

## LE CHIFFRE

-1,72 milliard

**LAFARGEHOLCIM** C'est, en francs, la perte nette enregistrée l'an dernier par le géant zurichois, premier cimentier mondial, contre un bénéfice de 2,09 milliards en 2016.



Gian Ehrenzeller/Keystone

## LA TÊTE D'AFFICHE

**PIERIN VINCENZ** L'ancien patron de Raiffeisen a été placé en détention préventive par la justice zurichoise, a annoncé celle-ci hier soir. Une procédure pénale a déjà été ouverte à son encontre pour gestion déloyale.

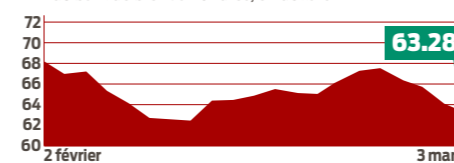
## COURS DES DEVICES

**1\$** 0,9377 fr. **1€** 1,1542 fr. **1£** 1,2913 fr.



## COURS DU PÉTROLE

Prix du baril de Brent à Londres, en dollars



## LA CITATION

«**Aucun de nous n'aura exactement ce qu'il veut**»

**Theresa May**, première ministre britannique, évoquant hier les négociations sur les modalités de sortie du Royaume-Uni de l'Union européenne



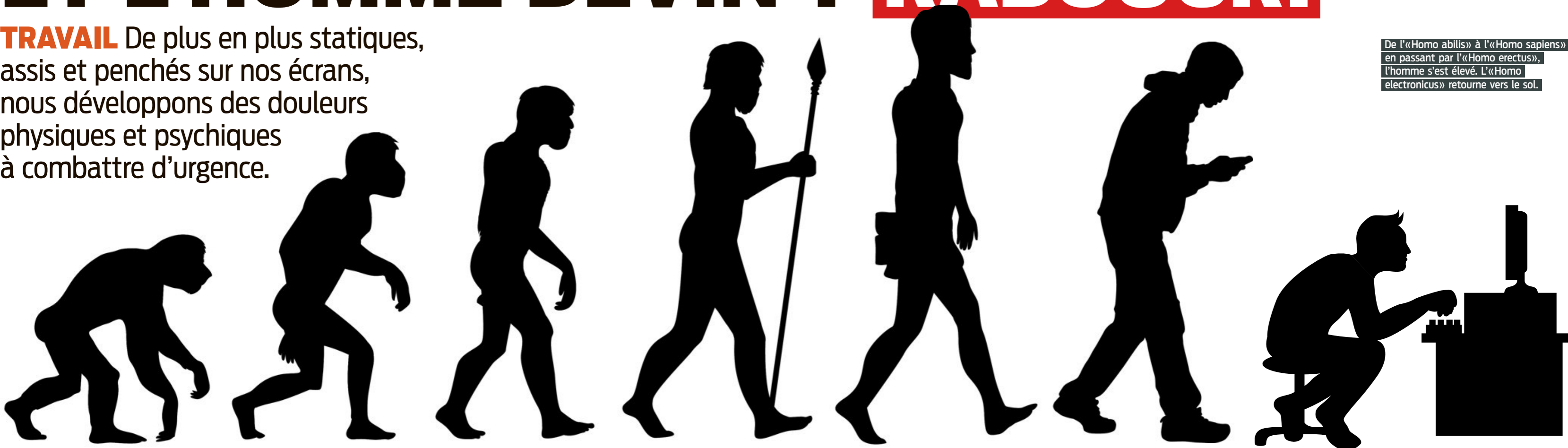
## LE SECTEUR

**CONFISERIE** Les bonbons suisses sont toujours plus prisés à l'étranger. La branche a accru ses ventes l'an dernier grâce aux exportations, alors que le marché intérieur continue de stagner.

Photos: Istock - Photomontage «Le Matin»

# ET L'HOMME DEVIN T RABOUGRI

**TRAVAIL** De plus en plus statiques, assis et penchés sur nos écrans, nous développons des douleurs physiques et psychiques à combattre d'urgence.



De l'«Homo habilis» à l'«Homo sapiens», en passant par l'«Homo erectus», l'homme s'est élevé. L'«Homo electronicus» retourne vers le sol.

**A**u fil de l'évolution, l'homme s'est redressé, jusqu'à se mettre debout. Une position qu'il occupe pourtant de moins en moins. Entre 1980 et 2000, si le taux d'activité physique est resté environ le même dans la population, le temps passé assis a augmenté de 8%. Et sans doute davantage depuis.

## Onze heures assis

Or, si s'asseoir pour se reposer est naturel chez l'homme, le rester trop longtemps ne correspond pas du tout à ce que lui crient ses gènes depuis des millénaires. Chaque heure assise raccourcit l'espérance de vie. C'est d'autant plus préoccupant que, selon une étude amé-

ricaine de 2013, un individu d'une société industrialisée passerait 9,3 heures par jour assis.

«Sur les 1200 personnes qui ont répondu récemment à notre test en ligne, la moyenne est même plutôt de 11 heures par jour à rester assis», renchérit le chiropraticien

Maxime Schmid



«**La meilleure des positions, c'est celle dans laquelle on reste le moins longtemps**»

Dr Yannick Pauli, chiropraticien auteur de «Dynamique!»

lausannois Yannick Pauli. Spécialiste de tous les maux qu'entraînent notre sédentarisation et notre immobilisme, il vient de sortir un

ouvrage pour lutter contre ceux-ci, «Dynamique!» (Ed. NeuroFit).

Car, outre le temps passé assis au travail, on l'est également dans sa voiture et devant sa télé ou son ordinateur à la maison. Avoir les fesses rivées à une chaise occa-

sionne des troubles physiques, mais également des dérèglements émotionnels et psychologiques.

Si être assis trop longtemps est

l'une des causes les plus importantes de mortalité évitable, la solution pour l'éviter, justement, semble simple: se lever. D'où notamment l'apparition de bureaux électriques à hauteur variable, qui permettent de travailler tant assis que debout. Mais, patatras, voilà qu'une récente étude australienne, reprise un peu partout dans la presse, remet en cause la position verticale pour travailler, car elle provoquerait – elle aussi – une fatigue musculaire et un mal-être psychique.

«Regardez comment ils ont fait l'étude, critique le Dr Pauli. Ils ont fait rester debout plus de deux heures des cobayes qui n'en avaient pas l'habitude. Qu'ils se soient sentis mal, c'est donc nor-

mal.» Alors, oui, on peut travailler debout. Mais cela ne résout pas tout. «L'essentiel, c'est de varier les postures et de ne pas rester statique, même assis.» Ou, comme cela se pratique de plus en plus dans les entreprises, faire venir un ergothérapeute pour trouver sa position idéale? «Cela vous fait surtout supporter mieux et plus longtemps votre mal de dos et vous permet ainsi de produire plus, constate le chiropraticien. La meilleure des postures, c'est celle dans laquelle on reste le moins longtemps. Et la chaise parfaite, celle qu'on n'utilise pas. Mieux vaut investir dans un coach sportif (pour des exercices variés et en plein air) que dans du matériel de bureau sophistiqué. Bougez au

maximum, même au travail! Cela sert peu de faire une heure de sport par jour si l'on reste assis immobile huit autres heures.»

## Démence digitale

Si les conditions de travail modernes favorisent l'immobilisme, les nouvelles technologies nous scotchent également dans de mauvaises habitudes. «Avant, nous mémorisions une dizaine de numéros de téléphone. Aujourd'hui, nous n'avons plus besoin de les retenir. Notre système nerveux s'adapte à une forme de démence digitale. Chez un confrère américain, la moyenne d'âge des patients chez lesquels il détecte les signes précoces de maladies comme l'alzheimer est tombée à 51 ans.»

Une étude a en outre montré que plus l'écran devant lequel vous passez du temps est petit, moins vous avez confiance en vous. «C'est une forme de repli sur soi, de rabougrissement, qui se caractérise aussi par le fait de se pencher sur son téléphone. L'homme s'est élevé, s'est déployé. Aujourd'hui, il se racornit: ce qui est aussi une caractéristique de la maladie de Parkinson.»

## Dur de tenir un crayon

Les maux du siècle ne touchent d'ailleurs pas que les travailleurs adultes. Des pédiatres britanniques ont remarqué que les enfants qui apprennent à écrire n'ont plus assez de force et de dextérité pour bien tenir un crayon. Ils passeraient trop de temps à toucher un

écran plutôt qu'à manipuler des objets en trois dimensions comme des plots. «C'est intéressant, commente le Dr Pauli. Cela montre que non seulement l'homme n'active plus aujourd'hui sa grosse musculature, mais que la petite est également concernée.»

Pour lui, une approche uniquement physiologique (par exemple) ne suffira pas à venir à bout, seule, de ces maux. «Il faut travailler sur tous les plans, musculaire, diététique, énergétique, neurologique et psychologique. L'idée est une amélioration globale de la vie du patient, qui lui donnera envie d'aller encore mieux. Il faut que cette motivation vienne de lui, c'est l'essentiel!»

● MICHEL PRALONG

michel.pralong@lematin.ch