

# «Rester assis est contre nature»

Le chiropraticien lausannois Yannick Pauli empoigne dans son livre «Dynamique!» la question de la position assise prolongée, source de maux physiques et psychiques. Interview

Laureline Duvillard

**A**table, dans les transports, devant son écran d'ordinateur, sur le canapé. Le décompte des heures passées en position assise durant une journée peut vite se révéler exorbitant. L'être humain du XXI<sup>e</sup> siècle a tendance à toujours vouloir poser ses fesses. À tel point que, selon le chiropraticien et nutritionniste lausannois Yannick Pauli, il y a urgence d'agir et d'effectuer de la prévention sur les conséquences de la position assise prolongée. C'est pourquoi il a publié le livre «Dynamique!» S'appuyant sur de nombreuses références scientifiques, l'ouvrage sensibilise aux dangers de cette posture et donne les clés pour contrer ses méfaits, notamment via différents exercices illustrés. Interview avec ce médecin qui rêvait d'être pilote mais a choisi de dédier sa vie aux soins des autres après avoir sauvé une femme et son enfant d'un naufrage sur une plage marocaine.

**Comment est née votre envie de consacrer un livre à la position assise prolongée?**

En 2010, on m'a demandé de concevoir, dans un laps de temps très court, une formation de trois mois pour des collègues américains. J'ai donc réduit mon temps de travail à trois jours par semaine et je me suis assis derrière mon ordinateur, de nombreuses heures par jour. Au bout du quatrième jour, j'avais mal au dos, je n'avais plus d'énergie et j'avais le moral dans les chaussettes, alors que cela ne me ressemble pas. Un article sur les dangers de la position assise prolongée, transmis par un patient, m'a fait tilt. J'ai décidé de travailler debout et j'ai retrouvé mon moi normal. Cette différence m'a frappé et je me suis promis d'aborder un jour cette question.

**Quel est l'impact de cette position sur la santé?**

La NASA a démontré que la gravité est essentielle, un séjour de quelques semaines dans l'espace occasionnant un vieillissement physiologique de plusieurs dizaines d'années. Mais elle a aussi révélé qu'être immobile dans le champ gravitationnel est néfaste. Cela via une étude avec des personnes acceptant de rester couchées durant plusieurs mois, ce qui permet de mimer les effets de l'apesanteur. Rester statique, couché, assis ou debout, n'est pas bon. Concernant la position assise, cela affecte les personnes au niveau postural, énergétique et psychique. Cela fait augmenter le risque de diabète, de maladie cardiovasculaire, de cancer, de dépression et de maladies neurodégénératives.

**Comment pallier ces effets néfastes?**

Ce qui protège le plus la santé, ce sont les changements de position. Bouger toutes les vingt minutes environ durant une ou deux minutes est plus efficace que de rester toute la journée assis et de pratiquer une heure de sport le soir. Il faut être dynamique, faire du sport, mais ne pas rester immobile le reste du temps. C'est une habitude à prendre, car la position assise est très addictive, notre cerveau devient vite accro. Les études montrent que plus vous êtes assis, plus vous sous-estimez le temps passé dans cette position.

**Beaucoup d'entreprises ont recours à l'ergonomie pour soulager les maux de leurs employés. Qu'en pensez-vous?**

C'est pour moi un concept ridicule. Ce qui intéresse les entreprises, ce n'est pas la personne, mais sa valeur productive. Vous avez mal parce que vous êtes assis toute la journée, donc on vous donne une chaise plus confortable. Le principe, c'est

## Trois exercices à faire lors des pauses, au minimum toutes les quarante-cinq minutes

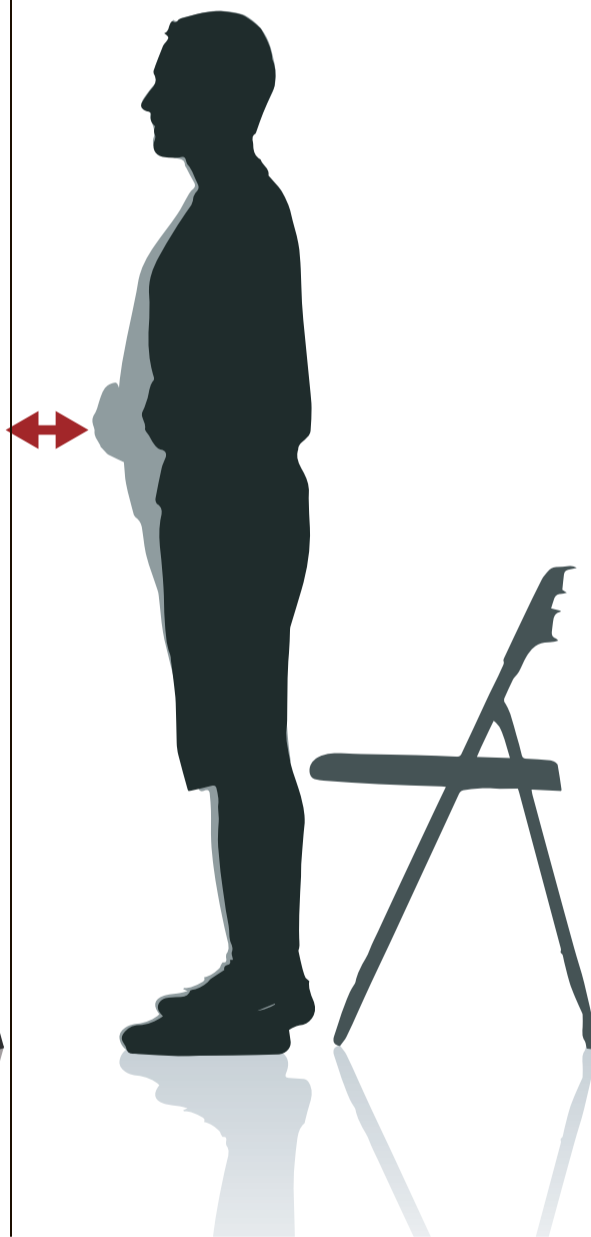
### Extension vertébrale

Se lever et se tenir bien droit, les pieds ancrés au sol et la nuque alignée avec le reste du corps. Lever les bras au-dessus de la tête, «comme si vous essayiez d'attraper le plafond». S'étirer lentement vers l'arrière et vers le haut. Maintenir cette position durant trente secondes en respirant profondément. Revenir lentement à la position neutre, bien droit, les pieds ancrés au sol.



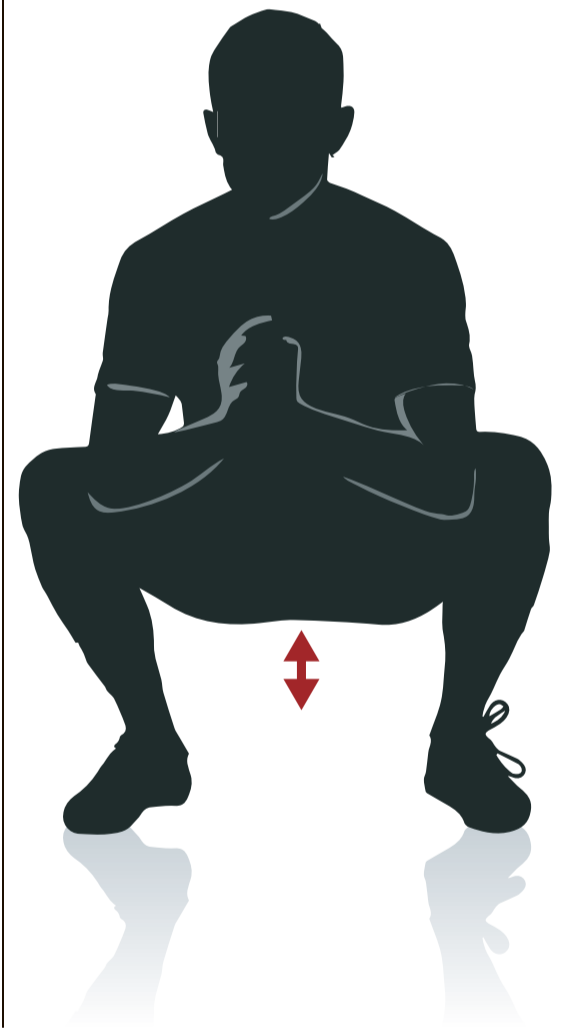
### Respiration abdominale

Se lever et se tenir bien droit, les pieds ancrés au sol et la nuque alignée avec le reste du corps. Placer ses deux mains sur son abdomen, posées l'une sur l'autre. Inspirer profondément par le nez, ce qui fait gonfler l'abdomen, et pousser les mains vers l'avant. Expirer profondément par la bouche, ce qui fait dégonfler l'abdomen, et ramener ses mains contre soi. En fin d'expiration, pousser légèrement ses mains dans son abdomen. Répéter trois fois ce cycle.



### Le squat

Se tenir debout bien droit, les pieds ancrés au sol, écartés d'une distance légèrement plus grande que la largeur des hanches, et pointant un peu vers l'extérieur. Descendre lentement les fesses vers le sol, en s'assurant que les genoux pointent vers l'extérieur et restent alignés avec le centre des pieds. Descendre le plus bas possible, utiliser ses coudes pour maintenir les genoux vers l'extérieur. Conserver cette position trente secondes en respirant profondément. Garder les pieds plats au sol, talons bien ancrés. Éviter de mettre le poids du corps sur la pointe des pieds.



**«Un enfant qui se tortille sur sa chaise sera perçu comme hyperactif, alors que le mouvement est juste un besoin génétique, et le cerveau apprend mieux quand on bouge»**

juste de rendre plus tolérable la douleur. C'est du sparadrap technique. Rien ne remplace la notion de dynamisme. Le meilleur des sièges est celui où vous restez le moins longtemps et la meilleure des postures celle que vous maintenez le moins longtemps.

**Est-ce que vous constatez une augmentation du nombre de personnes souffrant de maux liés à une position assise prolongée?**

Oui. Nos ancêtres marchaient entre 12 à 16 kilomètres par jour. En 2013, à San Francisco, un habitant du centre-ville marchait en moyenne quatre minutes par jour. D'un point de vue de l'évolution, nous sommes partis d'une posture de flexion, à quatre pattes, pour aboutir à une posture d'ouverture, debout. Cela notamment grâce à notre développement cérébral. Mais nous sommes en train de reprendre une position en flexion. Il suffit d'observer tous les gens penchés sur leur smartphone. Une posture particulièrement nocive quand on sait qu'avoir la tête inclinée à 45 degrés

correspond à porter 22 kilos sur ses épaules.

**Assis, quelle est la posture à éviter?**

Peu importe la posture, il ne faut pas rester immobile. Une des pires situations, ce sont les enfants qui sont assis toute la journée à l'école. Un enfant qui se tortille sur sa chaise sera perçu comme hyperactif, alors que le mouvement est juste un besoin génétique et le cerveau apprend mieux quand on bouge. D'ailleurs, au début du XXI<sup>e</sup> siècle, Maria Montessori dénonçait déjà l'esclavagisme du banc d'école.

**Sur la couverture de votre livre, vous mentionnez que plus de dynamisme permet de réduire les douleurs et le stress, d'éliminer la dépression, de faire perdre du poids et de booster la vitalité. Cela semble une solution miracle.**

Il y a bien sûr un côté accrocheur, mais des études étaient chacune de ces déclarations. On nous recommande de faire du sport, mais on oublie de promouvoir les

activités dites légères tout au long de la journée, être debout, s'asseoir, se relever. Le mouvement est essentiel, comme la récupération et l'alimentation. Mais, contrairement à la nutrition ou à l'activité physique, il n'y a pas de campagne de prévention sur les dangers de la position assise. Vous pouvez faire du sport, manger sainement, ne pas fumer, mais si vous êtes assis douze heures par jour vous vous court-circuitez. Être assis n'est pas naturel, mais c'est devenu une habitude à tel point que nous n'y prêtons plus attention. Cela constitue notre angle mort.

Exercices en vidéo sur [www.dynamiquelelivre.com](http://www.dynamiquelelivre.com)



**«Dynamique!»,**  
Dr Yannick Pauli,  
Ed. NeuroFit, 239 p.