

Yannick Pauli, chiropraticien et nutritionniste, dénonce les dangers de la chaise

Etre assis nuit gravement à la santé

« JEAN AMMANN

Santé » Cioran: «L'homme n'a pas été fait pour être fixé à une chaise. Mais peut-être ne mérite-t-il pas mieux.» Dans nos sociétés occidentales, où la majorité des gens travaillent dans le secteur tertiaire, nous passons la moitié de notre temps d'éveil assis ou statique, soit huit heures par jour. Nous mangeons assis, nous travaillons assis, nous voyageons assis, nous nous divertissons assis, nous vivons assis et nous mourrons assis... Car de plus en plus d'études montrent les effets délétères de la position assise prolongée: c'est mauvais pour notre dos, pour notre métabolisme, pour notre psychisme... Cela fait le jeu des maladies cardiovasculaires, du diabète et même du cancer. Dans un livre qu'il conçoit comme un manifeste, Yannick Pauli (44 ans), docteur en chiropraxie et nutritionniste, prône «une vie dynamique»: il déclare «l'état de siège».

Les Américains, qui ont le sens de la formule, disent que «sitting is the new smoking», que l'on pourrait traduire par «la position assise est la nouvelle cigarette». Etes-vous d'accord avec cette affirmation?

Yannick Pauli: La formule est forte, mais elle ne correspond pas à la réalité: le tabac fait beaucoup plus de morts que la position assise. La cigarette a un impact plus fort sur l'espérance de vie que la position assise. Cela dit, ce serait une erreur de sous-estimer les méfaits de la position assise: selon les études, la position assise prolongée réduirait l'espérance de vie. Chaque heure que l'on passe assis réduit notre espérance de vie de 22 minutes; quand on passe plus de quatre heures par jour assis, les risques de mortalité augmentent de 50%. Voilà pourquoi j'ai fait de la lutte contre la position assise mon cheval de bataille.

Les inconvénients de la sédentarité sont connus. Quelle différence y a-t-il entre la sédentarité et la position assise?

On a longtemps considéré qu'un sédentaire était quelqu'un qui ne faisait pas de sport. Quelqu'un qui était assis dix-huit heures par jour, s'il faisait une heure de jogging en fin de journée, n'était pas considéré comme quelqu'un d'inactif. Aujourd'hui, nous nous sommes rendu compte que le sport ne permet pas de contre-carrer les effets de la position assise prolongée. Pour être en bonne santé, nous avons besoin de deux stratégies: être actif et réduire le temps passé assis. Aux Etats-Unis, il y a la notion de *couch potato*: la personne qui passe l'essentiel de ses loisirs assise sur un canapé. Et maintenant, il y a la notion de *active couch potato*: la personne qui fait du sport une heure par jour et qui passe le reste de sa journée collée à son divan ou à sa chaise. De récentes études ont montré que l'activité sportive seule ne suffit pas à lutter contre la sé-

22

Chaque heure que nous passons assis diminue notre espérance de vie de 22 minutes.



«Pour être en bonne santé, nous avons besoin de deux stratégies: être actif et réduire le temps passé assis», dit Yannick Pauli. Fotolia

dentarité: il faut aussi diminuer le temps que nous passons assis. Cela peut se faire en passant l'aspirateur, en se levant régulièrement de sa chaise, en téléphonant debout (comme je suis en train de le faire maintenant). Nous sommes faits pour bouger tout le temps.

L'Organisation mondiale de la santé recommande deux heures et demie d'activité physique par semaine. Selon vous, ce n'est pas assez?

Mais que faites-vous le reste du temps? Alors, c'est très bien de faire du sport, c'est mieux que

de ne pas en faire, mais si vous passez le reste du temps assis, vous n'écartez pas tous les facteurs de risque liés à la sédentarité. Etre assis et faire du sport, c'est comme fumer et faire du sport: c'est bien de bouger, mais ce serait mieux de bouger et d'arrêter de fumer.

Mais pourquoi cette position assise est-elle si nocive?

D'abord, d'un point de vue purement mécanique, la position assise va surcharger la colonne vertébrale. Prenons la position assise optimale... Mais bon, je ne crois pas trop à ces mots: existe-

t-il une position assise qui soit optimale? Passons... Par rapport à la position debout, la position assise augmente de 40 à 85% la charge sur les disques intervertébraux. Il y a donc des risques de hernies discales. On croit que les travailleurs de force sont plus sujets aux hernies discales que le reste de la population, mais c'est faux: ce sont surtout les employés de bureau qui souffrent de hernies discales. La position assise influence aussi votre métabolisme: par des mécanismes enzymatiques, on est plus exposé aux maladies cardiovasculaires, au diabète et

même aux cancers. Une étude suédoise a mesuré la longueur des télomères chez une population âgée de 68 ans, composée de sédentaires et d'obèses. Les télomères sont les extrémités de nos chromosomes et ils se raccourcissent avec l'âge ou les maladies. Ce sont en quelque sorte les marqueurs du vieillissement. Ces chercheurs ont constaté que le facteur décisif, ce n'était pas la pratique sportive, mais le fait de passer plus ou moins de temps assis: en s'asseyant de moins en moins, on rallonge les télomères! En plus, souvent, la position assise est

associée à de mauvais comportements de santé. Regardez ce qui se passe lorsque vous êtes devant la télévision: vous aurez envie de grignoter.

Selon vous, la position assise faciliterait la déprime...

La position assise influence notre mental: cette position en flexion, c'est-à-dire recroquevillée, est celle que l'on voit chez les personnes déprimées. Des études ont montré qu'en forçant des sujets à se tenir voûtés, on influait sur le mental de ces gens. C'est fascinant de penser que la position et le mental sont liés de manière très subtile, parfois inconsciente. Ajoutez qu'aujourd'hui, la majorité des gens sont pliés sur leur portable...

Quelle est la dose de position assise qu'on ne devrait pas dépasser?

Les études montrent que quand on dépasse les trois heures par jour, les effets néfastes apparaissent: si vous êtes assis plus de trois heures par jour, votre espérance de vie diminue de deux ans. Cela dit, il faut nuancer: je préfère une personne qui soit assise quatre ou cinq heures par jour, mais qui, toutes les demi-heures, se lève, à une personne qui reste trois heures assise seulement, mais sans quitter sa chaise. Il faut intégrer une notion de dynamisme dans sa vie. Si vous êtes assis, pensez à changer de position: passez une demi-heure sur votre chaise, puis une demi-heure sur un ballon, levez-vous, posez ensuite les pieds sur la table... Et si vous êtes debout, ne restez pas dans une position statique, car ce n'est pas bon non plus. Voilà pourquoi j'insiste sur cette dimension de dynamisme. Ne croyez pas ces ergonomes, qui prescrivent une position assise idéale: dos droit, coudes à 90°, etc. Il n'y a pas de position assise idéale.

Aux Etats-Unis, il y a une campagne qui vise les enfants: Stand up Kids. En Angleterre, il y a une vaste opération appelée Get Britain Standing, qui concerne toute la population. En Suisse, on a l'impression que rien ne bouge...

C'est vrai. Pourtant, en 1984, les professeurs de gym, plus exactement l'Association suisse d'éducation physique à l'école, avait imaginé une campagne pour promouvoir le mouvement dans la population scolaire. Malheureusement, cette campagne s'est éteinte faute de financement. De nos jours, il n'y a plus aucune initiative qui va dans ce sens. Les instances sanitaires ont délaissé ce terrain. Aujourd'hui, un enfant qui se tortille sur sa chaise sera taxé d'hyperactivité.

Pour résumer, vous pensez que le tabouret est la pire invention de l'humanité?

Juste après la bombe atomique (rires)! Dans d'autres populations, on ne s'assied pas comme chez nous: on s'assied par exemple sur les talons. Nous, nous avons choisi de nous asseoir sur du mobilier. Peut-être que ce n'était pas la meilleure des idées en termes de santé. >>

>> Dr Yannick Pauli, *Dynamique!*, Editions NeuroFit, www.editionsneurofit.com



«Assis, nous sommes exposés aux maladies cardiovasculaires, au diabète, au cancer»

Yannick Pauli

«Levez-vous toutes les vingt minutes!»

Beaucoup de travailleurs n'ont pas le choix: ils doivent travailler assis. Comment peut-on atténuer les méfaits de la position assise? Les réponses de Yannick Pauli.

Imaginons que je sois un employé de bureau, que je doive travailler huit heures par jour assis derrière mon ordinateur, quels conseils me donneriez-vous?

La première des choses, qui fonctionne pas mal: identifiez une heure par jour où vous pourrez vous lever, essayez de trouver quatre fois un quart d'heure dans la journée. Par exemple, vous pouvez téléphoner debout. L'idéal, si votre employeur le permet, c'est d'installer un bureau modulable, qui vous permet de jouer sur la hauteur du plateau et donc de travailler tantôt assis, tantôt debout. Je donne dans le livre l'exemple d'un chauffeur de bus, pour qui c'est bien évidemment difficile de se lever durant son travail. Mais il profitait des

arrêts pour se lever et comme il allait au travail en train, je lui ai conseillé de faire le trajet debout. Ensuite, je lui ai recommandé d'aller se balader avec son épouse en rentrant du travail.

Dans votre livre, vous conseillez de se lever entre 30 et 35 fois par jour...

Oui, cela fait un changement postural toutes les vingt minutes. Cette recommandation est issue des études d'alitement, qui ont été menées principalement par la NASA. Pour compenser les effets de l'apesanteur, les chercheurs ont préconisé de passer une demi-heure par jour debout. Mais ils se sont aperçus qu'il était meilleur de faire vingt fois deux minutes plutôt qu'une fois trente. Chaque fois qu'on change de position, on stimule ses systèmes musculaire et métabolique. Une étude récente a montré que chez les personnes qui ne changeaient pas régulièrement de position, le flux sanguin diminue au niveau cérébral. >> JA