



# POSTULAT

**Auteur** Nicolas Bonvin, PDCVr

**Objet** Favorisons la santé à l'école, équipons certaines de nos salles de classe de bureaux assis-debout !

**Date** 07/09/2021

**Numéro** 2021.09.336

Environ 140 articulations, plus de 400 muscles : le corps humain est définitivement conçu pour le mouvement. Or, la plupart des élèves et des étudiants de notre canton - à l'instar de la majorité d'entre nous - passent une quinzaine d'heures par jour (repas, déplacements en transports en commun, temps scolaire) en position assise. Si nous ajoutons à cela 8 heures de sommeil, le corps de nos adolescents n'est en mouvement qu'une heure par jour. A l'heure où la pandémie de coronavirus a engendré une « épidémie de sédentarité » selon plusieurs études, à une époque où certains professionnels dans la santé craignent que par sédentarisme nos enfants soient « la première génération qui pourrait avoir une espérance de vie plus courte que celle de ses parents », nous nous devons d'entamer une réflexion critique sur notre système scolaire qui en la matière ne donne, à nos yeux, pas ou que peu satisfaction.

Bien consciente des enjeux liés à cette problématique, la Kanstonsschule de Wil a décidé, il y a une dizaine d'années, de doter l'une de ses salles de classe de « bureaux debout » ou tables hautes. Concrètement, les élèves suivent donc leurs cours derrière des bureaux surélevés et ergonomiquement ajustables. Physiologiquement, selon l'office fédéral de la santé publique, le fait de se lever active le métabolisme, sollicite les grands groupes musculaires et augmente la consommation d'énergie du corps. Le cerveau est mieux irrigué, ce qui améliore les capacités de concentration et d'apprentissage ainsi que la performance. Sur la base de l'expérience de la Kantonsschule de Wil, il est également prouvé que les résultats scolaires sont égaux à ceux fournis sur des chaises en position assise. Par ailleurs, ce concept n'est pas non plus dénué de sens pédagogiquement parlant. Lorsque les élèves sont debout, l'enseignant ne les voit plus « de haut » mais se retrouve « à leur niveau ».

## Conclusion

A l'heure où notre canton investit massivement dans la rénovation et la réalisation de bâtiments scolaires, une réflexion visant à améliorer la santé à l'école doit être menée. Par le présent postulat, nous demandons au Conseil d'État d'étudier la possibilité de doter de bureaux debout certaines salles de classe lors de la rénovation ou de la construction de nouveaux bâtiments scolaires.