INFORMATIQUE ET MATÉRIEL

Pourquoi les développeurs devraient (vraiment) utiliser un bureau assis-debout

Nicolas Lecointre · 24 Nov 2025 à 10h56

Utiliser **un bureau assis-debout** dans votre quotidien de développeur, vous y avez déjà pensé ?

Parce que corriger des bugs à longueur de journée, le regard rivé sur vos écrans et le dos courbé sur votre chaise de bureau… c'est clairement pas ce qu'il y a de mieux pour votre petit corps de dev.

En partenariat avec FlexiSpot

Je vais être parfaitement honnête avec vous : je ne suis pas vraiment du genre sportif.

Oui, bon. Ça va, hein.

Et comme beaucoup d'entre vous, je passe l'essentiel de mes journées assis derrière mon bureau, à alterner entre code, création de contenu, mails, gestion des réseaux sociaux, et autres joyeusetés de la vie de "solopreneur".

Et ce **depuis des années**. 😬

Ça fait déjà pas mal de temps que les bureaux assis-debout me font de l'œil, mais je n'avais jamais eu l'occasion d'en tester un. Mon dernier bureau ? Le modèle le plus basique d'une petite marque suédoise. Rien de bien fou, donc.

Alors, simple gadget qui surfe sur la hype du bien-être, ou véritable upgrade capable, en plus, de booster ma productivité ?

Grâce à FlexiSpot, acteur reconnu du marché des bureaux assis-debout, j'ai pu mettre la main sur leur tout dernier modèle : le E7 Flow, pensé pour les setups complets et pour celles et ceux qui aiment que leur cable management soit aussi clean qu'un git log après un rebase.

Après plusieurs semaines d'utilisation quotidienne de ce bureau assis-debout, il est temps pour moi de vous dresser le bilan !

Le FlexiSpot E7 Flow en détail

Le E7 Flow complète la gamme de bureaux assis-debout E7 de FlexiSpot, qui comprend déjà le bureau E7 et le E7 Pro.

La grande différence de cette nouvelle mouture, c'est **son concept "tout-en-un"** pensé pour simplifier la vie : gestion des câbles native avec bac intégré, goulotte magnétique à fixer sur un pied, multiprise 6 ports incluse, le tout **sans perçage** et sans devoir acheter des accessoires séparés.

L'objectif est clair : proposer une solution clé en main, particulièrement adaptée aux configurations multi-écrans, ce qui tombe plutôt bien pour les développeurs.

Montage et premières impressions

Le bureau arrive en 3 colis (il faut dire que l'ensemble pèse son poids). Dès l'ouverture, on sent tout de suite que la qualité est au rendez-vous. Le cadre est massif, et affiche avec le plateau une finition premium au toucher.

Le montage est relativement simple et prend un peu moins d'une heure (à deux, c'est quand même mieux). On suit la doc, on assemble, on visse, on branche, DONE.

Une fois la bête montée, le sentiment se confirme : **c'est du très solide**. Quand on lui applique une pression, le bureau ne bouge pas d'un poil.

La stabilité est assurée par la structure en "C" du plateau et de ses pieds, qui offre un maintien renforcé.

Le E7 Flow peut encaisser jusqu'à **180 kg de charge** — largement de quoi supporter tous vos équipements (double ou triple écran, station fixe...), voire même, si l'envie vous prend, vous permettre de vous allonger dessus pour faire du développé-couché (vous l'avez ? 👀).

Véridique : **je me suis assis dessus** et j'ai touché mon plafond. Pour le test, évidemment !

Le cache-câbles intégré, boss final du *cable management*

J'ai la chance de disposer depuis 2 ans d'un espace de travail digne de ce nom, dans un petit appart qui, figurez-vous, se trouve à moins de 200 mètres de là où tout a commencé pour Les Joies du Code ! 🥲

Au milieu de la pièce trône fièrement mon bureau (alors oui, c'est vraiment un petit appart).

Ayant une légère (très légère) tendance bordélique, j'avais pris l'habitude de piétiner plusieurs fois par jour mon nid de serpents au sol — voire carrément de me prendre les pieds dedans en allant me faire mes cafés.

Le système de gestion des câbles intégré du E7 Flow a été un véritable game changer, puisque je me retrouve maintenant avec seulement 2 câbles au sol (j'en ai jamais eu si peu !) : celui de la multiprise intégrée dans le bureau, et mon câble Ethernet (après tout, comment dire non à un débit de 8Gb/s ? 🥺).

Un vrai plaisir.

Le **bac à câbles magnétique**, dissimulé directement sous le plateau, se clippe tout seul à gauche et à droite (si vous rangez quand même un minimum vos câbles à l'intérieur). Un scratch velcro est fourni pour ajouter un soutien au centre.

J'ai pu planquer à ras du bureau tous mes câbles pour les engouffrer dans ce bloc central, où se trouve la multiprise. FlexiSpot fournit par ailleurs des guides d'enroulement de câbles, mais aussi des scratchs velcro pour optimiser cette organisation dans le bac.

Une fois installé, **les câbles sont complètement invisibles**.

Si vous disposez de la place sur la multiprise intégrée, je vous recommande d'en profiter pour y brancher l'alim des moteurs du bureau.

Tout le monde debout, que la fête commence

Le panneau de contrôle tactile, fixé sur la façade du bureau, permet de gérer les montées et descentes du plateau (le réglage est ultra précis, au millimètre près), et d'enregistrer jusqu'à **4 hauteurs différentes**.

Pour ma part, j'en utilise 3 : position assise, position debout, et une hauteur complémentaire un tout petit peu plus haute que la position assise pour mes repas le midi (vous ai-je déjà dit que l'appart n'était pas très grand ? 👀).

Le plateau peut monter jusqu'à 130,7 cm de hauteur — c'est vraiment très haut, big up aux géants.

Le panneau de contrôle est également équipé d'une prise USB-C intégrée, idéale pour brancher un chargeur pour son smartphone par exemple.

Les remontées et descentes du plateau sont ultra fluides, sans à-coups et surtout **rapides : 50 mm par seconde**. À peine le temps de décaler ma chaise qu'il est déjà en position, en seulement quelques secondes.

Les **deux moteurs** qui équipent le bureau sont franchement silencieux : rassurez-vous, on n'est pas sur du gros bruit de machinerie à chaque changement de position (pas de stress si vous êtes en réunion).

À noter : le E7 Flow est également équipé d'un **système anti-collision**, à sensibilité réglable, et d'une fonction de verrouillage (pensée pour celles et ceux qui ont des enfants dans les parages 😉).

Le plateau biseauté, la surprise du test

Non mais... on en parle du bord biseauté ?!

Bah c’est banger, tout simplement. Et en fait, c’est vrai quand on y pense : POURQUOI les bureaux n’ont pas TOUS un bord biseauté ?

Moi qui suis devenu adepte du moindre gain en confort ergonomique sur mes différents dispositifs de travail, je dois vous avouer que le gain en confort est flagrant, et surtout immédiat.

Le plus drôle, c’est que je ne m’y attendais absolument pas : c’est pour moi la vraie surprise de ce test.

L’angle du plateau accueille parfaitement l’approche des avant-bras, et réduit instantanément la sensation de “pression” dont on ne soupçonnait même pas l'existence. Ça offre un vrai confort d'appui pour les poignets.

Concrètement, ça change quoi un bureau assis-debout ?

Le problème de base

Avec TikTok et les variables non typées en JavaScript, c’est l’un des grands maux de notre époque : je veux bien sûr parler de **la position assise prolongée**.

Loin de moi l’idée de faire de nous des cas isolés, mais force est de constater que le quotidien d’un dev, c’est quand même **6 à 8 heures assis devant l’écran minimum** (et j’ai bien dit minimum). Programmation, debug, réunions visio, code review, vibe coding, que sais-je...

Le souci avec ces longues phases d'inactivité dans la même posture, c'est qu'elles mènent à de réels inconforts. Au fil des heures, on finit courbé devant l'écran en position "crevette", avec **une baisse progressive de la concentration**.

L’objectif d’un bureau assis-debout

Le concept même d’un bureau assis-debout, c’est de vous faire alterner entre position assise et debout tout au long de la journée.

Pas question pour autant de rester debout 8 heures d'affilée, ce qui ne serait d’ailleurs pas forcément bénéfique non plus. Le but est plutôt de **varier les postures régulièrement** pour réduire la sédentarité prolongée, qui, on ne va pas se mentir, est un peu le fléau de notre profession.

Retrouvez le bureau assis-debout E7 Flow chez FlexiSpot

Sur le plan physique, plusieurs effets sont généralement observés :

- Réduction des douleurs dorsales
- Moins de tensions nuque/épaules
- Meilleure circulation sanguine
- Baisse de la pression sur le bas du dos

Là où ça devient encore plus intéressant, c’est que ce fonctionnement joue également **sur la concentration**.

L’alternance assis/debout favorise une meilleure oxygénation du cerveau, grâce à une respiration moins comprimée. Résultat : une légère amélioration de la vigilance et de la concentration, particulièrement lors des longues sessions de travail.

Dans notre métier, la concentration profonde (état de flow) est un véritable enjeu.

C’est le moment où vous atteignez votre niveau de productivité maximale, sans même vous en rendre compte : absorbé totalement dans votre occupation, votre cerveau libère les hormones du plaisir, et vous perdez d’une certaine façon la conscience de votre propre corps pour être uniquement concentré sur l’activité en cours.

L’idéal est donc de parvenir à atteindre cet état le plus souvent (et le plus facilement) possible.

Et c’est bien là qu’un bureau assis-debout peut aider : le changement de posture agit comme un “reset mental”, qui relance la concentration et casse l’inertie qui s’installe quand on reste immobile trop longtemps.

Mon expérience avec le bureau assis-debout E7 Flow

Bon, je vais pas vous mentir : les premières sessions debout m'ont paru un peu chelou.

Les premiers jours, je me suis forcé à passer en position debout, ce que j'appellerais un effort conscient. J'avais l'impression de pas vraiment savoir quoi faire de mes jambes, peut-être même de tout mon corps en fait, et je me suis retrouvé à plusieurs reprises dans une posture "accoudé au comptoir de bar", le ventre collé au bureau.

Pas ce qu'il y a de plus ergonomique, donc.

Mais après plusieurs prises de conscience de cette position, je me suis corrigé assez naturellement, finissant par trouver ma bonne posture debout pour bosser.

Et au bout de 2-3 jours, quelque chose d'intéressant s'est produit.

Black Friday 2025 : toutes les offres chez FlexiSpot

Comment j’ai réorganisé mes sessions de travail

Déjà grand adepte des to-do lists (promis, je me soigne), j'ai commencé à fractionner plus naturellement ma journée en blocs de travail.

Mes sessions de focus sont devenues plus "nettes", plus délimitées : je passe par exemple en mode debout pour un bloc de travail bien précis, comme avancer sur une fonctionnalité en particulier, ou rédiger un mail important. Une fois la tâche terminée, je repasse en mode assis.

À noter que l'inverse peut aussi être vrai : focus assis, tâche relax debout. En réalité, c'est plutôt selon mon feeling sur le moment.

Ce que j'ai constaté, c'est que debout, les pieds ancrés dans le sol, j'ai plus tendance à rester dans ma tâche en cours. Si vous avez comme moi un peu tendance à vous éparpiller, la position debout limite clairement les distractions.

L’effet sur ma concentration

Alors calmez-vous : je ne vais pas vous promettre que votre code n’aura plus jamais de bug parce que vous êtes debout.

Mais ce que je peux vous confirmer, c’est que je ressens réellement une différence de qualité de concentration.

Depuis cette alternance de positions, ma fatigue mentale de fin de journée s'apparente moins à une espèce de bouillie neuronale. Les sessions de travail que j'ai pu enchaîner me permettent plus facilement de me dire "OK, j'ai bien avancé".

Au fil des jours, j'ai même carrément fini par ressentir **le besoin de me lever**. Je considère maintenant ça comme un coup de boost très appréciable.

Je suis également entré plus facilement dans ce fameux état de flow, et surtout **plus longtemps**. Je me suis même surpris à rester debout plus d'une heure sans m'en rendre compte !

Quelques conseils d’utilisation

Pour démarrer : Commencez par des sessions de 15-30 minutes debout toutes les 2 heures, puis adaptez selon votre ressenti. Pas besoin de forcer, l’idée c’est d’y aller progressivement.

La hauteur du plateau : Pour la position assise, j'ai simplement conservé la hauteur que j'avais sur mon ancien bureau. Pour la position debout, l'idéal c'est de régler **1 ou 2 cm au-dessus de la hauteur de vos coudes** (bras relâchés le long du corps). Ça permet d'avoir les bras à 90° avec un appui naturel sur le plateau.

Trouvez votre rythme : Certains font toutes leurs réunions debout (je ne me vois pas encore faire ça), d’autres alternent selon le type de tâche. Le but, c’est juste de trouver ce qui vous convient.

Un excellent investissement pour les développeurs

Le FlexiSpot E7 Flow fait plus qu’améliorer votre posture en vous permettant d’être en mouvement.

Il offre un espace de travail propre et efficace, qui minimise les distractions et contribue à maintenir cet état de flow tant recherché lors de vos sessions de développement.

Le E7 Flow affiche une finition sobre et design qui s’intègre facilement dans la plupart des setups. Il est disponible dans 2 couleurs — Gris Volcan (anthracite) et Blanc Fuji —, et propose 2 tailles de plateau : 140×80 cm et 160×80 cm.

Point non négligeable : le bureau est garanti 10 ans, plutôt rassurant pour un investissement de ce type.

E7, E7 Pro ou E7 Flow : lequel choisir ?

Comme je vous l'ai indiqué en début d'article, la gamme E7 de FlexiSpot comprend 3 modèles, chacun avec ses atouts :

- **E7** : il s'agit d'un modèle solide et stable, excellent rapport qualité-prix pour découvrir les bureaux assis-debout.
- **E7 Pro** : le meilleur rapport puissance/prix. Il pousse le curseur côté capacité de charge, stabilité et fonctionnalités.
- **E7 Flow** : le plus ergonomique, le plus propre et le plus complet. C'est l'option premium pour les setups sérieux, un véritable haut de gamme tout-en-un avec cable management intégré.

💡 **Le E7 Flow est fait pour vous si...**

- Vous avez un setup multi-écrans (2-3 écrans + périphériques)
- Le cable management est votre hantise et vous voulez une solution intégrée
- Vous cherchez du clé en main sans devoir acheter des accessoires séparés
- Le plateau biseauté et les détails ergonomiques comptent pour vous

Grosses remises sur les bureaux assis-debout FlexiSpot pour le Black Friday

À l'occasion du Black Friday, plusieurs réductions sont en cours pour les bureaux assis-debout de FlexiSpot !

- 🚨⏱️ **DERNIERS JOURS** : recevez un code promo pour une **réduction de 300€** sur l'achat du bureau E7 Flow en vous inscrivant à la newsletter de FlexiSpot
- Jusqu'au lundi 1er décembre : bénéficiez d'une remise de 36% sur le E7 Pro avec le code **BFE7P**
- Jusqu'au lundi 1er décembre : le bureau assis-debout E7 bénéficie d'une remise automatique de 30%

Découvrir toutes les offres de FlexiSpot pour le Black Friday 2025

Partager

Sujets : Productivité

À PROPOS DE L'AUTEUR

Nicolas Lecointre
Chief Happiness Officer des développeurs, ceinture noire de sudo. Pour rire, j'ai créé Les Joies du Code. J'utilise Vim depuis 10 ans parce que je sais pas comment le quitter.

Voir sa page auteur →

Articles recommandés

ÉDITEURS

JetBrains lance son agent de programmation Junie sur GitHub et améliore l'AI Assistant de ses IDE

28 Août 2025 à 17h00

BONS PLANS

Amazon Prime Day 2025 : les meilleures offres pour développeurs (terminé)

10 Juil 2025 à 17h19

GITHUB

Insolite : GitHub a célébré le cap du milliard de repos sur sa plateforme avec un projet de merde

19 Juin 2025 à 9h00

ÉVÉNEMENTS

Événement : la conférence phare de NVIDIA débarque à Paris, participez à GTC

27 Mai 2025 à 15h50

Plus de contenu

Quand ma compilation me sort des centaines de warnings

Quand je veux modifier un fichier et que je n'ai pas les droits d'écriture dans le repo

Quand je corrige un bug critique juste avant mon passage en prod

Quand je vois le stagiaire faire sa première mise en prod

Quand je reçois un ticket où il est juste inscrit "ça marche pas."

Quand on a la flemme de contourner un message d'erreur

Quand je touche à une ligne de CSS

Quand je découvre un if (true) dans du code legacy

Charger +

RANDOM

Copyright © 2012 - 2025 Les Joies du Code, tous droits réservés.