

## Bouger au bureau

Banque cantonale de Saint-Gall (SGKB), 9001 St-Gall  
evelyne.buschor@sgkb.ch, www.sgkb.ch

### Activité de l'entreprise

La Banque cantonale de St-Gall (SGKB) propose aux particuliers et aux petites entreprises du canton des solutions d'épargne et de crédit. Elle emploie un millier de collaborateurs. Le projet concerne tous les postes de travail avec table position debout, c'est-à-dire environ 500 collaborateurs.

### Projet: kyBouncer (support souple et élastique à poser sur le sol)

Dans le cadre d'un projet pilote, on a testé l'utilisation des supports kyBouncer en complément des tables position debout. Lorsqu'on se tient debout sur ces supports souples, on sollicite tous ses muscles, depuis la tête jusqu'aux pieds. Comme les résultats des tests ont été probants, la direction a décidé en décembre 2007 que les kyBouncer seraient dorénavant utilisés en complément des tables position debout dans la Banque cantonale de St-Gall. La banque finance à hauteur de deux tiers les kyBouncer personnels des collaborateurs.

### Calendrier

Le projet pilote a été amorcé en septembre 2007. Depuis décembre 2007, le kyBouncer est utilisé dans l'ensemble de la Banque cantonale de St-Gall.

### Objectifs

- Promouvoir la santé et le bien-être des collaborateurs
- Développer l'utilisation des tables position debout
- Renforcer l'attractivité de la banque comme employeur

### Analyse / situation de départ

En 2007, les espaces de travail ont été réorganisés en aménageant des postes de travail assis et debout. Malheureusement, les nouveaux postes debout étaient peu utilisés. A cette époque, la SGKB s'est tournée vers la société kybun AG, qui propose un concept de poste de travail permettant de bouger davantage au quotidien. La direction de la SGKB a donc décidé de tester le kyBouncer sur les postes de 43 collaborateurs dans le cadre d'un projet pilote d'une durée de sept semaines. Avant le début du projet, ces personnes ont reçu une formation approfondie sur la manière dont le kyBouncer agit sur le corps et sur les moyens de l'intégrer à la



vie professionnelle quotidienne. Un questionnaire détaillé a été remis à tous les participants; 39 ont pu être analysés à la fin du projet.

Les participants ont été répartis en trois groupes:

- Le groupe 1 utilisait déjà les tables position debout avant le projet (14 personnes)
- Le groupe 2 utilisait à peine les tables position debout avant le projet, voire ne les utilisait pas du tout (15 personnes)
- Le groupe 3 se plaignait de douleurs, notamment au dos (10 personnes)

### Participation

43 collaborateurs ont participé au projet pilote. A l'heure actuelle, environ 250 des 500 collaborateurs de la banque utilisent un kyBouncer.

## **Résultats et efficacité**

Pendant le projet pilote, 70 pour cent des participants ont travaillé debout sur un kyBounder pendant cinq heures ou plus, ce qui correspond à un net progrès par rapport à la situation avant le projet.

Quatre-vingt-dix pour cent des participants estiment que la position debout sur un kyBounder est agréable à très agréable. Le kyBounder convainc particulièrement les utilisateurs des tables position debout et les participants se plaignant de douleurs. Les résultats des personnes qui n'utilisaient pas les tables position debout sont étonnamment positifs.

Seuls deux participants trouvent que le kyBounder est désagréable.

Par ailleurs, 73 pour cent des participants observent d'une manière générale une amélioration légère à nette de leur bien-être ou de leurs douleurs. Enfin, 83 pour cent des utilisateurs de tables position debout (groupe 1) et 60 pour cent des personnes n'utilisant pas les postes debout (groupe 2) notent une amélioration.

## **Spécificités**

Le kyBounder forme un moyen de prévention structurelle efficace et facile à intégrer aux processus de travail. Cet outil a permis d'augmenter l'utilisation des tables position debout. Selon les déclarations des collaborateurs, leur bien-être s'en est trouvé amélioré et leurs douleurs (nuque, épaules, dos) ont, en partie, diminué.