

N° 22934 — MERCREDI 30 MAI 2018

1,50 €

Le Parisien.fr

SOCIÉTÉ

Des députés sabotent la loi Alimentation

PAGES 8 ET 9

Politique P.4
La justice va vérifier les comptes de Mélenchon

Economie P.7
Aides sociales : ce que le gouvernement prépare

Faits divers P.10
Un petit garçon de 9 ans violé et tué dans l'Aisne

FRANÇAIS, LEVEZ-VOUS !

SANTÉ Au travail, à l'école ou chez soi, nous passons de plus en plus de temps en position assise. Des études montrent que cette tendance réduit notre espérance de vie. PAGES 2 ET 3



Interview P. 16 ET 17



Thiago Motta
« Neymar va rester au PSG la saison prochaine »

F
FAMILLE

Votre rendez-vous du mercredi P.12 ET 13

Lutter contre le sexisme, ça commence dès l'enfance



R 20174 - 530 - 1,50 €

OTTING SYNDICAT N° 01/17

Homo numericus

D'abord, il y eut l'*Homo erectus*, « l'homme debout », préhistorique, certes, mais si fier d'affirmer ainsi sa supériorité sur le règne animal. Aujourd'hui, il y a l'*Homo numericus*, celui qui, sans bouger de son siège, travaille, fait ses courses, se cultive, règle ses problèmes administratifs... Technologie maximum, effort minimum, il court le danger de se muer en homme tronc, muscles ramollis et santé défaillante. Ironie de l'histoire, Apple et Google, les deux entreprises qui ont le plus contribué à cette fâcheuse dérive, ont été les premières à proposer à leurs salariés des aménagements pour lutter contre la sédentarité. Autant suivre leur exemple.

L'ÉDITO DE FRÉDÉRIC VÉZARD

@FVEZARD

TOUS DEBOUT !

Selon une étude, dévoilée hier, les Français restent assis 7 h 24 par jour. Cet immobilisme est très mauvais pour notre santé. Heureusement, certains n'attendent pas pour se redresser...

DOSSIER RÉALISÉ PAR ELSA MARI

C'EST UNE HISTOIRE à dormir debout, de bipèdes qui ne savent plus marcher. Et qui vont devoir se redresser, comme l'ont fait leurs ancêtres, il y a quelques millions d'années. L'un d'eux, Dimitri, la trentaine, entrepreneur dans le digital, n'avait, hier, à 14 heures toujours pas quitté son canapé, dans lequel il passe ses coups de fil, répond à ses mails. Ordi sur les jambes et pieds sur la table

basse, il ne se lèvera qu'à 18 heures, après sa journée de travail. « Avant, j'avais des rendez-vous à l'extérieur, je bougeais, j'étais tout feu, tout flamme, déplore ce Parisien. J'ai l'impression d'avoir perdu en tonicité. »

Et il est loin d'être le seul. Selon une étude, révélée hier, sur la sédentarité en Europe et réalisée par Harris Interactive pour l'assureur Attitude Prévention, les Français obtiennent la médaille de bronze de l'immobilisme en restant assis 7 h 24 par jour, contre 8 h 13 pour le champion britannique

et 5 h 50 seulement du côté de la Finlande. Un fossé considérable.

Et pourtant, si chacun a intégré l'impact délétère de l'obésité sur la santé, celui de la sédentarité reste mal connu, confondue avec l'activité physique. En réalité, elle désigne le fait d'être assis ou allongé pendant une période éveillée. « C'est un concept récent, constate Corinne Praznoczy, directrice de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps). Vous pouvez être très sportif et sédentaire. » « Si l'on rajoute les 8 heures de sommeil, on passe donc deux tiers de notre temps inactif », s'exclame Norbert Bontemps, président de la commission santé de l'association Attitude Prévention.

UNE PRISE DE CONSCIENCE ENCORE TIMIDE

Dans l'Hexagone, la prise de conscience de cette menace silencieuse est encore timide. Rester assis, trop longtemps, tue : augmentation de risques de maladies cardiovasculaires, des cancers, diabète, surpoids... Mais comment ne pas finir fossilisé sur sa chaise, alors que notre mode de travail induit cette sédentarité ? La solution est simple, selon Jean-François Tous-

saint, directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport : « Si l'on augmente, chaque jour, son temps de marche de trente à soixante minutes, on gagne 2 à 3 ans d'espérance de vie et on réduit de 40 % les risques de maladies cardiovasculaires et de cancer (lire ci-dessous). »

Alors, Français, levez-vous ! Au bureau, faites une pause de cinq minutes par heure, surtout les jeunes de 18 à 35 ans, qui, selon l'étude, bougent moins que les quinquagénaires. Certains n'ont pas attendu cette nouvelle étude pour se mettre au pas. Bureau-vélo, travailler debout, recourir aux services d'un coach, ces idées se démocratisent dans les entreprises : Google, Apple mais aussi les PME. « On a de plus en plus de demandes, on vient même d'équiper une école dans les Yvelines », explique Nicolas Todesco, président de Tek active, fabricant de ces bureaux révolutionnaires. Le vieux pupitre a du souci à se faire et pas seulement du côté des enfants. En avril, une scène inédite s'est jouée au ministère des Finances. Pour améliorer leur capacité de concentration, des cadres de Bercy ont, eux aussi, pédalé, en marge d'une formation !

Principaux risques liés à l'immobilisme

CERVEAU

Mauvaise oxygénation
Si l'apport d'oxygène est insuffisant, l'activité du cerveau n'est plus optimale. La baisse de la production hormonale peut engendrer stress et anxiété.

POUMONS

Essoufflement, insuffisance respiratoire
Le manque d'activité empêche la bonne ventilation des poumons et altère l'élasticité des alvéoles.

CŒUR

Insuffisance cardiaque, infarctus
Le cœur a besoin d'être sollicité pour rester en bon état de marche.

CIRCULATION SANGUINE

Formation de varices et de caillots

L'inactivité nuit à la bonne élasticité de nos veines.

PANCRÉAS

Diabète de type 2
Le manque d'exercice physique entraîne une perte d'efficacité de l'insuline produite par le corps.

ARTICULATIONS

Arthrose, TMS*
Plus on immobilise l'articulation, plus celle-ci se dégrade rapidement.

* Troubles musculo-squelettiques.

MUSCLES

Diminution de la masse musculaire
Moins sollicités, les muscles perdent du volume et de l'élasticité.

LP/INFOGRAPHIE - TH

« On ne devrait jamais être assis »

Professeur Jean-François Toussaint, directeur de l'Irme



IR

LE MÉDECIN Jean-François Toussaint est le patron de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport.

Quel est l'impact de la position assise sur notre santé ?

JEAN-FRANÇOIS TOUSSAINT. Il est énorme. Cette posture stimule moins l'irrigation des organes que lorsqu'on est debout. Notre cerveau, notre cœur, la rate, le foie et les vaisseaux sont donc moins sollicités et moins efficaces. Cela signifie des capacités de réaction et des qualités psychiques inférieures. Un enfant qui court, contrairement à un autre trop statique, sera plus concentré en classe. Le système immunitaire fonctionne aussi moins bien. L'activité physique renforce la recon-

naissance des bactéries et des virus, qui sont ainsi plus vite combattus. Et les personnes plus sédentaires se montrent plus anxieuses.

Combien de temps maximal doit-on rester assis par jour ?

Dans l'idéal, zéro ! On devrait tout le temps être debout. C'est notre position naturelle. Grâce à la médecine, on a gagné d'immenses batailles contre les maladies mais notre modernité nous a fait basculer dans un autre risque que l'on n'a pas vu venir : l'absence de mouvements. Au XIX^e siècle, la France rurale était debout, on est restés actifs jusqu'aux années 1970-1980. Aujourd'hui, notre travail nous oblige à être assis. Une étude ancienne, réalisée à Londres, a montré qu'un contrôleur de bus qui montait des dizaines de fois par jour les escaliers du véhicule vivait

trois ou quatre ans de plus que son collègue chauffeur. La génération de nos enfants est extraordinairement sédentaire.

Sommés-nous donc tous condamnés à mourir plus tôt ?

Absolument pas, il y a des solutions. Il suffit de se lever toutes les heures, de marcher dans le couloir, de prendre les escaliers. Aux Pays-Bas et en Suisse, les réunions de recherche se font debout. Au début, on se sent fatigué mais, en une semaine, on s'est déjà réhabitué. Vos muscles seront renforcés, ce qui va avoir un effet bénéfique sur le cœur et le cerveau. Cinq minutes par heure, ça fait 30 minutes de plus, la voilà la demi-heure d'activité dans la journée ; on la trouve facilement ! La sédentarité est un fléau silencieux contre lequel on doit tous se mobiliser.



Elancourt (Yvelines), hier. Dans une école primaire, les élèves travaillent tout en pédalant.



Paris, hier. Quatre collègues ont relevé le challenge Be Walk, un défi de marche à pied quotidienne.



Travailler debout permet de renforcer ses muscles et contribue à nous rendre plus dynamiques.

Trois solutions au travail

VOICI LES CONCEPTS novateurs pour empêcher au maximum la sédentarité au travail ou à l'école.

1 BUREAU-VÉLO EN CLASSE

« Maintenant, on pédale, comme si on était dehors », lance Iliana, 10 ans. Depuis trois mois, son école, la Commanderie à Elancourt (Yvelines), a fait une drôle d'acquisition. Dans cette classe high-tech trônent quatre bureaux-vélos. Dans le cadre du projet Bouge ta classe, à l'initiative de la municipalité et de l'académie, Pascale Sellin, directrice et professeur de ces 23 élèves, a reçu ces engins du futur. S'il est un peu tôt pour tirer le bilan, les enfants, eux, adorent. « On s'est rendu compte que les élèves d'aujourd'hui tenaient moins en place ; alors, on s'est dit qu'il fallait les intéresser », explique la directrice. Chaque jour, les écoliers y passent quinze à trente minutes, à tour de rôle... et sans dispute. Mais peut-on continuer à travailler tout en pédalant ? « Oh oui ! » lancent deux copines. « Il faut s'habituer et puis on n'y pense plus. Et ça défoule », analyse Chaïma, 11 ans, en souriant : « Au début, mes parents ont trouvé ça bizarre. » Hier matin, la petite fille a même suivi, sans aucun problème, le cours de conjugaison consacré au passé simple. Iliana, qui a composé des poèmes, pense même être « un petit peu meilleure grâce au vélo ».

2 DÉFIS ENTRE SALARIÉS

Et si on se levait et marchait le plus possible ? Fin avril, Aurélie, 34 ans, décide d'accepter l'invitation de sa société, le bailleur social Elogie-Siemp, qui propose à ses salariés de participer au challenge Be Walk. Cette compétition entre entreprises vise à faire le plus de pas en une semaine. Lassée de passer ses journées vissée sur son siège, cette assistante juridique monte une équipe avec ses collègues. Dès la mi-mai, adieu les restaurants : les quatre amies battent le pavé à la pause déjeuner, au hasard des rues. Très vite, le podomètre, disponible sur l'application santé de leur téléphone, grimpe. « Quand on revenait au bureau, on avait une pêche d'enfer », s'enthousiasme Aurélie. Et les coéquipières mettent même les enfants à contribution, le week-end, à pied ou en poussette. Si Air France, EDF et la SNCF leur ont volé la vedette au classement, les filles n'ont pas perdu leurs bonnes habitudes. Depuis, un midi par semaine, les copines se mettent en marche.

3 À LA VERTICALE

Lorsqu'il peine à se concentrer, Julien, 38 ans, ne cède pas à une sieste réparatrice au bureau. Au contraire, il travaille de-

bout. Surtout le matin, avec un café fumant, et après le déjeuner, à l'heure soporifique de la digestion. « Et bien sûr lorsqu'on fait un apéro entre collègues », rit ce monteur vidéo. Dans sa société de postproduction, 38 Films, située dans le Marais, à Paris, il vient avec ses trois associés d'investir dans quatre « standing desks », ou bureaux debout. Un plateau en bois, qui fait office de table, monte et descend grâce un système de vérins. « C'est vachement intéressant, je le mets en position debout deux heures par jour. On est plus dynamiques, chez nous tout le monde a pris le pli », se réjouit Julien, qui a en a fini avec ses douleurs lombaires. Une libération.



SI TU MARCHES 5 min PAR HEURE, TU VIS PLUS LONGTEMPS.

OUAIS ! ET SI TU GRIMPES QUATRE ÉTAGES À LA FORCE DES BRAS, TU PEUX AVOIR LA NATIONALITÉ FRANÇAISE.

J'ai testé les exercices d'un coach en entreprise

STÉPHANE DEMOUY, préparateur physique de 47 ans, solide gaillard aux muscles dessinés, également kinésithérapeute, diététicien, a entraîné, entre autres, Brahim Asloum et Bruce Willis. Il coache de plus en plus de salariés en quête de solution contre la sédentarité. Cette fois-ci, c'est à mon tour, au journal.

« Rester assis trois heures d'affilée, sans se lever, vous met en danger », prévient-il d'emblée. Le ton est donné. Bon, pas le choix, on s'y met alors. Lundi, 13 heures, le drôle de cours débute. Pas besoin de baskets ni d'haltères. Curieux paradoxe, l'activité physique se fera assise face à mon bureau. « Mauvaise posture ? Mal de dos ? Nuque coincée ? » commence Stéphane, qui précise que l'entretien santé dure d'habitude une heure. J'acquiesce. « Vous êtes une bonne candi-

date », conclut le coach en pointant mon fauteuil molletonné. Premier conseil, le remplacer deux heures par jour par un gros ballon de gymnastique, instrument de gainage du dos. Et poser sur ma table, une bouteille d'eau de 1,5 litre. « Une fois vide, vous serez obligée de vous lever pour la remplir », conseille-t-il. Tout doit être un prétexte pour bouger, cinq minutes par heure. Un café, quelques marches d'escalier ou alors des exercices sur son siège à faire trois fois par semaine.

EXERCICES DISCRETS... MÊME EN RÉUNION

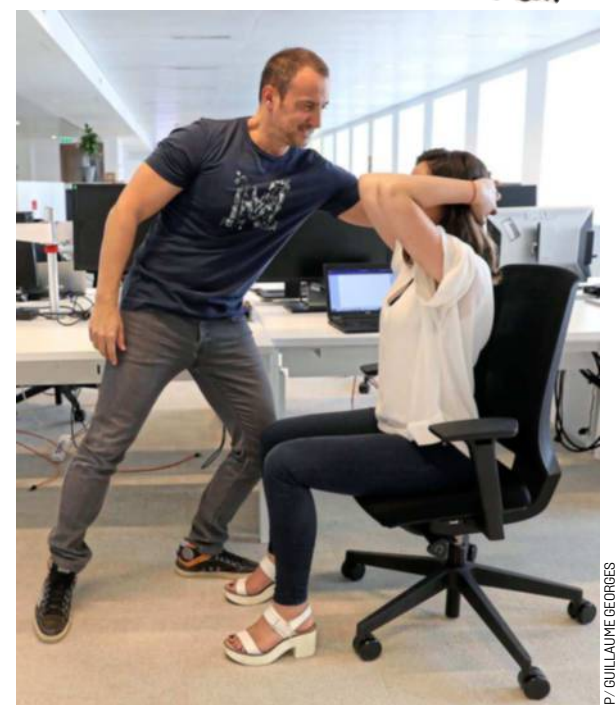
Place à l'entraînement, parade idéale contre les maux de cou. « Alors, on s'avance sur le bord du fauteuil, bien droit, comme si on avait un fil imaginaire au-dessus de la tête et on ne croise pas les jambes, cette position com-

prime les vaisseaux. » Aïe, c'est ma position favorite. Jambes à 90°, les mains croisées sur l'arrière de la tête exercent alors une pression contre les doigts qui, eux, résistent. « Et on tient trente secondes ! » m'incite Stéphane. On continue. Même position, coudes serrés et doigts ouverts, cette fois-ci : « Allez, on pousse la tête, et on résiste, encore dix secondes, de toutes ses forces. » Pas facile, mais la sensation de relâchement est immédiate.

Selon Stéphane, on peut même faire discrètement ses exercices en... réunion sur le bord de son siège. Il suffit de croiser ses bras, d'avancer son dos jusqu'à 1 cm du dossier et de maintenir ses abdos. « On peut aussi se mettre sur demi-pointe et faire comme si on allait toucher le sol avec le talon avant de remonter, 30 fois d'affilée. Grâce aux pom-

pes veineuses sous la plante des pieds, on active la circulation du sang », encourage le coach, également podologue.

Séance suivante, doigts sur la table, il faut monter ses genoux sous le bureau, monter et descendre, 4 fois 1 minute, 2 ou 3 fois par semaine. Le front humide, je peine. Impensable. « Et alors, la tonicité ? s'en amuse Stéphane. Je vous épargne un abonnement en salle. » Et si on oublie les exercices ? « J'ai créé une application gratuite avec toutes les démonstrations », rebondit le préparateur qui a réponse à tout. Sur Mister Quot'ching, il suffit de choisir le lieu où l'on est – transport, voiture, bureau – et la partie du corps à gagner, et les vidéos déroulent. Stéphane sourit : « Vous verrez, ça requinquie et, en plus, vous n'aurez plus mal nulle part. »



Paris (XV^e), le 28 mai. Stéphane Demouy propose des exercices physiques à faire, assis à son bureau, plusieurs fois par semaine.