



30 CINÉMA
31-33 IMMOBILIER
34 RADIO-TV
35 JARDIN
36 MÉTÉO

Travailleur, lève-toi et marche!

SÉDENTARITÉ • L'être humain n'est pas fait pour rester assis de longues heures. Le développeur Benoit Pereira da Silva en est convaincu, lui qui a choisi de ne plus travailler qu'en marchant.

THIERRY RABOUD

Des inadaptés. Voilà ce que nous sommes tous devenus. Contraints, le plus souvent, de travailler assis alors que notre corps de bipède ne demande qu'à se tenir debout, et à marcher. Entre la morphologie humaine, résultat d'une évolution millénaire, et nos usages sociaux, vieux de quelques décennies, un fossé se creuse: celui de la sédentarité. Elle qui nous avachit devant nos écrans et fera de nous, une fois parvenus au sommet de la pyramide des âges, des êtres totalement dépendants.

C'est le constat implacable dressé par Benoit Pereira da Silva. Ce Français s'en est alarmé au point de s'être mis à travailler... en marchant. Certes, son métier de développeur informatique, par essence plutôt nomade, a rendu les choses un peu plus simples. Mais le quarantenaire n'a pas fait les choses à moitié: il a développé un bureau mobile, équipé de panneaux solaires, qui lui permet de travailler en plein air, au rythme du pas.

Début février à Genève, dans les couloirs feutrés de la Conférence LIFT, rendez-vous des technophiles européens où Benoit Pereira da Silva est venu animer un workshop, cet impressionnant bureau nomade captait l'attention. «Oh, vous savez, tout cet attirail, c'est surtout du spectacle», nous confiait son concepteur, lui qui s'en est tout de même servi pour passer l'été 2014 à cracher des lignes de code sur son ordinateur tout en arpentant le Parc naturel des Cévennes, où il vit. Un geste à l'ergonomie discutable, mais qui sert de vitrine pour une démarche plus sincère: celle d'un activiste du mouvement qui cherche à réconcilier l'homme statique du capitalisme productif avec celui, biologique, qui souffre de ne plus se mouvoir.

Dégénérescence musculaire

Pour en discuter avec l'hyperactif Benoit Pereira da Silva, il faut tout d'abord réussir à le faire asseoir quelques minutes. «Vous descendez du singe, moi aussi, ose-t-il d'emblée. C'est une réalité biologique: notre squelette a évolué lentement pour correspondre à un certain type d'environnement. Et nous avons très rapidement transformé cet environnement, en plaçant le travail au centre de nos mondes.» Un travail qui, pour une majorité d'actifs, s'effectue assis. De quoi inquiéter les experts, nombreux à souligner l'impact négatif de cette posture sur notre espérance de vie.



L'été passé, Benoit Pereira da Silva a travaillé en extérieur grâce à son bureau mobile, arpentant le Parc des Cévennes où il habite. Au quotidien, il y préfère néanmoins le bureau-tapis de course, sur lequel il marche 20 à 30 km par jour. DR

La chaise, nouveau mal du siècle? «Rester assis de nombreuses heures par jour favorise l'obésité mais participe surtout à la dégénérescence musculaire, à la décalcification du squelette. Aujourd'hui, la moitié des personnes au-delà de 80 ans ne sont plus capables de marcher, souvent à la suite d'une chute, et se retrouvent en situation de grande dépendance. Cette proportion va aller en augmentant avec le vieillissement de la population.» Pour vivre vieux et indépendant, mieux vaudrait donc travailler debout, comme en avaient l'habitude Hemingway ou Churchill...

«Une bonne chose, mais cela ne résout pas le problème, tempère Benoit Pereira da Silva. Il faut utiliser ce squelette, le faire bouger.» Et que dire des sessions de sport, brèves et intenses, après une journée de travail? Pas vraiment du goût de cet adepte de l'adage churchillien: «No Sport». «Je milite pour qu'on ne fasse pas de sport. Je ne dis pas que c'est mauvais, mais je dis

que c'est dommage de mobiliser tous les efforts de communication politique autour du sport. Il faut une approche beaucoup plus continue de l'activité physique, avec une grande activité de faible intensité.» La marche donc. Nécessaire à l'entretien de notre bonne vieille carcasse, mais aussi favorable à l'éclosion des idées.

De plus en plus d'adeptes

Là encore, rien de nouveau sous le soleil, les philosophes promeneurs, d'Aristote à Nietzsche, sont légion. Mais la caution scientifique est toute fraîche: une équipe de chercheurs québécois vient de publier les résultats d'une étude visant à mesurer les bénéfices de la marche sur la lecture. «On a pu démontrer que les gens retiennent mieux une information s'ils l'ont lue en marchant plutôt qu'en étant assis», nous explique au téléphone Elise Labonte-LeMoyné, chercheuse post-doctorale au Tech3Lab de Montréal. Un bénéfice cognitif mesuré de manière

neurophysiologique, mais aussi subjective: «Les gens avaient aussi l'impression d'être meilleurs dans l'accomplissement de leur tâche lorsqu'ils marchaient.»

De quoi stimuler Benoit Pereira da Silva, qui ne travaille plus qu'en avalant les kilomètres sur son tapis roulant (lire ci-dessous). Cela ne l'empêche pas de réfléchir à d'autres solutions innovantes. A l'instar de cette station de marche mécanique qui, plutôt que de consommer de l'énergie, serait à même d'en produire: l'un des nombreux projets qu'il espère voir mûrir au sein de la communauté grandissante des adeptes du travail marché. Après une bonne heure d'entretien, notre interlocuteur se relève («j'ai mal partout, je n'ai plus l'habitude de rester assis»), conscient que le chemin est encore long pour modifier nos séantes habitudes. D'ailleurs, on s'en excuserait presque, cet article a bien été écrit à l'ancienne, assis sur une vulgaire chaise... I

> www.marcherentravailant.org

JUSQU'À 150 KM PAR SEMAINE

«Sitting is the new smoking». En 2013, Nilofer Merchant osait cette formule lors d'une conférence à Los Angeles. La sédentarité (du latin «sedere»: être assis) tuerait plus que le tabac, expliquait alors la stratège de la Silicon Valley, invitant à des séances de travail déambulatoires pour plus d'efficacité et de santé. Le concept a depuis essaimé en Amérique du Nord, porté par l'engouement médiatique et relayé par la personnalité du Dr James Levine, spécialiste de l'obésité et inventeur du bureau-tapis roulant.

Un dispositif utilisé quotidiennement par Benoit Pereira da Silva, ce coureur devenu marcheur. «A 20 ans, j'étais un bon coureur, mais je me suis massacré la cheville lors d'un entraînement d'intensité.

Résultat: polyfracture, un an sans marcher.» L'opération réussie lui permettra de retrouver une pleine mobilité, mais dont il ne saura que faire une fois devenu père et ultra-sédentaire. Jusqu'à cette révélation: «J'étais en surpoids du fait de mon manque de mouvement et non de mon alimentation. Je me suis donc mis à travailler en marchant sur ce tapis, et au bout de trois semaines, je n'ai plus utilisé de chaise du tout!» De quoi perdre de nombreux kilos, mais aussi modifier en profondeur son rapport au travail. «Je travaille différemment: du fait de la contrainte biologique, je ne peux pas être actif plus de 8 à 9 heures.» Suffisant, tout de même, pour parcourir entre 20 et 30 km par jour, jusqu'à 150 km par semaine. «Et le soir, je m'endors comme un bébé...» TR

La Suisse se lève mais ne marche pas

En Suisse, les bureaux réglables en hauteur commencent à se faire une place dans les entreprises, comme le confirme Céline Dubey Guillaume, ergonome à Fribourg. «J'ai régulièrement des mandats avec l'AI pour des personnes qui ont été en arrêt de travail à cause de maux de dos, et qui recommencent à travailler. Notamment des gens qui sont toute la journée derrière un ordinateur... Je propose alors souvent des bureaux debout», explique-t-elle. Ces tables réglables commencent à faire partie des meubles, remarque pour sa part Damien Benoit, ergonome à Blonay: «Depuis dix ans, ces bureaux sont de plus en plus courants dans les entreprises suisses, car leur prix a sensiblement baissé.» «J'ai même travaillé avec des entreprises qui changeaient tous leurs bureaux pour ces dispositifs réglables. Ce sont encore des exceptions, mais cela existe», abonde Céline Dubey Guillaume, tout en rappelant que le corps humain n'est pas fait pour rester long-

temps dans la même position. «Ce qui est important, c'est de solliciter l'appareil locomoteur de manière variée, d'alterner les positions durant une journée de travail.»

Pour ces spécialistes, la méthode prônée par Benoit Pereira da Silva ne constitue donc pas une solution idéale, tant s'en faut. «Je ne crois pas que l'on soit vraiment capable de faire deux choses à la fois. Le cerveau a besoin de stabilité, de points fixes pour se repérer», note l'ergonome Olivier Girard, de l'Institut universitaire romand de santé au travail. Qui ne cache pas son scepticisme: «Plutôt que cette solution contraignante et onéreuse, il vaut mieux privilégier des pauses physiologiques régulières, comme téléphoner debout par exemple.» Sa consœur abonde: «Je suis dubitative. Il est important de marcher, mais là, ça ressemble à de l'excès de zèle...». Un excès de zèle qui ne semble pas encore avoir atteint les bureaux helvétiques. TR

CINÉMATHEQUE SUISSE

Rétrospective Pasolini

Assassiné il y a quarante ans, le cinéaste italien Pier Paolo Pasolini fait l'objet d'une rétrospective à la Cinémathèque suisse, à Lausanne. Jusqu'au 11 avril, seize films du réalisateur et poète seront projetés. «Accattone», «Edipe roi», «Le Décaméron», «L'Evangile selon saint Matthieu», «Mamma Roma» ou encore le célèbre et controversé «Salo ou les 120 journées de Sodome» constituent cet hommage à «une œuvre engagée où l'invention et la subversion sont permanentes», souligne la cinémathèque.

Né en 1922, Pier Paolo Pasolini a été assassiné en novembre 1975 sur une plage près de Rome. Affaire de mœurs, crime politique, la lumière n'a jamais véritablement été faite sur sa disparition. Il avait reçu des menaces de mort de l'extrême droite pour «Salo ou les 120 journées de Sodome» qui dénonçait d'une façon féroce la «République sociale de Salo» (1944-1945), dernier avatar du fascisme en Italie.

En écho, le Théâtre de Vidy présente «Affabulazione», pièce écrite en 1977 par Pasolini - qui inverse le meurtre fondateur d'Edipe - mise en scène par Stanislas Nordey (du 3 au 13 mars).

ATS
> www.cinematheque.ch; www.vidy.ch

EN BREF

FRIBOURG SERA CHAUD À «INFRAROUGE» CE SOIR

TÉLÉVISION «Requérants: oui, mais pas chez moi!», c'est le thème que l'émission «Infrarouge» débattrait ce soir (22h35 sur RTS1) dans le sillage de l'hostilité qui accueille, en Singine, l'annonce de l'ouverture d'un centre fédéral pouvant accueillir 300 requérants d'ici 2007 à la Gouglera. «Comment expliquer cette méfiance? Les requérants sont-ils vraiment générateurs de criminalité et d'insécurité? La Suisse est-elle encore digne de sa tradition humanitaire?» La conseillère d'Etat fribourgeoise Anne-Claude Demierre sera sur le ring avec Alfons Piller, député UDC et membre du Conseil communal de Planfayon ainsi que Philippe Leuba, conseiller d'Etat vaudois, Denise Graf, coordinatrice réfugiés chez Amnesty International et Christophe Bessero, vice-président de la commune valaisanne de Chamossan. LIB

QUARANTE FILMS LIANT LES GÉNÉRATIONS

VALAIS Le 7^e Festival de films visages se déroulera à Martigny et région du 6 au 14 mars (www.festivalvisages.ch), avec 40 films provenant de 15 pays et la présence de dix réalisateurs qui posent un regard sur les relations entre générations, comme le propose ce festival organisé par Pro Senectute Suisse et le Manoir de la ville de Martigny. Plusieurs expositions sont aussi au programme de cet événement qui est l'un des rares à donner une voix aux personnes du 3^e âge. LIB