

**ACCUEIL (/)    GENEVOIS (/GENEVOIS)**

# Genevois : Marc Thouvenin prouve que forme et travail sédentaire ne sont pas incompatibles

MIS EN LIGNE LE 22/04/2023 À 06:30    PAR **GUILLAUME ABRY (/609046/DPI-AUTHORS/GUILLAUME-ABRY)**

Dans un livre intitulé « Maigrir au bureau sans régime ni sport », l'entrepreneur Marc Thouvenin vante les bienfaits de la marche et voit en elle une source d'énergie intarissable, particulièrement dans les activités professionnelles sédentaires.



L'entrepreneur Marc Thouvenin, dans les locaux de Station A, à ArchParc, ce mercredi 19 avril.

**P**aradoxe : après avoir remporté de haute lutte son combat séculaire pour la survie, l'être humain a fini par mettre sa santé en danger en se laissant aller à la sédentarité. Né pour le mouvement, il a commencé à exercer des activités contre-nature en restant assis le plus clair de la journée, dans un immobilisme des plus nocifs.

Sans sombrer dans ce qui serait une ridicule nostalgie du mode de vie des chasseurs-cueilleurs, tout en indiquant que nos ancêtres parcouraient à la seule force de leurs jambes 20 à 25 kilomètres chaque jour, Marc Thouvenin (48 ans) prouve que cette dangereuse tendance des sociétés modernes n'est pas une fatalité. Dans un ouvrage intitulé *Maigrir au bureau sans régime ni sport*, écrit

dans un style vivant, l'entrepreneur à l'origine de la société ActivUp (lire ci-dessous) se livre à un éloge dithyrambique des vertus de la marche et rappelle des « *évidences oubliées* ».

## « L'ennemi se nomme la chaise »

Mêlant des approches « *philosophique, scientifique et pratique* », son livre s'adresse prioritairement à des personnes en surpoids, découragées par des régimes aussi contraignants que contre-productifs. Marc Thouvenin, selon qui « *l'ennemi se nomme la chaise* », démontre qu'à condition de beaucoup marcher, même à une allure très lente, retrouver la ligne et une énergie débordante sont possibles.

### LIRE AUSSI

Archamps : les «walking desks» d'ActivUp marchent toujours aussi bien (</58994/article/2023-04-22/archamps-les-walking-desks-d-activup-marchent-toujours-aussi-bien>)

Bien sûr, pour travailler tout en restant actif, il préconise de s'équiper d'un tapis roulant surmonté d'un bureau, qu'il commercialise, mais même sans « walking desk », de petits gestes peuvent faire toute la différence.

## Bouger autour de son bureau

Le Collongeois explique ainsi que le télétravail, au-delà des désagréments qu'il peut induire (atténuation de la frontière entre les sphères privée et professionnelle, manque d'espace...), est une formidable opportunité de s'affranchir de la peur du jugement de ses collègues : « *Vous vous levez toutes les heures pendant une à deux minutes, vous faites quelques pas autour de votre bureau, un ou deux squats, quelques levés de jambes, quelques ronds avec les bras. [...] Vous pouvez bouger votre corps une fois par heure de cette façon, chez vous, sans autre témoin que votre famille, et votre chat ou chien.* »

## Passer ses appels en marchant

Marc Thouvenin enchaîne avec une autre recommandation frappée au coin du bon sens : « *Le simple fait de passer tous ses appels en marchant est la première mesure simple à adopter. Facile, gratuit et efficace.* »

LIRE AUSSI

Marcher en travaillant : « Le premier mois, j'ai fait 500 kilomètres »

(<https://www.lemessenger.fr/33519/article/2021-11-27/archamps-avec-activup-marcher-tout-en-travaillant-pour-soigner-sa-sante>)

C'est d'ailleurs de cette manière qu'il a commencé à se reprendre en main fin 2013, lui qui était alors « *l'archétype du cadre dirigeant sédentaire et inactif* ». Depuis dix ans, il enquille en moyenne 27 000 pas chaque jour et a déjà accompli l'équivalent d'un tour du monde sur son tapis de marche.

« Plus on dépense d'énergie, plus on en a »

En pleine forme, l'enthousiaste entrepreneur écrit que « *contrairement à l'argent, plus on dépense d'énergie, plus on en a. [...] Si vous êtes physiquement plus actif, vous aurez beaucoup plus d'énergie, pour votre travail, pour vos négociations. Cela permet aux dirigeants et managers de renforcer leur envergure et aux collaborateurs de mieux valoriser leurs actions au quotidien.* »

## Tout est dans le plaisir

La solution toute simple préconisée par Marc Thouvenin ne relève toutefois pas du miracle : elle exige de l'assiduité et de la conviction. « *Pour tenir dans la durée, la clé c'est le plaisir*, insiste-t-il. *Si vous prenez du plaisir en marchant, vous allez marcher sans effort, juste pour le bien-être que cela vous procure. Pour que ce soit agréable, il faut bouger doucement, à faible intensité. L'activité ne doit pas vous faire transpirer, car vous n'avez pas envie de devoir prendre une douche après, surtout à votre bureau à la maison ou dans l'entreprise.* » Qui a dit qu'être en forme exigeait de suer à grosses gouttes et de se farcir des efforts surhumains ?

Comment se procurer son livre?

L'ouvrage de Marc Thouvenin sortira aux alentours de la mi-mai. Il est cependant d'ores et déjà possible de le précommander sur **www.maigrir-au-bureau.com** (<https://maigrir-au-bureau.com/>).

L'entrepreneur aimerait fédérer une communauté autour de son guide pratique : « *J'espère que les lecteurs qui adhéreront à ma philosophie en parleront autour d'eux.* »

Le dirigeant d'ActivUp a déjà prévu d'écrire un deuxième livre, autour des techniques pour vivre plus longtemps tout en restant en bonne santé.

Santé (/606440/iptc/sante)

Archamps (Haute-Savoie) (/606592/locations/archamps-haute-savoie)

Collonges-sous-Salève (Haute-Savoie) (/607244/locations/collonges-sous-saleve-haute-savoie)