

# WORK & MOVE SitStand-COACH favorise l'alternance entre le travail assis et debout

Une récente étude scientifique de la Texas A&M University montre que





*nudgen = séduire à un comportement sain*

*Est-ce possible d'influencer des personnes avec un programme logiciel qui leur indique quand c'est l'heure de s'asseoir ou de se mettre debout ? Texas A&M University a fait des recherches à ce sujet et les résultats sont désormais connus. Les employés semblent (continuer à) utiliser au mieux les bureaux assis-debout lorsqu'ils reçoivent un signal du WORK & MOVE SitStandCOACH\*.*

*Au moment de l'étude, WORK & MOVE s'appelait encore SitStandCOACH. Entre-temps, nous avons développé WORK & MOVE en un coach personnel qui favorise l'alternance entre le travail concentré sur écran et l'activité physique et mentale. Le logiciel fournit un aperçu et une rétroaction de votre comportement sur ordinateur. Sur base de vos besoins personnels, le logiciel conseille en outre un rythme travail-mouvement optimal, et vous aide à adopter ce rythme. SitStandCOACH est un élément standard du logiciel WORK & MOVE employee well-being.*





### Les bureaux assis-debout fonctionnent-ils réellement ?

Aujourd'hui, les bureaux assis-debout connaissent un succès fulgurant dans les bureaux. Ils veilleraient à ce que les collaborateurs alternent davantage leur position de travail et réduisent le nombre d'heures de travail assis. Les bureaux assis-debout sont essentiellement déployés pour diminuer le comportement sédentaire et pour améliorer la santé des employés. L'utilisation des bureaux assis-debout constitue toutefois un défi, car combien de collaborateurs l'utiliseront encore (correctement) lorsque l'attrait de la nouveauté aura disparu ? Est-il alors possible de les stimuler par le biais d'un programme sur leur ordinateur ? Ces aspects ont fait l'objet de l'étude de l'université américaine portant sur le logiciel WORK & MOVE SitStandCOACH.

La durée totale de la période d'étude s'élevait à 4,5 mois. Après une mesure de référence de 6 semaines, l'étude portant sur l'effet de WORK & MOVE a démarré. L'étude a été conduite à deux endroits géographiques aux Etats-Unis, avec un groupe de contrôle de 71 employés et un groupe expérimental de 97 employés (Chevron).

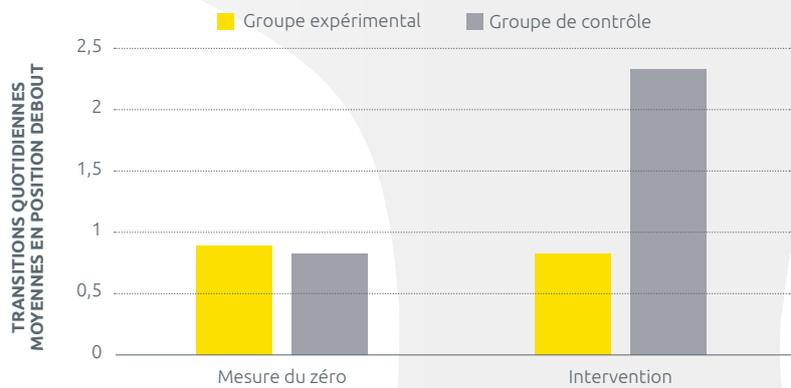
|  | GRUPE EXPÉRIMENTAL |
|--|--------------------|
| <b>UTILITÉ DU WORK &amp; MOVE POUR UTILISER LE POSTE DE TRAVAIL ASSIS-DEBOUT</b> |                    |
| Très inutile   | 5%                 |
| Quelque peu inutile  | 6%                 |
| Neutre   | 17%                |
| Quelque peu utile  | 31%                |
| Très utile   | 41%                |

*L'étude a montré que le logiciel WORK & MOVE préconise l'utilisation du bureau assis-debout (72%).*



## 229% de plus de transitions assis-debout

Le groupe expérimental qui recevait des conseils par le logiciel de BakkerElkhuizen, alternait davantage le travail assis et debout que le groupe de contrôle qui ne recevait pas de telles incitations. Dans les deux groupes, le logiciel WORK & MOVE SitStandCOACH était actif, mais le groupe de contrôle ne bénéficiait pas de coaching assis-debout. En moyenne, le groupe expérimental a changé 229% fois plus de position que le groupe qui ne recevait pas d'indications, 40% du groupe expérimental alternaient entre la position assise et debout selon le profil assis-debout « exercice optimal » de WORK & MOVE.



*Au cours de cette période expérimentale, les indications informatisées ont suscité une augmentation de 229% des transitions assis-debout quotidiennes au cours des 3 mois complets.*

John van Hooft, CEO de BakkerElkhuizen, commente les résultats de l'étude : « Nous savions que l'utilisation de notre logiciel WORK & MOVE stimulerait les utilisateurs à utiliser de manière optimale leur bureau assis-debout. Nous sommes ravis de voir qu'une étude scientifique étaye justement notre hypothèse. Notre logiciel contribue de manière significative à la forme mentale et physique des travailleurs du savoir. Nous sommes convaincus de la pertinence d'une approche préventive qui s'applique à toute l'organisation. Le fait d'accorder davantage d'attention à l'être humain et au travail permet de créer une employabilité durable et permanente, une vitalité et un bien-être pour tant l'employé que l'employeur. Nous permettons à des organisations d'obtenir d'excellents résultats durables en ayant recours à nos solutions pratiques et adaptables. »

*« Nous savions que l'utilisation de notre logiciel WORK & MOVE stimulerait les utilisateurs à utiliser de manière optimale leur bureau assis-debout. Nous sommes ravis de voir qu'une étude scientifique étaye justement notre hypothèse. »*

# +45%



|   | GRUPE EXPÉRIMENTAL |
|---|--------------------|
| <b>LE WORK &amp; MOVE A INFLUENCÉ LA CONSCIENTISATION MENTALE</b> |                    |
| Hausse considérable   | 4%                 |
| Hausse légère   | 41%                |
| Pas de changement   | 45%                |
| Baisse légère   | 7%                 |
| Baisse considérable   | 3%                 |

Le logiciel a sensibilisé 45% des participants, qui se mettent plus souvent debout.

### L'effet de l'alternance assis-debout

Ces résultats indiquent qu'il est réellement possible d'utiliser des incitations WORK & MOVE intelligentes pour motiver les employés à changer leur comportement par rapport à l'alternance de travail assis et debout. L'effet ? Le groupe expérimental a indiqué ressentir une réduction significative des désagréments physiques, une concentration accrue et une baisse de la fatigue, par une modeste augmentation de la totalité de la période debout et l'alternance fréquente entre le travail assis et debout.

|  | GRUPE EXPÉRIMENTAL |
|--|--------------------|
| <b>LE WORK &amp; MOVE A INFLUENCÉ LES NIVEAUX DE FATIGUE</b> |                    |
| Hausse considérable  | 0%                 |
| Hausse légère  | 5%                 |
| Pas de changement  | 59%                |
| Baisse légère  | 27%                |
| Baisse considérable  | 9%                 |

Le logiciel contribue à une baisse de la fatigue par l'alternance entre la position assise et debout.

### Conclusions

Les données de l'enquête du groupe expérimental indiquent que **~71%** des participants estimaient que les instructions WORK & MOVE s'avéraient utiles pour utiliser le poste de travail assis-debout et stimulaient la transition de la position assise vers la position debout, ainsi que la transition vers le poste de travail assis vers debout, **~83%** estimaient que le logiciel a permis d'augmenter les moments debout, tandis que **~45%** estimaient que WORK & MOVE avait davantage conscientisé les utilisateurs du logiciel à se mettre plus souvent debout. Près de **75%** du groupe expérimental ont également indiqué vouloir continuer à faire usage des indications WORK & MOVE après l'étude.

# +83% +71% +45%

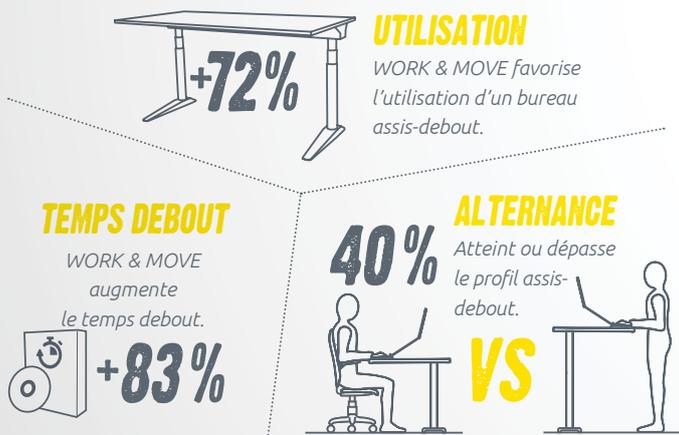


**229% PLUS D'ALTERNANCES DE POSITION QUAND ON UTILISE WORK & MOVE**

**SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉ !**

Est-ce possible d'influencer des personnes avec un **programme logiciel** qui leur indique quand c'est l'heure de s'asseoir ou de se mettre debout ? Texas A&M University a fait des recherches à ce sujet. Les **employés** semblent (continuer à) utiliser au mieux les **bureaux assis-debout** s'ils reçoivent continuellement des signaux du **logiciel WORK & MOVE**.

## ALTERNANCE ENTRE LE TRAVAIL ASSIS ET DEBOUT



## PRODUCTIVITÉ PLUS ÉLEVÉE ET MEILLEURE CONCENTRATION

**+36% PRODUCTIVITÉ**  
L'utilisation de WORK & MOVE augmente la productivité

"L'insertion de mouvements d'activité mentaux et physiques permet de maintenir votre niveau de concentration et d'énergie, de réduire le nombre d'erreurs et d'améliorer la qualité du travail. Grâce à WORK & MOVE vous pouvez réaliser plus de choses au cours d'une journée de travail."

## CONSCIENCE MENTALE ET PHYSIQUE

"WORK & MOVE est votre coach personnel qui favorise l'alternance entre le travail concentré sur écran et le mouvement physique et mental. Le logiciel fournit un aperçu et une rétroaction de votre comportement sur ordinateur. Sur base de vos besoins personnels, le logiciel conseille en outre un rythme travail-mouvement optimal, et il vous aide à adopter ce rythme."

**+45% CONSCIENCE**  
WORK & MOVE a augmenté la conscientisation du comportement assis-debout.

**75% DU GROUPE EXPÉRIMENTAL INDIQUENT VOULOIR CONTINUER À UTILISER LES INCITATIONS DE WORK & MOVE LOGICIEL APRÈS L'ÉTUDE**



# BakkerElkhuizen

Coordonnées  
BakkerElkhuizen  
Taalstraat 151  
5261 BC Vught  
Pays-Bas  
tél. 036 546 7265  
fax 036 546 7830

email : [info@bakkerelkhuizen.com](mailto:info@bakkerelkhuizen.com)  
site web : [www.bakkerelkhuizen.fr](http://www.bakkerelkhuizen.fr)

BakkerElkhuizen met au point des produits de qualité supérieure en vue d'une utilisation saine et efficace de l'ordinateur. Fonctionnalité, ergonomie et design sont réunis à la perfection dans les produits de BakkerElkhuizen.

BakkerElkhuizen conseille et assiste les entreprises dans l'aménagement de postes de travail, en matière de Nouveau Travail entre autres en apportant la solution appropriée pour chaque situation de travail et en proposant les produits qui vont avec.

BakkerElkhuizen considère quatre cas de figure :

- le poste de travail fixe ;
- le poste de travail mobile ;
- le poste de travail flexible ;
- le poste de travail à domicile.

Le principe de départ est le suivant : quel que soit l'endroit de travail, un employé doit être en mesure de faire son travail sur ordinateur dans des conditions confortables, saines et efficaces. L'utilisateur reste le personnage central dans toutes les considérations de BakkerElkhuizen : que ce soit lors de la conception de nouveaux produits, la réalisation d'enquêtes, la coopération avec les fournisseurs, les revendeurs ou les clients.

Vous voulez rester informé?  
Inscrivez-vous ici à notre newsletter  
<http://www.bakkerelkhuizen.fr/bulletin>

Avez-vous besoin d'un conseil?  
Nos spécialistes donnent des conseils sur mesure car chaque personne et chaque organisation a ses besoins spécifiques.

Etes-vous intéressé à recevoir un rapport de cette étude ?  
Vous pouvez le demander à  
[marketing@bakkerelkhuizen.com](mailto:marketing@bakkerelkhuizen.com)

## Source

*Gregory Garrett, Hongwei Zhao, Adam Pickens, Ranjana Mehta, Leigh Preston, Amy Powell & Mark Benden (2019). 'Computer-based Prompt' variability and sit-stand desk usage behavior; a cluster randomized control trial; Applied Ergonomics.*