuque. C'est un problème récurrent quand je travaille. Assis j'ai toujours une mauvaise position et du coup c'est peut-être aussi pour ça.

P18 : Et puis être debout, ça enlève la gêne ?

P20 : Du jour au lendemain.

P18 : Ah ouais, d'accord.

P20 : On va peut-être en parler après mais pour moi ça a été vraiment un changement assez chouette.

P18 : Ah ouais, d'accord. Il m'est pas arrivé d'avoir, disons d'avoir été confronté à quelqu'un qui rentre dans le bureau et qui me demande, me pose la question de cette façon-là « C'est quoi ça ? À quoi ça sert ? » Par contre j'ai eu des « Ah chouette, t'as un bureau debout ? » Et là je réponds effectivement oui et puis j'explique comment c'est arrivé. Et puis je partage un certain enthousiasme avec la personne, dans le sens où moi je trouve effectivement que c'est chouette. Et puis ensuite on délibère un tout petit peu sur l'avantage de ces bureaux où l'on peut changer la position aisément. Parce que cela permet de changer de position plus régulièrement, pour éviter ces périodes prolongées d'être assis.

P19 : Oui, moi aussi je dirais que j'expliquerai le fonctionnement, le fait que l'on peut modifier les positions. Ça surprend quand les gens entrent, de voir des gens debout, mais c'est vrai que souvent ils disent, « ah c'est bien, nous on a pas ça ! Pourquoi vous avez ça ? » Donc voilà après on explique mais je dirais que j'expliquerais le système.

P20 : Mais il y a pas mal de gens qui en ont, d'ailleurs. Pas à l'uni, parce que c'est moins répandu. Mais moi là je fais des entretiens en Suisse allemande depuis un mois, pour un autre sujet mais qui est aussi lié à la sédentarité, donc souvent je demande voilà « dans votre journée, comment vous êtes au travail ? Est-ce que vous bougez ? Vous marchez souvent ? » Il y a quand même pas mal de monde qui dit « Là au bureau j'ai un truc que je peux lever ». Donc quand même vraiment, ça commence à être pas mal répandu, en tout cas dans les entreprises, donc du coup ...

ITW : Pourtant ici à l'uni vous êtes les seuls ?

P18 : Non il y a des personnes qui en ont, mais uniquement sur prescription médicale. C'est à dire qu'il faut qu'il y ait une raison médicale, et puis ensuite ça rentre en matière. Et c'était ça aussi une des craintes auxquelles on était confronté quand on a fait la première fois la demande « et ben tiens on va bouger, on va aller à Synathlon, on est

sport, santé, mouvement, ça serait quand même chouette de pouvoir donner l'exemple. » Et la réaction initiale c'était « oulala ça fait peur parce qu'on va certainement ensuite être confronté à une demande de chez tout le monde quoi. » Chaque département, chaque service, chaque faculté aurait sa demande pour être équipé. C'est pour ça aussi que ça a amené également à cette histoire de rechercher un petit peu, c'est quoi finalement ? Qu'est-ce que ça change ? Comment c'est vécu ? etc. Donc on est un peu un site test, un site pilote. Mais ça existe aussi ailleurs.

P19 : Moi j'ai une des collègues qui travaille à Zurich, qui m'a dit que pour eux c'était possible mais seulement sur ordonnance.

ITW : Alors vous êtes tous les trois quand même une grande partie dans votre bureau durant la semaine ?

P18 : Très irrégulièrement, mais oui parfois il y a des journées où je passe pas mal de temps dans le bureau. Par exemple aujourd'hui, je suis pas mal de temps dans le bureau et debout tout le temps. Et quand j'en peux plus je m'assois. Mais pas forcément derrière le bureau. Je casse aussi le rythme de façon autre. Je me mets derrière une table, ou dans un de mes fauteuils. Parce que moi j'ai la chance d'avoir un petit coin sympa dans mon bureau. C'est rare, mais ça m'arrive. Aujourd'hui j'étais assis pendant 10 minutes dans un fauteuil, pour feuilleter quelque chose. Juste changer de position, parce qu'être derrière son bureau c'est quand même fatiguant aussi. Tu sens que c'est pas la même chose que d'être assis ... Mais en même temps c'est bien, je me sens à l'aise derrière mon bureau en étant debout. Mais effectivement le bureau chez moi la majorité du temps c'est debout, mais ensuite la journée est coupée, tu vas donner ton cours. Tu es soit debout ou assis, ou tu as une réunion quelque part donc la plupart du temps tu es assis. Disons la journée est entrecoupée, c'est rare que moi j'aie une journée où je passe et le matin et l'après-midi tout le temps dans mon bureau.

P19 : Moi j'ai vu la différence quand on est arrivé, que j'avais pas cours. Et quand on a commencé les cours. Donc ça c'est mon semestre où j'ai beaucoup de cours donc je donne tous les cours debout. Donc c'est vrai que j'utilise moins si j'ai des cours la position debout. Sinon j'avais pris le rythme quand j'arrive je me mets tout le temps debout, après dès que je suis un peu fatigué je le mets assis. Après quand je rentre de manger je me mets debout. Mais voilà. Mais j'ai vu la différence quand j'étais ici et que j'avais pas de cours, donc j'étais au labo mais j'avais aussi plus de temps au bureau. J'arrivais mieux à me mettre debout, quand j'arrive maintenant je suis assis.

P20 : Moi je suis quand même assez souvent ici toute la journée .

ITW : Il y a quelque chose d'assez intéressant dans ce que vous dites, c'est que vous (en s'adressant à P19) vous commencez la journée debout, pour ensuite changer. Est-ce que pour vous c'est la même chose ou alors c'est plus la tâche qui guide le choix du bureau ? Vous vous m'aviez dit que vous étiez la plupart du temps debout (en s'adressant à P18), est-ce qu'il y a quand même des tâches où vous vous dites là il faudrait que je m'asseye, ou là je me lève. Ou alors c'est du matin de 8 à 10 debout, ...

P19 : Moi j'aime bien arriver, répondre aux mails debout. Parce que ça me rend un petit peu nerveux de répondre aux mails donc j'aime bien être actif autrement. Lire par contre c'est vrai que j'aime mieux rester assis. Je dirais que c'est ça sinon, j'ai pas pour les autres tâches, ça dépend beaucoup plus de mon état.

P20 : Ouais moi j'essaie d'y réfléchir, mais je me mets pas tout le temps debout quand j'arrive. C'est vraiment en fonction de toute une série de variable je pense. La fatigue, ce que je vais faire ou pas. Enfin il y a vraiment toute une série de choses qui entre en

compte. Après moi pour lire, je ne lis pas trop debout. En tout cas ... Lire un article c'est pas vrai. Lire un article sur l'ordinateur j'ai tendance à rester debout, j'ai une bonne position, j'ai l'ordi face à moi. Si je lis un bouquin, je ne lis jamais debout parce que tout de suite, je n'arrive pas trop à trouver ma position. Et puis comme maintenant on a un canapé dans le bureau, je vais me mettre dans le canapé pour lire c'est vrai que je suis mieux.

ITW : Vous, vous avez des tâches ?

P18 : La majorité des tâches je les effectue debout. Je lis rarement un livre dans mon bureau. Mais parfois quand il y a des dossiers effectivement, et qu'il y a une pile de machin, tu dois faire, classer quelque chose, parfois je m'assieds à table, c'est beaucoup plus simple pour positionner les choses. Mais quand même la majorité du temps moi je fais des trucs que je dois faire tout seul, derrière mon bureau. Et il est bien plus souvent debout que assis.

ITW : Du coup est-ce que c'est possible de dire que la position du bureau influence votre rythme de travail ? Si vous avez, disons un petit coup de mou, on monte le bureau, il se lève, ça donne du jus ... Est-ce qu'il participe à l'évolution du travail durant la journée ?

P20 : Moi je pense, pas forcément dans le sens où tu l'entends là, mais quand je travaillais assis, notamment comme je l'ai dit, je peux reprendre là-dessus mais vraiment moi quand je travaille assis j'ai du mal à garder la concentration, surtout avec les tables assez basses. Je ne suis pas hyper grand mais quand même je suis vite comme ça pour l'ordi, soit quand je lis. Et en fait au cours de la semaine et au cours de la journée ça me cassait un petit peu. J'étais pas bien j'avais souvent des maux de tête en fin de journée en fin de semaine. C'était principalement dû à ma position, parce que maintenant je n'ai plus depuis que je suis debout. Vraiment du jour au lendemain comme je l'ai dit. Ça a vraiment disparu. Je savais que j'avais une mauvaise position, mais je n'arrivais pas à la changer, à me forcer à vraiment bien la garder tout le temps. Et du coup oui ça a affecté mon rythme de travail, parce que maintenant j'arrive à travailler de manière plus continue et sans avoir ces moments où j'arrêtais de travailler. Enfin ça m'arrivait de rentrer chez moi parce que voilà quand on a mal à la tête, c'est plus trop la peine à quatre heures de continuer de travailler. Du coup je pense que là-dessus oui. Après j'ai pas l'impression que de changer de position tout à coup parce que j'ai une lassitude au niveau d'une tâche ça va changer, ou me faire travailler plus longtemps. Ça je suis moins d'accord là-dessus.

P18 : Moi non plus, c'est pas que « Ah tiens pour me réveiller je vais maintenant mettre le bureau debout ». Non quand il faut se réveiller je vais aller chercher un café, ou parler avec un collègue, je sors de mon bureau et fais quelque chose d'autre. C'est plutôt parfois dans le sens inverse « Wow je me sens un peu fatigué là, ça fait un moment que je traîne derrière le bureau sur mes deux pattes, j'ai envie de m'asseoir. » Donc c'est dans ce sens-là. Le petit coup de mou c'est dans le sens inverse. Donc moi je saurais pas exactement dire en quoi ça m'a rendu plus efficace ou meilleure ma productivité, j'en sais rien. Mais je suis bien, j'aime bien être debout derrière mon bureau, je suis à l'aise. Et puis, peut-être aussi intéressant, je ne sais pas si vous aussi vous avez eu cette expérience, c'est pas une seule position que j'utilise avec mon bureau debout. Je fais varier un tout petit peu, et il m'arrive aussi que je le fais parfois monter à un niveau assez élevé pour que je puisse mettre un bras dessus, c'est comme si je suis au Zinc quoi. Je suis au bar, un bar peu haut et puis suivant ce que je suis en

- train de faire parfois je peux être un peu dans une situation, pas vraiment debout et droit, mais un peu sur le côté. Mais ça m'arrange quoi. Je change de position en étant debout derrière le bureau en utilisant aussi la possibilité de choisir la hauteur finale. Donc c'est aussi ça qui permet de varier un peu les choses, d'être un peu sur un pied, un peu sur un autre.
- P19 : Moi aussi, ça me boost pas. Mais c'est vrai plutôt comme le dit P18, plutôt retourner dans la position assise, quand on est fatigué debout. Mais sinon non ça me donne pas la pêche pour faire.
- P20 : En tout cas pas le lever pour ça. Mais après c'est vrai si j'essaye de réfléchir, je pense qu'il y a quand même des fois, le jeudi ou le vendredi matin à Géopolis, si je faisais la demi-journée, de 8 heure à 10 heure assis, la dernière heure, avec le fait d'être assis, il y a une fatigue quand même. Moi je sais pas j'ai toujours mal vécu d'être assis, dans le train, dans l'avion, je me sens pas bien vraiment physiquement. Et là j'ai moins quand même. Si je suis debout toute la matinée, j'ai pas l'impression qu'il y a ce moment d'inconfort où je suis pas bien d'être assis depuis tant de temps devant mon ordi quoi. C'est pas une question de rythme ...
- ITW : Il y a quelque chose d'intéressant dans ce que vous avez dit, vous avez dit changer de position même debout. C'est vrai que le changement de bureau il n'est pas que assis debout, il peut varier debout. Et tu me disais tout à l'heure (en s'adressant à P3) qu'assis tu avais mal à la nuque, donc est-ce que tu as essayé de le régler assis ?
- P20 : Oui je varie aussi assis. Ne serait-ce que le fait de manière général. Je pense que je ne me mets jamais aussi bas que sont normalement les tables. A mon avis il est toujours un petit peu plus haut.
- ITW : Du coup il y aurait une amélioration de la posture sans forcément se mettre debout, juste en adaptant le bureau ?
- P20 : C'est possible ouais. Alors pour le coup j'ai pas assez de recul pour dire si vraiment pour moi ça change quelque chose ...
- P19 : Oui on se faisait justement la réflexion avec mon collègue de bureau, on a une taille assez différente, mais souvent lui est plus haut que moi. Donc ça veut dire que chacun après a son ... Je sais pas aussi c'est peut-être le réglage de la chaise hein. C'est un tout mais chacun trouve le sien. Alors des fois on se retrouve au même niveau, je dis mais c'est pas normal (rire) Alors voilà je pense que chacun a son réglage.
- ITW : Et puis dernière question dans l'utilisation du bureau, imaginons que vous êtes assis à votre bureau, et que vous décidez de vous lever, qu'est-ce qui vous pousse à vous lever ? Pourquoi ? un inconfort, conscience d'être assis, qu'est-ce qui vous pousse à changer de position dans la journée ?
- P18 : Chez moi c'est vraiment l'inverse quoi. La règle du départ c'est mon bureau il est debout. J'arrive dans mon bureau et il est debout. Ce qui me pousse ensuite à me mettre assis, c'est soit qu'il y a quelque chose de spécifique à faire et on le fait de façon assise, soit je suis fatigué. Je sens que je suis fatigué ça m'arrive, au bout d'une heure et demi derrière son bureau, il faut changer quelque chose. Il faut soit aller marcher, chercher un café, s'asseoir ou faire quelque chose d'autre. Soit s'asseoir. Moi je choisis plutôt d'une majorité de temps debout, de temps en temps la position assise que d'être assis et de temps en temps, tiens il faudrait mieux que je me mette debout.
- ITW : Et du coup dans ce cas-là, qu'est-ce qui vous fait mettre le bureau debout le matin ?
- P18 : Il est déjà debout.
- ITW : Alors la veille, qu'est-ce qui vous fait le laisser en haut ?

- P18 : C'est la dernière position que j'avais généralement. Je quitte mon bureau, mon bureau est debout, je rentre dans mon bureau, il est toujours debout. C'est la position normale. Je trouve presque maintenant, c'est marrant hein comme quoi le regard peut changer, quand j'entre, c'est rarement le cas mais de temps en temps bien-sûr, quand je rentre dans mon bureau et que mon bureau est en bas je me dis « mais attends il y a un truc qui cloche, c'est pas normal. Le bureau est en bas. Ah oui » et je réalise que je l'avais laissé en position basse.
- P20 : Je vais essayer de répondre après mais je trouve que c'est intéressant parce que je ne suis pas sûr que, ... enfin je pense qu'on partage tous ce que tu dis, mais pourtant je suis pas sûr que dans d'autres milieux, ça serait le même schéma, la même réflexion. Probablement quand même il y a quelque chose qui fait que ce soit la conscience particulière qu'on a de normes d'hygiène ou du mouvement, ou aussi un plaisir lié au corps à être debout, à bouger. Qui fait que moi ça me paraît aussi plus naturel, enfin naturel c'est un peu idiot, mais je dirais logique presque que mon bureau soit plus debout qu'assis, et que la position un petit peu spécial ce soit quand je m'assieds. Mais je suis pas sûr que ce soit comme ça partout, il y a certainement des endroits où ...
- P18 : Moi dans ce cas-là je sais pas si tu as prévu d'interviewer cette collègue, mais ça vaudrait la peine. Parce que X a découvert le bureau debout grâce à ce projet, elle n'avait absolument pas d'idée et était plutôt pas intéressée, elle est vraiment l'archétype de la personne inactive, voir sédentaire. Et ben elle a découvert ce truc et elle est enthousiaste. Elle m'a dit l'autre jour qu'elle en revenait pas, qu'elle était mieux et, parce qu'elle avait des problèmes de dos par exemple. Et elle change plus souvent, et elle cherche un petit peu les différentes positions. Je ne sais pas si vous avez déjà vu mais parfois elle est debout, parfois elle est assise, parfois elle est debout d'une manière ou d'une autre manière, mais elle m'a vraiment clairement communiqué qu'elle était enthousiaste et elle a découvert quelque chose qui lui augmente le confort au travail. Et qui diminue les sensations de fatigue, au dos etc. Et je pense que c'est intéressant parce que typiquement là nous avons une personne qui ne partage pas forcément notre regard, disons plus ou moins normatif, d'une manière ou d'autre, en ce qui concerne la relation entre la position, activité physique, santé etc. C'est clair que nous on est une population un peu bizarre, on est des out-lyer et elle non. Malgré le fait qu'elle travaille dans l'institut des sciences du sport, elle partage pas forcément les mêmes représentations, mais c'est un bel exemple, où soudain quelqu'un découvre quelque chose et « ah tiens ». Je pense que ça vaut la peine. Même si elle n'a pas été mesurée, mais comme une sorte de petit cas spécial, lui poser deux trois questions.
- ITW : Du coup, je ne sais pas si vous le savez mais elle a reçu sans avoir demandé de bureau, ou elle avait demandé quand même ?
- P18 : Ça je ne m'en rappelle pas, il faudrait poser la question à mon collègue, je ne suis pas sûr qu'elle ait été intéressée. Mais quand on a fait les calculs du nombre de bureau, c'est une partie de l'interview, du focus groupe qu'il faudrait peut-être effacer (rire). Quand on a fait la demande des bureaux en principe on nous demandé de faire une sorte de cas témoins. C'est à dire qu'un groupe allait recevoir un bureau et un autre groupe n'allait pas recevoir de bureau, et puis on avait fait un petit peu les calculs. Puis ensuite on a fait une demande un petit peu plus large, parce qu'il y a aussi des collègues futurs qui vont arriver. On a un petit peu plus de bureau qu'on avait véritablement besoin sur la base de l'inventaire. Parce qu'on avait fait un Doodle, est-ce que vous voulez ou pas un bureau. Et puis il y avait des personnes qui disaient oui, des personnes

- qui disaient non et des personnes qui disaient peut-être. Et on avait donc pris des bureaux pour oui et peut-être, plus une petite marge. Et cette petite marge on la répartit entre autres dans le secrétariat si je me trompe pas.
- ITW : C'est pour ça certainement parce que dans l'étude nous avons pris que les sujets qui avaient mis oui.
- P18 : Mais il y a plusieurs autres personnes aussi qui maintenant ce sont mis debout. Si je ne me trompe pas il faudrait posé la question à ce collègue ...
- ITW : Oui il y en a un.
- P18 : Mais il y avait pas voulu ...
- ITW : Non il n'en voulait pas parce que j'ai demandé pour participer au focus groupe mais il n'avait pas le temps.
- P18 : D'accord. Effectivement alors il n'avait pas au début, mais il nous a dit tiens en fait, est-ce qu'il y en a encore qui restent, et il en a mis un dans son bureau et puis il est enthousiaste. Et lui en plus il est à pied nus et il dit qu'il est bien debout. Donc c'est marrant de voir aussi que ça a une certaine influence aussi. Bon je ne sais pas ce qu'il se passera à la longue aussi. Peut-être que moi dans 6 mois je serai assis tout le temps, quel gâchis. J'en sais rien mais pour l'instant je ne pense pas. Mais je trouve assez intéressant qu'il y a ici à l'ISSUL, certaines personnes initialement ne s'intéressaient pas vraiment à ces machins et qui aujourd'hui l'utilise et en sont contents.
- P19 : Ce que je trouve difficile c'est de changer de position. C'est à dire si j'arrive avec la position debout, je vais la garder. Après je me mets assis, et si je vais pas manger j'ai tendance à rester assis. Par contre si je vais manger, je me mets debout, je garde la position debout assez longtemps, après quand je suis fatigué je suis assis. Mais difficilement je fais la transition encore une fois. Je sais pas c'est comme ça.
- ITW : Donc c'est une transition par demi-journée ?
- P19 : Environ.
- ITW : Mais c'est parce que vous êtes pris dans le travail, que vous n'y pensez pas, ou ?
- P19 : Je ne sais pas. Mais c'est vrai que c'est comme ça. Je pensais que j'aurais plus tendance à changer, mais non.
- ITW : Alors ça c'était pour l'utilisation du bureau, par rapport aux changements, par rapport à votre ancien bureau, on a déjà répondu en partie en disant que vous étiez une population qui était quand même plus sensible au fait des normes de sédentarité etc. Mais pourquoi avoir dit oui plutôt que non, à un bureau avec lequel on peut travailler debout ?
- P18 : Très simple, c'est que nous on est assez conscient du fait que ce rythme de vie, avec un travail avec beaucoup de périodes assises, c'est juste pas bien. JE connais un peu la littérature et puis j'étais aussi en amont de ce projet. Et donc je me suis dit et bien tiens super, une occasion de pouvoir changer. C'est chouette quoi. Comment arriver à trouver un rythme où la probabilité de pouvoir facilement couper au moins une fois par heure la position, et bien voilà. Chouette.
- ITW : Donc voilà une connaissance de la littérature et une conscience du problème.
- P18 : Oui je pense moi aussi. C'est aussi la curiosité de faire quelque chose de nouveau et de voir si c'est faisable. Mais je pense qu'au départ c'est qu'on sait que la position assise n'est pas bonne.
- ITW : Toi tu disais tout à l'heure que tu avais plus de douleurs, est-ce que ça vient de ça ?
- P20 : Mais moi j'avais déjà travaillé debout. Pas avec un bureau mais chez moi j'ai, à l'époque, j'avais une armoire un peu comme ça et en fait il y avait le barreau d'en haut

qui était enlevé et en fait je pouvais poser mon ordinateur. Ça me faisait une sorte de bureau debout et je travaillais comme ça, c'est un truc que j'aimais bien je me sentais bien quoi. Après, du coup, évidemment j'étais très content d'avoir un bureau, d'autant plus que j'étais sûr que ça allait résoudre mais problème. Enfin je savais, que mes problèmes de nuque et de maux de tête étaient dus à une mauvaise position assise. Donc je me doutais bien qu'un bureau debout allait résoudre ça et effectivement c'est ce qui s'est passé. Après je comprends le sens, moi je suis biaisé parce que je fais de la sociologie et en plus je m'intéresse à ce genre de thématique, donc pour répondre à la question du pourquoi on incorpore ce type de norme physiquement je suis embêté, il y a un biais énorme chez moi. Je pense en plus qu'il va même plus loin que ce qu'on peut imaginer, parce qu'en fait ce n'est pas simplement de savoir qu'il y a des normes de santé, c'est aussi qu'on a probablement intériorisé un plaisir à les suivre, parce qu'on trouve que ça nous fait du bien. Alors est-ce que c'est d'abord parce que ça nous fait du bien ou parce qu'il y a des normes, enfin c'est tout le problème scientifique en soit donc je sais pas. Mais moi j'ai vraiment l'impression que c'est assez physique. Je ne me sens pas très bien quand je suis assis longtemps et je me sens assez bien quand je suis debout donc ... Mais à quel point, ça c'est pas déterminé. Enfin ce plaisir-là et ce ressenti-là n'est pas en partie déterminé par la connaissance aussi que j'ai que c'est bon pour mon métabolisme. Enfin tu vois, t'es perdu dans une espèce de boucle. Mais c'était une évidence pour moi de vouloir un bureau.

ITW : Ok. Alors on parle du changement, on ne peut pas parler que du bureau, vu que vous avez changé de bureau, le mobilier, oui, mais il y a aussi tout l'environnement qui a changé. Vous avez changé de bâtiment. Et puis dans les questionnaires que j'ai passé, beaucoup de réponses dans les solutions qu'il y avait pour ne pas rester assis trop longtemps, il y avait aller prendre un café, descendre à la cafèt', faire une photocopie. Est-ce que ces petits trucs sont toujours d'actualité ?

P18 : Oui, oui chez moi absolument. Tout à fait. Ils sont toujours là. Parce que c'est n'est pas uniquement changer de position. C'est aussi changer de ce qu'on est en train de faire. Il y a des limites en ce qui concerne la concentration sur un seul truc. Cela dépend un tout petit peu de quoi il s'agit. Mais quand c'est quelque chose qui demande beaucoup, tu es appliqué, tu dois t'accrocher, ça il faut couper. De temps en temps. Et puis ça peut être couper aussi tout simplement je suis debout derrière mon bureau en train de le faire, et puis j'en peux plus, pouf je vais chercher un café ou j'en sais rien, voir s'il y a du courrier, dire bonjour à mon voisin. Et ça c'est resté, et à mon avis c'est resté avec la même fréquence à peu près. Ça n'a pas vraiment changé pour moi au niveau de la fréquence. Je ne pense pas.

P19 : Non la seule chose qui a changé vraiment c'est le fait qu'il n'y a pas de cafèt'. Mais moi j'y allais pas souvent. J'allais de temps en temps comme ça mais plutôt à manger que faire une pause. Moi j'allais à la cuisine qu'il y avait pour me faire un café. Donc là c'est la même chose. Non je n'ai pas de changements particuliers.

P20 : Je sais pas si je fais moins de pause, ce qui est sûr c'est que par exemple avant j'allais prendre un café c'était vraiment je descends à la cafèt' prendre un café et je restais à la cafèt'. Maintenant je vais vite là, je revais à mon bureau et je pose mon truc, je suis debout je bois mon café. Donc ça change quand même un peu la manière de faire mais je crois pas que je fais moins de pause. J'en fais autant par contre j'ai plus tendance à les faire dans mon bureau, parce que je suis debout, je pose mon truc. Ça m'arrive même de manger plus souvent qu'à Géopolis de manger dans mon bureau. Je pense

que c'est en partie parce que voilà, le fait qu'il soit debout, l'environnement, le fait que ce soit assez ouvert, fait que je suis plus facilement dans mon bureau que je l'étais à Géopolis.

ITW : Ça témoigne quand même d'un bien-être à ton poste de travail.

P20 : Le changement, pas du bureau mobilier mais du bureau ...

ITW : Disons, l'ambiance générale, l'environnement ...

P20 : Ouais moi je me sens mieux ici. Après je sais que c'est pas quelque chose partagé par tout le monde mais moi je me sens mieux. Ce qui change aussi au niveau du mouvement c'est que moi je vais plus facilement faire du sport ici. Pourtant c'étais pas beaucoup plus loin, mais apparemment cette petite distance en plus faisait que des fois ça me décourageait de descendre jusqu'au truc, de me changer etc. Et puis là maintenant c'est à côté. Ça c'est assez ...

ITW : Alors du coup, ce changement est-ce qu'il a un impact professionnel, dans le sens où tu me disais « je prenais un café j'étais à la cafèt' » Donc c'était complètement coupé du travail, et maintenant tu bois ton café en travaillant.

P20 : Tu veux dire dans le sens je produis plus.

ITW : Oui ou alors est-ce que ça te rythme la journée de travailler autrement.

P20 : Non je pense pas parce que si je descendais à la cafèt' je descendais avec un article. J'avais toujours à lire ou un truc, j'étais toujours en train de bosser quoi. Mais moi oui je pense que ça, mais c'est limité et je pense que ce sera difficile à quantifier, mais comme vraiment avant c'était un problème pour moi d'être toute la journée assis, quand même. Ça impacte un tout petit peu, enfin j'ai un volume de travail qui est un tout petit peu augmenté ici. Mais encore une fois, c'est pas conséquent mais c'était problématique pour moi cette position assise, tout le temps quoi.

ITW : Ok, alors parfait. Ensuite on en a déjà parlé tout à l'heure, de la posture. Tu disais avoir une mauvaise posture quand tu étais assis. Est-ce que vous sentez ce changement de posture, entre Géopolis et ici. Est-ce que ça a des impacts sur des douleurs ou autre chose ? De la fatigue, ...

P18 : À Géopolis, forcément j'étais quand même pas mal assis. Mais pas toujours hein. Parce que justement tu parlais du livre, à Géopolis il m'arrivait de lire debout. Le livre, ou une brochure ou un journal. C'était parce que puisqu'on était tellement assis, je me mettais parfois debout parce que je me disais « tiens comme ça je n'ai pas besoin d'être assis » et ça changeait la position. C'est une sorte de réflexe, sans avoir de bureau qui le permette, de le faire debout. Ça je ne le fais plus ici parce que je mets simplement le bureau en position debout et puis je lis pas tant que ça dans mon bureau, et rarement des livres. Maintenant pour le changement de posture, la réponse est clairement oui mais disons, Géopolis, ma position dans un fauteuil comme ça de bureau, ma stratégie c'était de changer de position tout le temps, c'était naturel. Donc parfois il y avait des gens qui entraient dans mon bureau qui me regardaient d'un drôle d'œil en disant « De dieu mais toi tu te tiens vraiment bizarre derrière ton bureau. » Totalement effacé, ou comme ça ou comme ça. Et parfois totalement debout. Et voilà je variais la position sinon ça devenait inconfortable. Parce que restait longtemps assis parfois c'est vraiment inconfortable. Maintenant je fais la même chose mais en étant debout. C'est ce que j'expliquais tout à l'heure en changeant la hauteur du bureau quand on est en position debout, on peut effectivement aussi changer un peu de position. Alors maintenant est-ce que ça change quelque chose dans les sensations de la fatigue, oui je pense. Je suis peut-être un peu plus fatigué style, « Tiens j'étais beaucoup debout

- aujourd'hui » que par rapport avant « tiens j'étais fatigué parce que j'étais pas mal assis » Il y a une autre fatigue, une autre sensation mais qui est je pense la conséquence directe de la position.
- P19 : Moi j'étais bien assis. Je n'ai pas de problème à rester assis. Alors oui la posture a changé parce que la position debout a changé, mais ça ne m'a pas soulagé ou je n'ai pas trop de problème à rester assis. Mais ouais...
- ITW : Souvent dans les questionnaires ce qui revenait c'était que la posture au travail n'était pas bonne. Du coup maintenant que les bureaux sont réglables à l'infini, vous avez trouvé une posture qui convient. Trouver quelque chose de confortable vraiment confortable à 100% pour vous. Ou c'est toujours dans le mouvement au jour le jour.
- P18 : Non il y a quand même une position chez moi qui est la plus fréquente, c'est relativement haut. Avec disons les deux bras aussi pour taper. Relativement haute la position, et ça j'aime le plus.
- P19 : Moi aussi j'ai choisi les deux positions en fonction de la meilleure position la plus confortable. Et le fait de pouvoir régler, c'est bon en haut, en bas.
- ITW : Mais donc vous avez trouvé ce qui vous convient. Parce que j'ai eu plusieurs remarques, comme quoi parfois les mains, ou la nuque ... Pour vous ça va ?
- P19 : Oui j'ai l'impression. Moi je trouve que pour moi je suis bien.
- P20 : Moi aussi j'arrive vraiment à trouver assez facilement. J'ai mis mon ordi très haut donc, effectivement, si le laptop est sur la table, pas suffisamment élevé, moi j'arrive pas à trouver une position où j'ai pas un décalage entre être bien avec le torse et puis la tête. Il faut vraiment que l'ordi soit assez haut pour que je me sente bien. Mais du coup je le trouve et puis je suis bien, en tout cas beaucoup mieux qu'avant.
- P19 : Par contre j'ai changé la façon de travailler, c'est à dire que jtravaille plus avec l'écran de l'ordinateur portable et l'écran de l'ordinateur externe. Je travaille uniquement sur le grand écran ?
- ITW : Il est plus haut ?
- P19 : Non c'est à dire que j'ai pas les deux fenêtres, j'ai uniquement une fenêtre et ...
- P18 : Et pourquoi ?
- P19 : Ben je sais pas. Parce que j'ai trouvé, j'étais toujours sur le portable, et j'utilisais uniquement le grand comme quand je devais faire, par exemple lire un article ou comme ça. J'utilisais les deux écrans et je passais d'un écran à l'autre comme ça, pour finir je me trouvais toujours sur l'écran de mon portable. Alors je me suis dit « bon j'ai quand même un grand écran, je vais quand même me mettre sur le grand écran ». Donc je me suis mis en parallèle, pour me forcer à être sur le grand.
- P18 : Et t'es mieux ?
- P19 : Je suis mieux, j'ai commencé à travailler avec les deux fenêtres des applications à côté de l'autre. Et j'étais un peu avec l'écran complet, ... Je sais pas pourquoi j'ai tenté de faire ça en janvier et voilà. Donc maintenant, j'ai plusieurs fenêtres, alors qu'avant ça me mettait un peu de panique, mais là non. (rire) Voilà ça a changé ça aussi. Peut-être le fait d'être bien assis, bien installé. De rester devant et pas trop de côté, ça ma convenu.
- ITW : Ok. Et puis est-ce que ça a un impact sur votre concentration ou performance au travail ? Même si c'est peut-être un peu tôt pour le dire, est-ce que vous vous sentez plus focus pendant la journée, vu que vous pouvez changer de position, ou alors non ça n'a rien changé ?

- P18 : Je sais pas je pense que c'est dur de dire ça. C'est vraiment difficile, je pense que je suis mieux quoi. Mais est-ce que ça a une influence sur ma productivité je sais pas.
- P20 : C'est vrai qu'avant tu parlais (en s'adressant à P18) des deux fatigues, la fatigue assis, la fatigue debout, je pense que la fatigue debout me laisse avec plus d'énergie que la fatigue assis, un peu comme quand tu es fatigué à la fin d'une journée où tu as énormément travaillé assis, c'est pas la même que quand tu rentres chez toi et que tu es très fatigué parce que tu as fait beaucoup de sport. C'est vraiment une fatigue différente.
- P18 : Tout à fait.
- P20 : Et ça je le ressens. Mais après est-ce que ça a une influence sur la productivité c'est difficile à dire.
- P18 : Pas impossible, c'est tout à fait plausible, mais de le dire moi-même j'ai de la peine.
- P19 : Oui c'est très difficile.
- ITW : Ok, alors on va juste parler, on a parlé du bâtiment, de l'environnement, maintenant du regard que porte les gens, si vous le sentez ou pas. Quand quelqu'un passe dans le couloir est vous voit travailler debout, qu'est-ce que vous ressentez, quelle image vous pensez dégager en étant debout ? Est-ce que vous sentez une différence ?
- P18 : Alors honnêtement c'est plutôt le sens inverse. Etant donné qu'on est à l'ISSUL, qu'on partage une certaine culture, aussi certaines représentations, avec un tout petit peu de l'hygiénisme partagé, si j'ose le dire ainsi. C'est plutôt dans le sens inverse. Etant donné qu'ici les bureaux sont normalement transparents en ce qui concerne le regard extérieur, je me sentirais plutôt mal à l'aise en étant assis que debout. Debout je correspond je pense plus à la norme collective, ici à l'ISSUL qu'en étant assis. Moi je pense que c'est plutôt dans l'autre sens donc je n'ai aucun problème à être debout derrière mon bureau, mais je pense que, il faut vraiment que je me convainque « tiens je suis fatigué, il faut que je me mette assis » pour mettre le bureau assis. Parce que déjà tout le monde va passer devant le bureau du directeur et dire « Eh il est assis ». C'est plutôt comme ça.
- P19 : Non moi ça me fais rien, ni chaud ni froid. (rire)
- P20 : Je pense que je ne suis pas trop prompt à être fier, c'est pas trop le genre de sentiment que j'aime trop. Mais je pense que si je vois que c'est des gens de Géopolis ou comme ça qui font le tour ici, je trouve que c'est chouette. Enfin c'est plutôt une image que je trouve chouette. Je préfère, enfin c'est plus sympa comme image je trouve. Après est-ce que j'ai une mauvaise image de ceux qui sont assis, ça j'ai plus de peine à répondre (rire)
- P19 : Tu ne veux pas répondre (rire)
- P20 : C'est plus une image sympa, j'ai pas honte d'être debout en tout cas.
- ITW : Ma question était peut-être mal posée mais c'était pas négatif, c'était savoir si un sentiment plutôt positif ou négatif ...
- P18 : Plutôt positif alors clairement. Le retour qu'on a des gens qui visitent, c'est plutôt ça quoi. « ah chouette vous avez des bureaux debout »
- P19 : Ça c'est vrai
- P18 : C'est généralement ça. C'est ça le message. Avec parfois un tout petit brin, un sourire de jalousie. L'autre jour il y a avait la télé, pour les affaires d'égalité, qui est venue me voir. « Woow vous avez tous les bureaux debout, je suis jalouse. » Et nous on a demandé, on les a pas eu comme ça. Et ThinkSport est venu me voir aussi, en disant la

- même chose. C'est plutôt dans ce sens-là. C'est généralement vu, soit c'est l'indifférence. Mais plus généralement c'est tiens chouette.
- P20 : Ou alors c'est « Ah ben oui évidemment vous êtes l'institut des sciences du sport donc vous êtes debout ».
- ITW : Du coup ça rattache quand même à une image du sport qui peut créer une identité un peu ?
- P19 : Un nième cliché surtout.
- P18 : Encore eux ! (rire)
- ITW : Alors maintenant, bon vous vous êtes tout seul dans votre bureau, (en s'adressant à P1), donc c'est un peu plus compliqué à répondre, mais je sais pas si dans ton bureau d'autres ont un bureau qu'ils peuvent lever ?
- P20 : On peut tous le lever.
- ITW : Alors est-ce que l'interaction avec ces bureaux, qu'un soit debout, un en bas, le changement durant la journée, est-ce que ça impacte quelque chose ? Est-ce que vous avez un ressenti spécial par rapport à ça ?
- P20 : Moi vraiment pas quoi. Il n'y a aucun problème, on peut le monter descendre plein de fois dans la journée il n'y a jamais d'impression de déranger les autres. Non il n'y a pas ...
- P19 : Non moi je trouve qu'on est assez indépendant, il n'y a pas de problèmes ...
- ITW : Si vous entendez un collègue qui l'utilise, est-ce vous y pensez ou même pas ?
- P19 : C'est comme quand on regarde quelqu'un qui utilise le natel, on a tendance à le regarder nous aussi. Non.
- ITW : Il n'y a pas gêne de type hiérarchique, quand quelqu'un est debout et qu'on est assis à côté ? De sentir le regarde peut-être intrusif de la personne, ou l'inverse. Se sentir mal à l'aise parce que tout le monde est assis et on les regarde un peu de haut ?
- P20 : Moi en même temps je suis que en face d'un personne, et comme on a une différence de taille assez forte on se voit même plus en fait. On se voit pas, on est caché l'un par rapport à l'autre. Donc non. Et puis elle est tout le temps debout donc ...
- ITW : Et puis lorsque vous recevez quelqu'un peut-être dans le bureau ?
- P18 : Là il y a un effet intéressant. La première fois je pensais que c'était juste quelque chose en lien avec la personne, mais j'ai compris maintenant que c'est la position. C'est la chose suivant : quand je reçois du monde dans mon bureau, c'est plutôt lors des réunions de travail, on se trouve assis à une table. Comme ça on peut se trouver quatre, ou deux voilà et puis mettre des papiers sur la table. Il arrive de temps en temps que l'on est en train de discuter et je me lève pour aller vite chercher quelque chose sur mon ordinateur. Etant donné que mon bureau est debout et je suis debout derrière mon bureau en train de faire une recherche, les personnes se lèvent et se mettent à côté de moi. Et les personnes ne le faisaient pas quand j'étais assis derrière mon bureau. C'est pas la même chose. Le fait que je suis debout, je pense que l'interprétation semble être, n'est égal à trois ou quatre maintenant. C'est plus qu'une fois. J'ai eu ce phénomène que les gens se mettent de façon spontanément à côté de moi pour regarder ce que je suis en train de chercher sur Google ou sur Pubméd. C'est comme si l'espace autour de moi est plus libre d'accès, que si j'avais été assis derrière mon bureau. Je suis debout, dans l'espace et puis voilà quoi. Et puis des étudiants quoi. Là encore aujourd'hui, j'avais une étudiante en maîtrise, donc je me lève pour vite aller chercher quelque chose, pouf elle se met à côté de moi et puis elle regarde à côté de moi sur l'écran pour suivre ce que je suis en train de faire. Ça me dérange pas mais ça

m'a frappé, que plusieurs fois de suite il y avait cela. Donc il y a quelque chose, qui change dans la dynamique, dans l'espace. Je ne sais pas s'il y a en a d'autres qui ont rapporté ça, ou si ça vous parle ...

P19 : Oui oui

P18 : Ah oui ça te parle ?

P19 : C'est vrai que les gens rentrent, et si tu es assis ils restent là, si t'es debout ils viennent vers moi, je suis là ils viennent là (juste à côté de lui).

P18 : Oui oui il vient à côté de toi.

P19 : Si je suis assis il reste là.

P18 : C'est marrant, c'est comme s'il y avait d'autres codes quand il y a quelqu'un assis derrière son bureau, tu te mets plutôt de l'autre côté du bureau. Comme chez le médecin quoi, et là apparemment il y a quelque chose, je sais pas si toi ça te parle.

P20 : Ça m'arrive pas à moi mais je peux imaginer, je me représente très bien et en fait je pense que c'est pas d'être debout qui est particulier, c'est d'être assis. Ça veut dire que moi si je rentre dans le bureau du directeur et qu'il est debout, ça me fait pas cet effet-là. Mais s'il est assis, je trouve intrusif d'aller se mettre à côté. En plus je vais être debout à côté de la personne assise. C'est comme si la position assise crée une zone de « là je travaille et c'est ma zone de travail », alors que debout il y a un truc plus ouvert, je sais pas. Je verrai ça comme ça mais je le vis pas, enfin je le vis plutôt dans l'autre sens.

ITW : Mais c'est quelque chose qui vous gêne ou bien ?

P19 : Non non. Les gens viennent, c'est plutôt sympa, on est à côté. C'est pas ...

ITW : Ça améliore un peu les échanges qu'il peut y avoir ? Ça enlève une certaine barrière

P18 : Ça enlève une certaine barrière, il faut juste que je m'habitue. C'est « Tiens, il y a un autre espace apparemment. » Et puis peut-être pour quand je prévois certains rendez-vous, ça sera l'occasion pour baisser d'abord le bureau avant d'ouvrir la porte (rire) Pour le rendez-vous

P19 : Il faut jouer tactique (rire)

P18 : C'est ça (rire) Peut-être.

ITW : Alors on arrive gentiment vers la fin, est-ce qu'on peut dire de manière globale que votre poste de travail actuel vous satisfait, vous convient ? Dans sa globalité le bureau, et plus particulièrement le bureau mobilier.

P19 : Bon si on est pas content là il faut se poser des questions. Quand on a un bureau qui donne sur le lac Léman, on voit les montagnes comme ça, moi je pense qu'on est quand même assez chanceux.

P18 : C'est ça hein. Donc il y a Géopolis/Synathlon, ça c'est une chose. Et puis bureau assis/bureau debout, c'est deux choses en parallèle donc c'est effectivement difficile mais moi c'est woaw. J'avais un bureau qui donnait sur l'intérieur, c'était un petit bureau, avec cette histoire de réglage avec les machins en haut qui était complètement foireux. Maintenant je me trouve dans un énorme bureau, en plus avec un petit coin sympa canapé, fauteuil, vue sur le lac, il y a pas photo, c'est génial quoi. Il y a juste un tout petit peu de réglage encore, un peu d'apprentissage en ce qui concerne la thermorégulation, parce que dès que le soleil est là, si tu avais pas baissé les stores, tu arrives à 10h le matin parce que tu avais un RDV avant, c'est la fournaise. Ça il faut apprendre un tout petit peu, mais moi je suis en bas plutôt proche de la route cantonale donc il faut gérer un peu avec le bruit parce que quand j'ouvre la fenêtre quand j'ai trop chaud, et ben au bout d'un moment tu la ferme très vite parce que il y

- a le bruit. C'est pas trop, mais il a y un tout petit peu un fond sonore qui peut être là, mais généralement non, comme tu dis P2, si tu n'es pas content là, mais attends tu veux quoi (rire)
- P19 : Il faut se poser des questions là (rire)
- P20 : Pour le bureau en tant que Synathlon/Géopolis, j'étais assez bien à Géopolis, je suis très bien à Synathlon, il n'y a pas de grosse différence, par contre le changement de mobilier, ouais moi je suis vraiment hyper content. Je trouve surtout que par rapport à avant où j'étais moins bien.
- ITW : Du coup on peut dire que l'utilisation de ces bureaux elle est conforme aux attentes que vous aviez ? Par rapport au bureau cette fois.
- P18 : Au-delà, moi je suis surpris de la façon dont j'ai réagi à la présence de ce bureau. On verra à la longue, c'est ce que je disais avant. Peut-être que c'est l'enthousiasme du départ, peut-être que dans une année je serai assis tout le temps. J'en sais rien. Mais pour le moment moi je suis plutôt étonné en bien et je l'utilise bien plus que ce que je pensais que j'allais l'utiliser.
- P19 : Moi je suis assez content, ouais. C'est un peu dans l'idée que j'avais.
- P20 : Oui oui. Et puis j'avais déjà utilisé avant donc c'est moins nouveau. Mais quand même je trouve que, bon ça ne concerne que moi, mais pour moi ça a changé quand même pas mal mon quotidien, et vraiment en bien. Je pense que pour certaines personnes, notamment qui ont des problèmes de dos, j'ai aussi discuté avec des gens. C'est ce qui ressortait le plus : Avant j'avais des problèmes de dos, maintenant j'ai moins, c'est quand même un truc qui change la vie.
- ITW : C'est vrai que ça c'est ressorti pas mal ... Du coup voilà, je ne sais pas si vous avez des remarques, ou si vous avez des idées pour encore diminuer cette sédentarité au travail ? Des choses que l'on pourrait encore apporter en plus ...
- P18 : Oui, j'ai une idée. C'est les sports universitaires, ils utilisent maintenant l'approche flash maintenant je crois que ça s'appelle. C'est une personne qui gère ça et les sports universitaires se déplacent sur le campus et dans les bâtiments. Donc il y a une série planifiée déjà où ça se passe quelque part et ceux qui sont intéressés viennent, mais on peut aussi leur demander de façon spécifique pour des structures ou des bâtiments, de venir de façon régulière. Et moi l'autre jour, quand j'ai vu de nouveau cette annonce, je lui ai dit « tiens notre bâtiment, surtout avec l'atrium là au milieu se prête drôlement bien pour un petit flash » une fois c'est un peu de yoga, une fois c'est un peu de pilate, j'en sais rien. Sans que tu te mettes en costume ou en habit de sport, ils font des trucs un peu plus soft, où tu ne transpires pas forcément. Je trouve que ça se serait intéressant. D'avoir pourquoi pas ça ici, pour ajouter encore un élément parmi la série, pourquoi pas quoi. D'avoir la séance hebdomadaire, je sais pas le mercredi à midi et quart et ceux qui sont intéressés, viennent dans l'atrium et sous la direction d'un moniteur ou monitrice, on fait quelque chose. Ça me semble intéressant. Aussi couper un peu la journée du travail avec ce genre de chose. C'est une idée, ça existe ailleurs, sous différentes façons, différentes méthodes. Parfois c'est peut-être un peu exagéré, le Japon par exemple, évidemment. Tu dois connaître ça, il y a un côté hygiéniste, où on peut se poser certaines questions mais en même temps, il y a aussi des arguments en faveur.
- P19 : Moi je sais qu'il y a certains chercheurs en Amérique du Nord qui font les réunions, s'ils sont à deux ou trois, ils sortent marcher ou courir. Je me suis toujours demandé si c'était bien de le faire, j'ai jamais essayé, mais bon là, à côté du lac et tout, ça serait

peut-être en marchant. Mais je n'ai jamais eu, pas le courage, mais je sais que ça existe mais j'ai jamais essayé.

P18 : Mais cela dépend aussi de ce que tu dois faire. Si tu as des papiers, ou besoin de l'ordinateur, des choses comme ça c'est pas génial. Moi je l'ai fait, et puis je le fais encore de temps en temps, quand c'est plutôt des échanges, pas si facile mais sans papier, et puis moi j'ai déjà fait ça avec des collègues. On prend un sandwich et puis on va marcher jusqu'au lac, on s'y assied, on discute et puis ensuite on rentre. Et on a travaillé quoi, c'est une séance de travail.

P20 : Moi je ferais volontiers les petits cours d'une demi-heure de yoga à midi, ça serait chouette.

P18: Mais c'est peut-être une idée.

P20 : En revanche ce qui m'intéresse, mais je veux pas prolonger la discussion pendant des heures, mais je profite quand même parce que vous êtes là. Quand on discute avec des gens des standing desk, il y a quand même la question « mais sur le plan métabolique, et vraiment physiologique, qu'est-ce qu'on peut vraiment en dire de passer une journée dans une station debout mais fixe, sans bouger, ou assis, qu'est-ce qu'on peut vraiment en attendre ? » Moi j'ai les connaissances de bases quoi mais après quand ça devient un peu ...

P18 : Alors la littérature est pas complète, il n'y a pas grand-chose. Il y a peu de littérature. Ce que moi j'en ai distillé, c'est que disons l'effet est marginal, probablement, tellement marginal que c'est très difficile de la voir et de l'observer de façon dure avec des chiffres qui parlent etc. Et la majorité des études semblent quand même suggérer qu'il y a quelque chose qui se passe, c'est bien de couper la journée d'être plutôt en position debout-assis-debout-assis, se déplace, monter les escaliers ... Vraiment parsemer la journée avec des moments où tu changes de position, où tu changes d'activité. C'est ça qui est important. Avoir son bureau debout/assis, ça devrait, c'est ce que j'en ai compris, être un élément parmi plein d'autres, où tu habilles ta journée avec pleins de moments où ta position et ton activité change. Donc c'est dans un ensemble qu'il faut le voir. Ceci dit, il y a aussi des publications qui suggèrent que si tu exagères, tu te forces à être debout toute la journée, c'est pas bon non plus. C'est pas une bonne position en soit, il faut quand même couper quoi. Dans un temps s'asseoir, aller manger, assis derrière ton assiette, appuyer sur le bouton de temps en temps, parce que voilà je me sens un peu fatigué et être assis, est aussi important. Moi, j'ai un souvenir d'une publication où on disait attention, il y a aussi potentiellement du négatif, il faut pas exagérer. Donc moi je pense qu'il faut le voir ainsi. C'est un élément parmi pleins d'autres, comme placer l'imprimante dans le couloir, placer la machine à café dans une autre salle, avoir organiser dans la planification de la journée des choses de telles façon à ce que voilà tu coupes. Tu as rendez-vous ailleurs, tu vas manger ailleurs, tu fais une photocopie, des choses comme ça, plus la position debout et assis, et cet ensemble fait en sorte que probablement en grande partie tu vas mieux. Disons ça par rapport à la position, voilà j'arrive au bureau à 9h ou à 8h30, et jusqu'à la pause-café paf je suis toujours assis, assis, assis. Et assis dans une position, machin, derrière l'ordinateur, et puis je fais ce que je dois faire, ensuite je prends vite mon café et puis paf je m'assieds. Et ensuite je me déplace pendant 5 à 10 minutes et puis paf je m'assieds pour manger. Vraiment d'avoir une journée comme ça sédentaire, avec des périodes longues, une heure, une heure et demi, deux heures assis. Ça c'est mauvais, ça c'est clair.

ITW : C'est aussi ce que j'ai lu un peu, que le top, enfin ce qui est le mieux c'est le changement en fait. Trop assis ou trop debout c'est pas bon.

P20 : Il n'y a pas de preuves scientifiques qui diraient ben non, je sais pas sur le taux de glucose sanguin, on voit une différence entre debout longtemps ou assis, des choses comme ça quoi. Il n'y a pas vraiment ...

P18 : Si si, il y a des petites choses, mais c'est pas énorme. Il vaut mieux faire les escaliers, là on voit clairement quelque chose.

ITW : Ok ... Alors si personne n'a rien à ajouter, pour moi c'est tout bon.

P18 : Ok, parfait.

ITW : Merci beaucoup.

Annexe 7 : Tableau récapitulatif des résultats des entretiens

CATÉGORIES	THÈMES	CITATIONS
LE BUREAU ET SON UTILISATION	Ressenti, sensation	+ P1 : Quand j'en ai marre d'être assis je me mets debout. C'est au feeling. P1 : La plupart du temps c'est au feeling. Quand j'en ai marre d'être assis je me sens mieux debout, et quand j'en ai marre d'être debout, je change P6 : C'est plus j'en ai marre dans une position et ben je change P7 : au bout d'un certain temps je suis comme P5 je commence à ne pas être bien assise, je commence à être male. P7 : Moi j'utilise ça parce qu'il y a un moment dans la durée, dans la posture, où c'est bien de changer P9 : Donc ça, combiné avec les sensations de mon corps, font que je change de position.
		-
	Posture, position	+ P5 : Un bon moyen pour avoir une posture, déjà je suis très mal assise là. P6 : Pour essayer de varier un peu les positions. P8 : Ça va faire aussi du bien de changer un peu de position. P10 : Ouais moi pareil. Varier les positions. P11 : Et puis on reste pas couché toute la journée sur sa chaise aussi. P20 : Assis j'ai toujours une mauvaise position
		-
	Confort	+ P6 : Même c'est juste, voilà, passer, rester dans la position qui paraît la plus agréable à un moment donné. P9 : Oui, quand tu t'assieds, tu as peut-être plusieurs parties de ton corps qui te dérangent P10 : C'est qu'à un moment donné ça devient, on commence à se sentir moins confortable. Enfin moi je me sens un peu moins confortable donc je change. P10 : Ça va pas jusqu'à être douloureux, c'est juste un peu inconfortable P12 : à une hauteur qu'on semble la plus confortable. P15 : Moi je le ressens plus pour palier à l'inconfort d'être assis. P18 : Parce que restait longtemps assis parfois c'est vraiment inconfortable

		P19 : en fonction de la meilleure position la plus confortable. Et le fait de pouvoir régler, c'est bon en haut, en bas.
	-	
		P3 : Moi je pense que je suis plus rythmée. P3 : pour moi c'est un petit peu plus rythmé parce que je pense que je dois avoir la même pause debout le matin et l'après-midi, en tout cas celles-là elles sont régulières j'ai l'impression. P19 : Sinon j'avais pris le rythme quand j'arrive je me mets tout le temps debout, après dès que je suis un peu fatigué je le mets assis. Après quand je rentre de mangé je me mets debout. P19 : Ce que je trouve difficile c'est de changer de position. C'est à dire si j'arrive avec la position debout, je vais la garder. Après je me mets assis, et si je vais pas manger j'ai tendance à rester assis. Par contre si je vais manger, je me mets debout, je garde la position debout assez longtemps, après quand je suis fatigué je suis assis. Mais difficilement je fais la transition encore une fois. Je sais pas c'est comme ça
	+	
Rythme		
	-	
		P4 : Je me mets debout parce que je conçois que je suis trop assis dans ma vie alors je sais que j'ai un mode de vie trop sédentaire. P6 : C'est pas forcément bon, ni pour le dos ni pour le reste. P8 : Ça va faire aussi du bien de changer un peu de position et puis on sait que c'est pas mauvais P11 : Mais je change plus parce que je me dis « bon aller il faut que tu changes de position, que tu te mettes un peu debout c'est bien pour toi », P20 : il y a quelque chose qui fait que ce soit la conscience particulière qu'on a de normes d'hygiène ou du mouvement P1 : Moi c'est rare que je fasse ça. P1 : C'est pas des normes hygiénistes pour moi en tout cas, je m'en fou un peu disons, mais c'est de bien-être quoi.
	+	
Conscience de la santé		
	-	
	+	
Selon la tâche		P2 : Mais c'est vrai que les articles et tout je les fais plutôt assis. P3 : Ah ouais c'est vrai

<p>P4 : Moi il y a des choses que je n'arrive pas à faire debout.</p> <p>P4 : Ca dépends des tâches que je fais en fait.</p> <p>P6 : Non moi je pense c'est plus la tâche aussi</p> <p>P7 : Donc ça dépend aussi des activités que je fais, et de ce que je fais au bureau.</p> <p>P7 : Donc c'est plus lié à la tâche aussi.</p> <p>P8 : Je vais pas faire les même choses assises que debout.</p> <p>P8 : Ouais les tâches de réflexions moi je suis assis, sinon debout je peux pas.</p> <p>P8 : Ouais rédiger c'est debout. C'est pas mal quand il faut écrire.</p> <p>P9 : Ouais, pour moi quand je veux réfléchir ou être plus créative, j'ai besoin de m'asseoir pour être focus sur ce que je fais. Mais je peux faire des analyses ou d'autres choses debout.</p> <p>P10 : C'est vrai que lire les e-mails et répondre aux e-mails c'est debout.</p> <p>P11 : Ah il y a aussi les tâche si. Bien sûr, moi si je fais du mailing je peux être debout facilement, par contre ça dépend ce que je fais si je dois faire des choses un peu plus concrètes, je me mets plus facilement assis pour ça.</p> <p>P11 : Ouais lire ça va. C'est plus réflexions ou je suis plus presque toujours assis. Enfin si j'ai besoin de mon confort pour réfléchir.</p> <p>P12 : Quand j'ai un travail qui demande un peu plus de concentration, c'est un petit peu plus l'inverse je dois m'asseoir. Et puis quand je fais des tâches comme ça un peu répétitive, ou de la lecture, ou des e-mails par exemple, je me mets debout</p> <p>P15 : Et pareil quand j'ai besoin de faire des tâches qui me demandent une concentration, je préfère me mettre assise, je trouve, enfin j'ai l'impression d'être mieux</p> <p>P19 : Lire par contre c'est vrai que j'aime mieux rester assis</p>	<p>P1 : Mais je fais les même choses assis que debout.</p> <p>P3 : Si c'est par rapport à des tâches, moi non plus.</p> <p>P18 : La majorité des tâches je les effectue debout</p> <p>P19 : Je dirais que c'est ça sinon, j'ai pas pour les autres tâches, ça dépend beaucoup plus de mon état.</p> <p>P20 : C'est vraiment en fonction de toute une série de variable je pense.</p> <p>P8 : Après manger j'aime bien être posé un petit moment, digérer un peu...</p>
<p>Selon l'horaire</p>	<p>+</p>

<p>P10 : Et puis ça dépend du moment dans la journée aussi. Moi j'aime bien quand j'arrive le matin être debout, une petite demi-heure, et puis après le repas aussi</p> <p>P11 : Ouais plutôt debout le matin, l'après-midi quasiment plus rien.</p> <p>P13 : Moi je suis assez régulière. J'arrive le matin, il est en haut, après je baisse une ou deux fois, et puis je finis en restant en haut</p> <p>P14 : Moi c'est pareil. Pas encore hyper régulier mais en fait c'est quand je suis en forme je crois.</p> <p>P14 : mais c'est plutôt par blocs ouais</p> <p>P16 : Pour moi 100% debout</p> <p>P19 : Sinon j'avais pris le rythme quand j'arrive je me mets tout le temps debout, après dès que je suis un peu fatigué je le mets assis. Après quand je rentre de mangé je me mets debout.</p>			
<p>P12 : Moi c'est pas encore une routine non plus.</p> <p>P15 : Moi pas du tout</p> <p>P20 : C'est vraiment en fonction de toute une série de variable je pense.</p>	-		
<p>P3 : Et moi je le lève plus quand j'ai un coup de mou en fait.</p> <p>P6 : Parce qu'au bout d'un moment ça fait mal aux jambes aussi d'être debout.</p> <p>P9 : Quand je cherche de nouvelles perspectives sur ce que je suis en train de faire, ou de me reconcentrer un peu</p> <p>P10 : quand je suis trop fatigué après le repas je me remets un peu debout et j'ai l'impression que ça m'aide.</p> <p>P12 : Moi je rejoins bien ce côté boosting de ce moment-là.</p> <p>P14 : Moi j'ai l'impression que, je me dis que ça va me donner de l'énergie</p> <p>P15 : Selon la fatigue aussi</p> <p>P18 : Et quand j'en peux plus je m'assois.</p> <p>P18 : Wow je me sens un peu fatigué là, ça fait un moment que je traine derrière le bureau sur mes deux pattes, j'ai envie de m'asseoir.</p> <p>P19 : Sinon j'avais pris le rythme quand j'arrive je me mets tout le temps debout, après dès que je suis un peu fatigué je le mets assis. Après quand je rentre de manger je me mets debout.</p>	+	Fatigue	

		<p>P19 : Retourner dans la position assise, quand on est fatigué debout</p> <p>P20 : La fatigue, ce que je vais faire ou pas. Enfin il y a vraiment toute une série de choses qui entre en compte.</p> <p>P15 : Plutôt que de me dire « Ouais ça va me donner de l'énergie » ou quelque chose comme ça.</p> <p>P18 : C'est pas que « Ah tiens pour me reveiller je vais maintenant mettre le bureau debout ».</p> <p>P19 : Moi aussi, ça me boost pas</p> <p>P20 : Après j'ai pas l'impression que de changer de position tout à coup parce que j'ai une lassitude au niveau d'une tâche ça va changer, ou me faire travailler plus longtemps. Ça je suis moins d'accord là-dessus.</p> <p>P20 : En tout cas pas le lever pour ça.</p>
		<p>P5 : Des fois j'ai mal au dos</p> <p>P15 : Parce que j'ai mal au dos</p> <p>P20 : Du coup moi je l'utilise franchement avant tout parce que quand je travaille assis j'ai mal à la nuque</p>
		<p>P15 : Alors c'est pas tout le temps parce que j'ai mal au dos hein</p> <p>P10 : Ça va pas jusqu'à être douloureux, c'est juste un peu inconfortable</p>
		<p>P6 : Assis également oui. Parce qu'on peut monter le siège là et monter la table. Et descendre.</p> <p>P7 : Moi aussi je fais ça.</p> <p>P8 : Si tu peux ou ouais, de bouger un peu les jambes ou monter un peu. Je me suis quand même retrouvé affalé une fois avec le coude sur mon bureau</p> <p>P10 : D'ailleurs même assis moi j'ai pas toujours la même hauteur de table et ça me change.</p> <p>P10 : Si moi je change un peu la hauteur.</p> <p>P10 : Et au niveau du cou, si tu regardes un peu plus en hauteur, je pense que la diversité c'est pas uniquement couché, enfin assis, debout. C'est aussi les différentes hauteurs debout et les différentes hauteurs assis.</p> <p>P11 : Oui, même la table un peu trop haute</p> <p>P12 : à une hauteur qu'on semble la plus confortable.</p>
	Douleurs	
	Dans la même position	

		<p>P12 : C'est vrai je fais comme ça moi aussi. C'est juste. Ah c'est marrant ça, j'ai pas pensé à ça, l'ajustement assis.</p> <p>P15 : Quand je me mets pas debout, ma position assise elle est bien meilleure parce que mon bureau est bien plus haut. Et je me sens mieux même en position assise quoi. Je trouve que c'est assez agréable de pouvoir régler la hauteur.</p> <p>P15 : Je sais que quand je redescends je m'assois d'abord, j'attends que ça redescende et quand ça me va, hop je m'arrête.</p> <p>P18 : c'est pas une seule position que j'utilise avec mon bureau debout.</p> <p>P20 : Oui je varie aussi assis</p> <p>P6 : Ouais mais enfin, on peut pas changer la position debout. Si on change la hauteur ...</p>
		-
		<p>P12 : ça permet ces ajustements, un petit peu subtiles, mais en tout cas améliore le confort et la santé quoi</p> <p>P15 : La chaise c'est quand même un module qui te gêne quoi. Qui crée une contrainte sur le corps.</p> <p>P16 : C'est beaucoup mieux en termes de confort et de choses comme ça je pense.</p> <p>P20 : Si je suis debout toute la matinée, j'ai pas l'impression qu'il y a ce moment d'inconfort où je suis pas bien d'être assis depuis tant de temps devant mon ordi quoi.</p> <p>P11 : En fait qu'on est debout et on piétine quoi.</p>
	Confort	+ - +
		<p>P10 : Ah si, ouais.</p> <p>P11 : La position en elle-même oui, quand on s'y met</p> <p>P16 : Je pense que c'est beaucoup mieux</p> <p>P18 : Maintenant pour le changement de posture, la réponse est clairement oui</p> <p>P20 : C'était principalement dû à ma position</p> <p>P3 : Moi je sais que j'ai eu des problèmes d'ajustements, aussi au début quand je travaillais debout</p> <p>P4 : Mais ça vient de ma posture trop cambrée quand je bosse debout.</p> <p>P8 : Non</p> <p>P11 : Non</p> <p>P13 : Oui qui correspond pile poil à notre morphologie</p>
	Posture	-
LE BUREAU ET LE CORPS		

		<p>P15 : Ouais</p> <p>P19 : Alors oui la posture a changé parce que la position debout a changé, mais ça ne m'a pas soulagé</p> <p>P20 : Alors pour le coup j'ai pas assez de recule pour dire si vraiment pour moi ça change quelque chose ...</p> <p>P13: Mais c'est le but du travail de ne pas nous faire des maux de dos, qui nous empêcheraient de faire du sport en dehors. Et c'est peut-être ça que je vois.</p> <p>P13 : Alors ça si tu vas bien. Mais si tu as un corps ou un dos un peu fragile</p> <p>P16 : because if I sit down I fell more tired, I think my back hurts more</p> <p>P18: qui diminue les sensations de fatigue, au dos etc</p> <p>P20: Ça a été vraiment un changement assez chouette.</p> <p>P20 : J'étais pas bien j'avais souvent des maux de tête en fin de journée en fin de semaine.</p> <p>P20 : Avant j'avais des problèmes de dos, maintenant j'ai moins, c'est quand même un truc qui change la vie</p> <p>P4 : Moi j'ai eu mal au dos au début en étant debout</p> <p>P6 : Ouais, au dos aussi ...</p> <p>P7 : Ça fait mal au dos aussi</p> <p>P1 : Moi je, comment dire, j'avais pas de douleurs avant donc j'en ai pas plus ou moins après</p> <p>P2 : Moi je ne l'ai pas assez testé honnêtement</p>
	<p>Douleurs</p>	<p style="text-align: center;">+</p>
		<p style="text-align: center;">-</p>

<p>P1 : Oui là je suis d'accord avec toi.</p> <p>P2 : La position debout t'oblige à un certain dynamisme corporel effectivement.</p> <p>P3 : Et en fin de journée moi je trouve que tu le ressens vachement quoi. Enfin j'ai pas la même fatigue ... Effectivement j'ai une autre... Moins de fatigue en tout cas.</p> <p>P3 : Alors je sais pas, ou c'est plus du dynamisme qui reste en fin de journée. Je dirais plus comme ça parce que la fatigue on l'a quand même, mais c'est moins, je sais pas.</p> <p>P4 : Moi ça me m'embête de me rasseoir au bureau le soir, c'est épuisant.</p> <p>P4 : Ouais c'est vrai qu'il y a moins cette sensation-là.</p> <p>P4 : Moi j'ai le sentiment d'être plus dynamique ouais c'est vrai</p> <p>P8 : Peut-être sur la longueur, on est un peu moins fatigué à la fin de la journée.</p> <p>P13 : Alors moi je suis moins fatiguée</p> <p>P14 : J'ai trouvé ça super, ça donne beaucoup d'énergie.</p> <p>P14 : Donc ouais ce qui est intéressant, c'est que le bureau c'est très positif parce quand on a une bonne dynamique, on est debout j'ai l'impression qu'on est à fond comme ça</p> <p>P16 : if I sit down I fell more tired</p> <p>P18: qui diminue les sensations de fatigue, au dos etc</p> <p>P20 : je pense que la fatigue debout me laisse avec plus d'énergie que la fatigue assis</p>	<p>+</p>	<p>Fatigue</p>	
<p>P11 : Mais au bout d'un moment moi je trouve qu'on, enfin moi j'ai l'impression d'avoir des jambes lourdes</p> <p>P18 : c'est quand même fatiguant aussi.</p>	<p>-</p>		
<p>P12 : Moi je ne pourrais pas dire non plus que ça a changé</p> <p>P14 : Ouais moi je ne vois pas vraiment de changements.</p> <p>P1 : J'ai quand même l'impression de mieux, en terme de sensations, de bien-être corporel.</p> <p>P7 : Ouais, ouais et puis même au niveau circulatoire moi je pense hein. Un peu des jambes et tout ça, je suis bien mieux à me lever assez régulièrement</p> <p>P8 : Mais peut-être au niveau du bien-être même d'une fois qu'on a fini de travailler ça peut-être un petit peu</p> <p>P10 : Mais c'est plus agréable</p> <p>P12 : ça permet ces ajustements, un petit peu subtiles, mais en tout cas améliore le confort et la santé quoi</p>	<p>+</p>	<p>Bien-être général</p>	

		<p>P13 : je me sens plus en forme le soir, P15 : c'est bien d'avoir un bureau debout, je trouve que ça a un impact positif sur la santé P16 : I think I would just say it improve your productivity, your well-being and something like this P18: Et puis je partage un c P20 : Moi je sais pas j'ai toujours mal vécu d'être assis, dans le train, dans l'avion, je me sens pas bien vraiment physiquement. certain enthousiasme avec la personne, dans le sens où moi je trouve effectivement que c'est chouette.</p>
<p>LE BUREAU ET LES INTERACTIONS</p>		<p>P4 : la seule fois où ma collègue d'en face était là, elle a mis debout et j'étais assis, on a le bureau l'un en face de l'autre, ça allait pas du tout. P4 : je me retrouvais face à son ventre qui était sous le ... Enfin son bassin, non c'était juste pas agréable</p>
	<p>Source de problèmes</p>	<p>P3 : Alors moi je sais qu'avec ma collègue, une est debout, l'autre reste assise, on fait absolument pas attention. P3 : N on alors moi et ma collègue ont est totalement tranquilles. P6 : Mais ça dérange pas. P8 : Moi ça dérange pas. P9 : Mais ça dérange pas P11 : Non moi je l'ai juste en face de moi, mais non. P19 : Non moi je trouve qu'on est assez indépendant, il n'y a pas de problèmes ... P20 : Moi vraiment pas quoi. Il n'y a aucun problème, on peut le monter descendre plein de fois dans la journée</p>
	<p>Influence des collègues</p>	<p>P6 : Des fois même s'il se lève et que ça fait longtemps qu'on est assis on se dit : « ah oui tiens, c'est vrai que c'est con je pourrais me lever aussi. » P9 : « Oh quelqu'un s'assieds, est-ce que je dois faire quelque chose aussi ? ». donc les autres peuvent influencer ta position P12 : Parce que moi des fois je me fais influencer par mon collègue P14 : Je le fais aussi</p>

		<p>P14 : Je pense par contre ça contribue vachement, c'est à côté, mais à la fierté de travailler ici.</p> <p>P15 : Moi c'est sûr que s'il y a ma collègue qui monte son bureau par exemple, je me dis « Ah ben tiens j'ai pas travaillé debout encore aujourd'hui »</p> <p>P19 : Non.</p>
		<p>P1 : Je sais pas si tu as vu le film <i>Le dictateur</i>, c'est pareil (rire). Il monte son bureau pour écraser.</p> <p>P12 : Il y a une influence quand même. De la posture dans un mode de rôle</p> <p>P17 : Si c'est un collègue supérieur hiérarchiquement qui entre, je me dis c'est bizarre qu'il soit debout et moi je reste assis comme ça bien tranquillement alors que lui est debout donc aller je vais me lever. Et pareil si c'est un étudiant</p> <p>P18 : Etant donné que mon bureau est debout et je suis debout derrière mon bureau en train de faire une recherche, les personnes se lèvent et se mettent à côté de moi. Et les personnes ne le faisaient pas quand j'étais assis derrière mon bureau. C'est comme si l'espace autour de moi est plus libre d'accès, que si j'avais été assis derrière mon bureau, ..., ça m'a frappé, que plusieurs fois de suite.</p> <p>P19 : C'est vrai que les gens rentrent, et si tu es assis ils restent là, si t'es debout ils viennent vers moi, je suis là ils viennent là.</p> <p>P20 : Ça veut dire que moi si je rentre dans le bureau du directeur et qu'il est debout, ça me fait pas cet effet-là. Mais s'il est assis, je trouve intrusif d'aller se mettre à côté.</p>
		<p>P2 : C'est hygiéniste</p> <p>P4 : Pour moi ça reflète une image qui est liée, que j'associe dans mes représentations au milieu du sport. Assez forte. Ça concoure avec une forme d'identité interne</p> <p>P5 : Quand une personne est debout, en plus au milieu de la lumière comme ça qui se découpe, ça fait une ombre qui se voit plus et je pense qu'on note que telle personne est là.</p> <p>P5 : Il y a un côté très sain.</p> <p>P7 : Non mais par rapport à la sédentarité du travail de bureau, ouais c'est quand même une bonne image je trouve</p> <p>P8 : Je pense que ça donne une bonne image</p>
	Hiérarchie	
	Image du bureau	

			<p>P10 : Ah moi je trouve que ça fait une image plutôt sympa ouais P12 : Si je suis debout quand quelqu'un passe je suis content P14 : c'est vrai que quand quelqu'un vient on est content de montrer qu'on a ce bureau P14 : Et puis on est fier ... P16 : Je pense que c'est important l'image que l'on donne, spécialement concernant les recherches sur l'obésité, la santé, ... P18 : . Etant donné qu'on est à l'ISSUL, qu'on partage une certaine culture, aussi certaines représentations, avec un tout petit peu de l'hygiénisme partagé, si j'ose le dire ainsi. P18 : Plutôt positif alors clairement P19 : Ça c'est vrai P20 : Enfin c'est plutôt une image que je trouve chouette</p> <p>-</p> <p>P17 : Moi c'est peut-être ridicule mais mon stéréotype, si je vois la personne de l'extérieur qui est assise, je trouve que ça renvoie une image plus sérieuse comme ça P17 : Pas plus crédible mais, ouais un petit peu. Peut-être que la station debout amène un peu de légèreté comme ça. P19 : Un nième cliché surtout</p> <p>P8 : après nous d'un point de vue personnel ça n'a pas une grande importance P19 : Non moi ça me fais rien, ni chaud ni froid P20 : Je pense que je ne suis pas trop prompt à être fier, c'est pas trop le genre de sentiment que j'aime trop.</p> <p>P8 : Parce que moi les quelques fois où le bureau était debout, l'étudiant était à côté on regardait sur l'écran, on était les deux debout ça allait bien aussi. Et puis je trouve du coup c'est aussi un peu plus dynamique d'être debout P12 : Et je dois juste rajouter que quelques personnes sont venues, quand je leur ai demandé si ça dérangeait qu'on travaille debout, il n'y a aucune qui a dit « Non je préfère travailler assis. » P18 : Ça enlève une certaine barrière</p>
	<p>Relation avec extérieurs</p>	<p>+</p>	

		<p>P1 : Quand je suis debout, les gens sont obligés d'être debout et n'arrive pas à s'accouder, ou à se positionner.</p> <p>P1 : Avoir un bureau debout et des personnes en face ça marche pas en fait.</p> <p>P3 : Ouais je vois un peu ça, c'est vrai.</p> <p>P4 : il y a quelque chose qui a changer avec le bureau debout c'est qu'elle est hyper grande, et du coup elle a son bureau qui est hyper haut, et moi quand on bosse ensemble je suis comme ça (mime d'être sous le bureau les bras en l'air) (rire), pour moi c'est pas très agréable de bosser dans son bureau.</p> <p>P16 : Mais maintenant je pense que le fait d'être debout quand les gens arrivent, ça engage avec eux beaucoup plus facilement, et tu peux parler plus facilement.</p> <p>P10 : Par contre moi quand je reçois des étudiants je leur mets le bureau en bas à chaque fois.</p>
<p>LE BUREAU ET L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE</p>	<p>Bien-être au travail</p> <p style="text-align: center;">+</p>	<p>P1 : Non c'est rien quoi. Même si ça devait être juste pour une année je trouve que c'est rien. En termes de ce que ça t'apporte quoi.</p> <p>P3 : Oui mais sur l'impact que ça a ...</p> <p>P4 : C'est pas un énorme prix sur l'impact que ça a</p> <p>P4 : enfin par rapport au bien-être en plus au travail, je trouve que c'est un investissement qui paraît vraiment pas tout à pas important.</p> <p>P10 : Ah ouais moi je suis satisfait. Je serais peiné si on me le retiré. Peiné, bon évidemment ça ne serait pas un drame mais je pense que c'est un vrai plus</p> <p>P10 : Je ne vois aucun effet négatif. Que des aspects positifs, alors que je ne les valorise pas non plus à l'extrême. Mais c'est plus agréable,</p> <p>P14 : Oui ça c'est très bien.</p> <p>P14 : je suis content d'avoir ce bureau, vraiment !</p> <p>P15 : l'ajustement de la position assise je trouve que c'est aussi, enfin les bénéfices sont tout aussi grand que de pouvoir se mettre debout. Je trouve que de pouvoir être mieux assis, et de pouvoir avoir un bureau plus haut assis, c'est vraiment magnifique.</p> <p>P18 : Mais je suis bien, j'aime bien être debout derrière mon bureau, je suis à l'aise.</p> <p>P18 : elle m'a vraiment clairement communiqué qu'elle était enthousiaste et elle a découvert quelque chose qui lui augmente le confort au travail.</p>

		<p>P18 : C'est vraiment difficile, je pense que je suis mieux quoi</p> <p>P18 : Au-delà, moi je suis surpris de la façon dont j'ai réagis à la présence de ce bureau.</p> <p>P19 : Je suis mieux</p> <p>P19 : Moi je suis assez content, ouais</p> <p>P20 : ouais moi je suis vraiment hyper content.</p>
	-	
		<p>P1 : Ouais je pense. A partir du moment où tu te dis pas « j'en ai marre d'être assis j'en peu plus », tu peux toujours te mettre debout.</p> <p>P2 : En fin de journée comme tu le disais P3. C'est vrai qu'on a assez tendance à s'écrouler quand on est assis en fin de journée.</p> <p>P4 : Moi je pense qu'en se mettant debout à 6, 7 heure le soir on peut tenir un bout de plus.</p> <p>P8 : Peut-être sur la longueur, on est un peu moins fatigué à la fin de la journée.</p> <p>P12 : Peut-être plus de résistance si je devais dire, je me sens mieux de tenir la journée</p> <p>P12 : Mais j'ai l'impression d'avoir de l'énergie quand je suis debout au travail</p> <p>P20 : La dernière heure, avec le fait d'être assis, il y a une fatigue quand même.</p>
	+	Fatigue
	-	
		<p>P19 : Moi aussi, ça me boost pas</p> <p>P1 : Mais je me dis que peut-être en termes de concentration c'est possible.</p> <p>P12 : Et ça agit aussi sur la concentration que je vais mettre dans mon travail</p> <p>P14 : On sait qu'au bout d'un moment on tasse un peu. Tandis que là on se relance avec</p> <p>P16 : Because if I sit down I fell more tired, I think my back hurts more, and I loose concentration more.</p> <p>P20: Quand je travaille assis j'ai du mal à garder la concentration, surtout avec les tables assez basses.</p>
	+	Concentration
	-	
		<p>P3 : Non j'ai pas l'impression</p> <p>P15 : Moi pour ma part j'ai pas l'impression d'être plus concentrée</p> <p>P16 : It improve your productivity</p> <p>P20: J'arrive à travailler de manière plus continue et sans avoir ces moments où j'arrêtais de travailler.</p>
	+	Rendement professionnel

		<p>P20 : Ça impacte un tout petit peu, enfin j'ai un volume de travail qui est un tout petit peu augmenté ici</p> <p>-</p> <p>P8 : Non parce que quand on a besoin de se concentrer on s'assied tous. Donc je pense pas qu'au niveau de la performance se soit mieux</p> <p>P8 : Sur la performance au niveau du travail pas forcément</p> <p>P11 : Pour moi pas. Après ...</p> <p>P14 : Ça je le ressens positivement comme étant stimulant pour le travail.</p> <p>P18 : Donc moi je saurais pas exactement dire en quoi ça m'a rendu plus efficace ou meilleure ma productivité, j'en sais rien.</p> <p>P18 : Mais est-ce que ça a une influence sur ma productivité je sais pas</p> <p>P18 : Pas impossible, c'est tout à fait plausible, mais de le dire moi-même j'ai de la peine</p> <p>P19 : Oui c'est très difficile.</p> <p>P20 : Non je pense pas</p> <p>P20 Mais après est-ce que ça a une influence sur la productivité c'est difficile à dire.</p>
<p>LES MOTIVATIONS AU CHANGEMENT DE BUREAU</p>	<p>Conscience de la santé</p> <p>+</p>	<p>P4 : Moi je crois qu'en bossant dans les APAS (Activités physiques adaptées et santé), j'étais conscient, j'ai déjà lu des études et j'étais conscient de certains bienfaits des bureaux modulables</p> <p>P5 : Notamment la discussion qu'on a eu avec collègue où il parlait de la sédentarité au travail et dans la vie quotidienne, ça m'a traumatisé quoi.</p> <p>P6 : Moi l'aspect santé un peu quand même</p> <p>P11 : Et puis 3 parce que j'étais aussi conscient que ça serait bien d'être de temps en temps debout.</p> <p>P12 : Moi c'est la santé aussi</p> <p>P12 : Et en plus et bien voilà je donne les cours activités physiques et santé, j'ai une littérature qui est un peu, qui fait converger un peu cette idée</p> <p>P14 : La santé général</p> <p>P18 : c'est que nous on est assez conscient du fait que ce rythme de vie, avec un travail avec beaucoup de périodes assises, c'est juste pas bien</p> <p>-</p> <p>P10 : Moi l'aspect santé pas plus que ça en fait.</p>

		<p>P11 : Parce que je suis un peu fainéant, alors j'ai tendance à m'affaisser, et c'est pas bien de s'affaisser. Donc voilà, je suis debout.</p> <p>P10 : Parce que ça permet un peu plus de diversité.</p> <p>P13 : enfin moi je suis assise, je ne suis déjà pas correcte. Parce que, ben voilà je suis peut-être une femme et puis ça ne joue pas. Déjà assise, en haut, j'avais une position qui n'était pas correcte</p> <p>P15 : Ma position assise elle est bien meilleure j'ai l'impression.</p> <p>P20 : évidemment j'étais très content d'avoir un bureau, d'autant plus que j'étais sûr que ça allait résoudre mais problème</p>
	+	
Posture	-	
		<p>P2 : Par curiosité moi pour être très honnête.</p> <p>P11 : Puis 2 pour essayer autre chose</p> <p>P14 : Ouais moi c'était la curiosité</p> <p>P18 : C'est aussi la curiosité de faire quelque chose de nouveau</p> <p>P20 : Mais moi j'avais déjà travaillé debout</p>
	+	
Curiosité	-	
		<p>P12 : J'ai fait 3 4 lumbagos depuis quelques années</p> <p>P13 : J'avais très vite en fin de journée mal au coxis</p> <p>P15 : quand je me relevais j'avais les lombaires bloqués.</p> <p>P20 : évidemment j'étais très content d'avoir un bureau, d'autant plus que j'étais sûr que ça allait résoudre mais problème. Enfin je savais, que mes problèmes de nuque et de maux de tête étaient dus à une mauvaise position assise.</p>
	+	
Douleurs	-	
		<p>P17 : C'était présenté aussi comme, ça pouvait être aussi une réponse pour les gens qui avaient une pathologie du dos, ou des choses comme ça et moi je me suis dit, j'en ai pas donc dans un premier temps je me suis dit ça ne me concerne pas particulièrement</p> <p>P6 : Ben ça fait une variable de plus pour diminuer l'inconfort.</p> <p>P7 : Moi c'est surtout pour les sensations. C'est à dire, en fait le fait de sentir bien ou pas</p> <p>P7 : Donc c'était l'idée que je pourrai varier et me sentir mieux physiquement.</p> <p>P7 : C'est un truc de confort. Moi je suis d'accord avec P6. C'est vraiment un truc de confort pour moi</p>
	+	
Bien-être physique	-	

	Influence sociale	+	<p>P5 : à force d'avoir discuté avec vous.</p> <p>P5 : je pense que le fait que tout un tas de gens ait changé leur comportement au quotidien dans leur bureau, ça m'a fait réfléchir.</p> <p>P17 : Mais le fait aussi, moi je suis avec mon collègue qui n'en a pas non plus.</p> <p>P17 : Mais le fait de savoir que l'autre était dans la même situation, ça renforçait encore un peu notre décision mutuelle d'avoir des bureaux classiques.</p> <p>P18 : Donc c'est marrant de voir aussi que ça a une certaine influence aussi.</p>
		-	