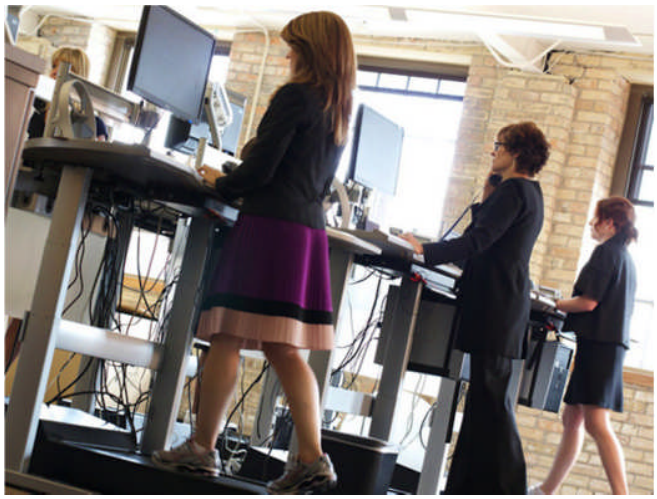
Les bureaux à tapis roulants: la nouvelle tendance santé au travail



Des employées du bureau de consultants financiers Salo utilisent leur bureau à tapis roulant. (Salo LLC/NPR))

Verrons-nous bientôt les employés de bureau conscients de leur santé troquer leur abonnement à la salle de sport pour des heures supplémentaires au bureau? Il pourrait bien s'agir d'une alternative saine, que certaines entreprises ont d'ailleurs déjà mise en pratique en installant des bureaux à tapis roulants.

Patti Neighmond, de NPR, a commencé sa transition vers le tapis roulant en changeant son bureau traditionnel pour un bureau debout. Une fois habituée à travailler debout, elle a installé un tapis roulant «discret», sans main courante, sous son bureau.

«J'en suis à ma deuxième semaine maintenant et je marche plutôt lentement, à un rythme tranquille d'environ 2,25 km/h», écrit Mme Neighmond. «Quand j'ai commencé, je pensais que j'allais monter sur le tapis roulant et marcher toute la journée tout en travaillant. Mais je me suis aperçue que c'est vraiment compliqué de marcher, parler, penser et se concentrer, le tout en même temps.»

L'an dernier, le *New York Times* a publié un article sur Salo, une société d'experts-conseils financiers basée au Minnesota qui a proposé une expérience similaire à certains de ses employés. Jusqu'ici, les conséquences se sont avérées positives, aussi bien pour la santé des employés que pour les résultats financiers de l'entreprise: durant les six mois au cours desquels Salo a participé à une étude sur les bureaux à tapis roulants

menée par la clinique Mayo, la société a enregistré des bénéfices record.

«Incroyable!», s'exclame le directeur des opérations, Craig Dexheimer, au micro de NPR. «Nous n'allions même plus à la salle de sport. Nous allions juste au bureau!» M. Dexheimer déclare avoir perdu 11 kilos depuis qu'il travaille sur un bureau à tapis roulant.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez acheter ce type de bureau pour plusieurs centaines de dollars. Ou si vous vous sentez l'âme d'un bricoleur, ce site Web explique comment construire votre propre bureau à tapis roulant pour seulement 39 $, prix auquel il convient d'ajouter le coût du tapis roulant.

Toutefois, le docteur qui a conduit l'étude à la clinique Mayo avertit qu'il n'est pas recommandé de se mettre soudain à courir un mini-marathon quotidien.

«Les gens ont tendance à vouloir monter sur le tapis roulant et se mettre à marcher pendant des heures tous les jours», explique le Dr. James Levine à NPR. «Ce n'est pas à faire. Au maximum, utilisez-le pendant de petites périodes d'une demi-heure en alternance, pendant deux à trois heures par jour.»

Par Eric Pfeiffer 21 nov. 2012

Source : http://fr-ca.actualites.yahoo.com/blogues/sur-le-radar/les-bureaux-a-tapis-roulants-la-nouvelle-tendance-sante-au-travail-204130063.html