[passeportsante.net](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=debout_calories_brulent_sans_exercice_do)

**Première partie: Des calories qui brûlent toutes seules**

5-7 minutes



|  |
| --- |
| Certaines personnes mangent tout ce qu'elles veulent et restent **minces**. D'autres prennent du **poids** à la moindre bouchée. Pourquoi?  Le **Dr James Levine** s'est penché sur cette question cruciale et nous livre ici les **réponses** qu'il a trouvées.  Dr James Levine est endocrinologue et professeur de médecine au Département d'endocrinologie, de diabète, de métabolisme et de nutrition à la **clinique Mayo** de Rochester (Minnesota), où il dirige le laboratoire **NEAT**.  Cette entrevue, traduite de l'anglais, a paru dans la *Nutrition Action Healthletter*1, une publication du Centre for Science in the Public Interest, en avril 2008. Nous la reproduisons avec leur aimable autorisation. |

|  |
| --- |
| **Dr Levine, parlez-nous de vos travaux et de ce que vous avez découvert sur l'obésité?** |

**Dr James Levine -** Nous nous sommes demandé comment il se fait que, dans une société qui rend un grand nombre de gens obèses, certaines personnes restent minces.

Nous avons donc fait une recherche auprès de gens minces et de gens obèses qui étaient tous des pantouflards déclarés et qui ne fréquentaient pas de gymnase. Nous les avons suralimentés en leur fournissant chaque jour 1 000 calories de plus que ce dont ils avaient besoin pour maintenir leur poids. En d'autres termes, s'il leur fallait 2 300 calories par jour pour ne pas maigrir, nous leur en donnions 3 300.

L'expérience a duré huit semaines. Nous avons examiné de façon méticuleuse où cet excès de « carburant » se déposait dans leur corps.

**Dr James Levine -** Nous avons fait porter aux participants à l'étude une sorte de sous-vêtement « magique » qui nous permettait d'évaluer tous leurs mouvements et toutes leurs postures. Ainsi, nous savions quand ils s'asseyaient ou quand ils bougeaient dans leur lit.

Nous avons découvert que les individus qui peuvent, d'une façon ou d'une autre, enclencher le processus que nous avons baptisé NEAT ne prennent pas de poids quand ils se suralimentent. Par contre, ceux qui n'allument pas leur NEAT accumulent jusqu'à 10 fois plus de gras que les autres. Il nous est donc apparu évident que la NEAT joue un rôle crucial dans le gain de poids.

|  |
| --- |
| **L'exercice ne suffit pas!**  Que faites-vous ce soir? Vous pensez aller au gym, faire de la marche rapide ou jouer au tennis ou au golf? Et que ferez-vous avant? Vous serez assis à votre bureau, dans votre voiture ou devant l'ordinateur, votre corps en train de stocker du gras dont vous ne voulez pas... L'exercice - c'est-à-dire l'effort physique en vue de se maintenir en forme - est incontestablement bon pour tous. Cependant, dans la plupart des cas, il ne suffit pas. |

**Dr James Levine -** C'est l'acronyme de *non-exercise activity thermogenesis*, soit une thermogenèse sans activité physique. Le dictionnaire définit l'exercice comme un effort physique en vue d'entretenir ou de développer la forme physique. La NEAT est liée à n'importe quel mouvement qui n'est pas de l'exercice physique : marcher, parler, taper des pieds, jouer de la guitare, danser, magasiner...

|  |
| --- |
| **Est-ce que certaines personnes bougent moins que d'autres?** |

**Dr James Levine -** Bien sûr. Nous avons remarqué que les gens qui souffrent d'obésité sont beaucoup plus sédentaires que ceux qui sont minces. Ils bougent deux heures de moins chaque jour. Cela signifie qu'ils brûlent approximativement 350 calories en moins, quotidiennement. Ils ont plus tendance à rester assis que les personnes minces. Celles-ci ont une plus grande propension à profiter des occasions de bouger, ce pour quoi notre corps est conçu.

|  |
| --- |
| **Quel genre de mouvements faisaient ces personnes?** |

**Dr James Levine -** Il s'agissait surtout de « déambulation ». Je n'utilise pas ce terme pour parler savant. Quand on utilise le mot « marcher », les gens pensent parfois au fait de porter des chaussures de marche et de marcher délibérément à un rythme très rapide, en bougeant les bras d'avant en arrière... C'est pourquoi je parle de « déambulation ». C'est pour illustrer l'idée qu'on se déplace d'un pas tranquille, sans avoir nécessairement de but précis, ou qu'on se lève pour parler à quelqu'un... Cette sorte de marche, qui a lieu tout au long de la journée, semble être le facteur crucial qui distingue les personnes minces de celles qui sont obèses.

|  |
| --- |
| **Est-ce que la plupart des participants avaient un travail de bureau?** |

**Dr James Levine -** Oui. Nous avons assorti les individus obèses et minces en fonction de leur travail. Notre échantillon était petit, mais très représentatif de la population « normale ». La plupart des gens travaillent dans des bureaux, prennent leur voiture pour aller au travail et regardent la télé le soir... Ce sont des gens comme eux que nous avons observés. Quand on regarde la télé, on ne brûle que cinq calories par heure de plus qu'au repos total. Après quatre heures passées devant la télé, on n'aura donc brûlé que 20 calories de plus.

|  |
| --- |
| **Rester assis est donc ce qu'il y a de pire à faire...** |

**Dr James Levine -** Oui. Le soir, on se lève pour préparer le souper. Ensuite, au lieu de s'écraser devant la télé pendant toute la soirée, on peut se dire : « Mon émission préférée est à 19 h alors, avant de la regarder, je vais écouter mon baladeur en faisant une marche, ou peinturer ma chambre ou arracher les mauvaises herbes qui poussent dans ma cour... »

[Lire la suite de l'entrevue](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=debout_bureau_sans_chaise_possible_do).

|  |
| --- |
| 1. Liebman, Bonnie. Chair Today Gone Tomorrow, [Nutrition Action Healthletter](http://www.cspinet.org/nah/index.htm), Avril 2008, volume 35, numéro 3, pp. 3 à  8. Traduit de l'anglais par PasseportSanté.net et reproduit avec l'autorisation du Center for Science in the Public Interest. ©Tous droits réservés. |

**Crédit photo :***Nutrition Action Healthletter*

[passeportsante.net](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=debout_bureau_sans_chaise_possible_do)

# Deuxième partie: Un bureau sans chaise, est-ce possible?

8-11 minutes



|  |
| --- |
| Certaines personnes mangent tout ce qu'elles veulent et restent **minces**. D'autres prennent du **poids** à la moindre bouchée. Pourquoi?  Deuxième partie: Un bureau sans chaise, est-ce possible?Le **Dr James Levine** s'est penché sur cette question cruciale et nous livre ici les **réponses** qu'il a trouvées.  Dr James Levine est endocrinologue et professeur de médecine au Département d'endocrinologie, de diabète, de métabolisme et de nutrition à la **clinique Mayo** de Rochester (Minnesota), où il dirige le laboratoire **NEAT**.  Cette entrevue, traduite de l'anglais, a paru dans la *Nutrition Action Healthletter*1, une publication du Centre for Science in the Public Interest, en avril 2008. Nous la reproduisons avec leur aimable autorisation. |

|  |
| --- |
| **Faudrait-il bouger au travail?** |

**Dr James Levine -** Certainement. Il faut intégrer la marche dans son quotidien et dans son boulot. En ce moment, je vous parle en marchant sur un tapis roulant et mon discours n'est pas vraiment moins cohérent que si j'étais assis.

|  |
| --- |
| **Répondez-vous à beaucoup d'appels pendant que vous marchez sur votre tapis roulant?** |

**Dr James Levine -** Je les prends tous. Je n'ai pas de chaise dans mon bureau. J'ai autant de facilité à répondre à mes courriels et à utiliser mon ordinateur pendant que je marche sur le tapis roulant que quand je suis assis.

|  |
| --- |
| **Y a-t-il quelque chose que vous ne pouvez pas faire lorsque vous êtes sur le tapis roulant?** |

**Dr James Levine -** Je ne peux pas dormir, ce que j'aurais fait auparavant à cette heure-ci de l'après-midi.

|  |
| --- |
| **Votre stratégie est de diminuer le nombre d'heures durant lesquelles vous êtes sédentaire?** |

**Dr James Levine -** Oui. Il est important de bouger. Pas nécessairement sur un tapis roulant. D'ailleurs, je vais éteindre le mien et vous parler à partir d'un escaladeur à 50 $.

Je ne vois pas pourquoi on ne pourrait pas faire une réunion à deux tout en marchant. Je ne vois pas non plus pourquoi on ne pourrait pas cuisiner avec ses enfants en se tenant debout autour de la table pour couper les aliments, au lieu d'acheter des aliments préparés et de les mettre dans le micro-ondes. Il n'y a pas de raison de s'écraser devant la télé pendant les fins de semaine plutôt que d'être actif seul ou en famille.

|  |
| --- |
| **Il ne suffit donc pas de s'agiter constamment sur sa chaise.** |

**Dr James Levine -** Je ne suis pas vraiment du genre à encourager les gens à tortiller leurs cheveux ou à jouer avec un élastique pendant qu'ils sont assis. Je leur dis plutôt de se lever et de faire les cent pas pendant qu'ils parlent au téléphone. Se contenter de remuer ne suffit pas. C'est une occasion manquée, un gaspillage!

|  |
| --- |
| **Vous aimeriez que les gens marchent dans les couloirs en parlant au lieu de s'envoyer un courriel, ou encore qu'ils se mettent debout chaque fois que le téléphone sonne?** |

**Dr James Levine -** Je leur apprends à se lever avant de répondre au téléphone. Je les pousse littéralement à noter les fois où ils le font. Si vous le faites pendant trois semaines, vous finirez par prendre l'habitude de ne plus répondre au téléphone assis.

|  |
| --- |
| **Est-ce que le fait de s'asseoir toute la journée a d'autres conséquences que l'obésité?** |

**Dr James Levine -** Oui. Les taux de glucose et de triglycérides sanguins grimpent, on accumule du gras viscéral et on devient insensible à l'insuline. Ce n'est pas encore prouvé, mais ça semble bien être le cas.

|  |
| --- |
| **Avec ce processus de la NEAT, êtes-vous en train de dire que les gens ne devraient pas faire d'exercice?** |

**Dr James Levine -** Absolument pas! Quand des gens me disent qu'ils vont au gym, je trouve ça fantastique. J'adore que les gens fréquentent un gym. Le problème, c'est que la plupart n'aiment pas aller s'entraîner, ou qu'ils n'y vont pas même s'ils aiment le faire.

|  |
| --- |
| **Quel pourcentage des dépenses énergétiques quotidiennes est lié au fait de bouger sans faire d'exercice?** |

**Dr James Levine -** Chez une personne moyennement sédentaire, environ 60 % des dépenses énergétiques quotidiennes totales sont reliées au métabolisme de base, 30 %, à la NEAT, et 10 %, à l'énergie nécessaire pour digérer la nourriture, l'absorber et l'emmagasiner. Il est possible d'accroître la NEAT jusqu'à 40 % quand on est modérément actif; et jusqu'à 50 % si on est agriculteur, comme les fermiers l'étaient il y a 150 ans. Cependant, la NEAT représente 30 % des calories dépensées pour la plupart des gens. Et elle peut descendre à 20 % ou à 10 % si on passe la journée au lit.

|  |
| --- |
| **Donc elle fait partie des rares choses qu'on peut changer.** |

**Dr James Levine -** Oui. Cependant, on ne peut pas modifier le métabolisme de base, soit les calories brûlées au repos pour maintenir les fonctions cardiaque, pulmonaire, cérébrale, hépatique et les autres organes.

Ca ressemble beaucoup à une hypothèque. Nous avons tous des frais fixes mensuels que nous ne pouvons pas vraiment modifier. C'est l'équivalent du métabolisme de base. Nous avons aussi des dépenses associées à notre quotidien : à la préparation des repas, au lavage, etc. Elles ne nécessitent pas beaucoup de calories, parce qu'elles sont liées à des activités auxquelles on ne consacre pas beaucoup de temps. Elles sont pratiquement fixes et très limitées.

|  |
| --- |
| **Bref, la NEAT et l'exercice sont comme un revenu disponible.** |

**Dr James Levine -** Oui. C'est ce qui nous reste - comme de l'argent que nous pouvons dépenser. Si vous aviez la chance de bénéficier d'une hausse de salaire, que feriez-vous avec le surplus d'argent? Certaines personnes le dépenseraient, tandis que d'autres le mettraient de côté.

Si vous ne dépensez pas le surplus de calories en faisant de l'exercice ou sous forme de NEAT, il ne peut qu'être économisé, n'est-ce pas? Or, il est emmagasiné sous forme de gras corporel. Les gens minces accumulent au moins de deux à trois mois de leurs besoins caloriques sous forme de gras; et les personnes obèses, l'équivalent d'une année.

|  |
| --- |
| **Autrement dit, il est bien d'épargner quand il s'agit d'argent, mais pas quand il s'agit de gras...** |

**Dr James Levine -** Oui. C'est ce que je dis à mes patients : « Mettez de côté votre surplus d'argent, mais dépensez votre surplus de gras. »

|  |
| --- |
| **Est-ce que la NEAT permet de brûler plus de calories que l'activité physique?** |

**Dr James Levine -** Généralement, oui, mais pas dans le cas des athlètes. Par exemple, les cyclistes qui participent au Tour de France dépensent 5 000 calories par jour. Mais prenons le cas d'une personne qui va au gym trois fois par semaine. Disons qu'il lui faut 15 minutes pour se rendre là-bas, 10 minutes pour se changer, et 30 minutes à suer sur le vélo stationnaire pour brûler 100 calories. Elle doit ensuite prendre une douche, se coiffer, marcher jusqu'à la voiture, avant de revenir à son lieu de départ. Disons qu'elle a brûlé 120 calories en tout, et qu'elle s'exerce ainsi trois fois par semaine. Cela ne fait que 360 calories par semaine divisées par sept, ce qui revient à 50 calories par jour.

|  |
| --- |
| **Brûlez-vous plus que cela au travail?** |

**Dr James Levine -** Oui. Si je redémarre le tapis roulant qui se trouve dans mon bureau et si je marche dessus pendant une heure, je vais dépenser 100 calories supplémentaires. Or, je marche à une vitesse de 1,5 km à l'heure, ce qui est lent. En ce moment, il y a un gars du bureau qui est en train de lire un manuscrit dans le corridor tout en marchant à 1,5 km à l'heure; donc il brûle en une heure 100 calories de plus que s'il ne bougeait pas. Et pourtant, ni lui ni moi n'avons transpiré ni quitté le bureau. Il est possible d'être en forme, actif et en bonne santé tout en restant au boulot. Tout le monde y gagne.

|  |
| --- |
| **Le gymnase n'offre-t-il pas certains avantages? Par exemple, des effets bénéfiques sur le coeur?** |

**Dr James Levine -** Oui. Cependant, j'ai dirigé une patiente, qui luttait contre des problèmes de poids, vers la médecine sportive pour qu'elle suive un programme de réadaptation. Lorsqu'elle est revenue me voir, elle était découragée. Elle m'a dit : « Je prends mon pouls et je ne me rends même pas à la moitié de mon objectif tellement les genoux me font mal... »

|  |
| --- |
| **Certaines personnes abandonnent, tout simplement...** |

**Dr James Levine -** Beaucoup de mes patients diabétiques se fatiguent rien qu'en marchant. Ils ont des seuils de lactate très bas. Quand ils marchent à 4 km à l'heure ou moins, ils sont aussi épuisés qu'un coureur qui a fait un sprint de 100 m. Ils halètent littéralement. Ils seraient découragés s'ils prenaient leur pouls.

Moi, je dis à mes patients que ce qui importe, c'est la distance parcourue en marchant, pas la vitesse. Ils peuvent écouter de la musique en marchant, demander à un ami ou à leur partenaire de vie de les accompagner, partager des écouteurs, etc. Vous comprenez l'idée...

[Lire la suite de l'entrevue](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=debout_bouger_asseoir_do).

|  |
| --- |
| 1. Liebman, Bonnie. Chair Today Gone Tomorrow, [Nutrition Action Healthletter](http://www.cspinet.org/nah/index.htm), Avril 2008, volume 35, numéro 3, pp. 3 à  8. Traduit de l'anglais par PasseportSanté.net et reproduit avec l'autorisation du Center for Science in the Public Interest. ©Tous droits réservés. |

[passeportsante.net](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=debout_bouger_asseoir_do)

# Troisième partie: Comment résister à l'appel du fauteuil?

6-8 minutes



|  |
| --- |
| Certaines personnes mangent tout ce qu'elles veulent et restent **minces**. D'autres prennent du **poids** à la moindre bouchée. Pourquoi?  Troisième partie: Comment résister à  l'appel du fauteuil?Le **Dr James Levine** s'est penché sur cette question cruciale et nous livre ici les **réponses** qu'il a trouvées.  Dr James Levine est endocrinologue et professeur de médecine au Département d'endocrinologie, de diabète, de métabolisme et de nutrition à la clinique Mayo de Rochester (Minnesota), où il dirige le laboratoire **NEAT**.  Cette entrevue, traduite de l'anglais, a paru dans la *Nutrition Action Healthletter*1, une publication du Centre for Science in the Public Interest, en avril 2008. Nous la reproduisons avec leur aimable autorisation. |

|  |
| --- |
| **Certaines personnes sont-elles naturellement plus actives que d'autres?** |

**Dr James Levine -** Oui. J'appelle cela le « NEAT beat ». Le rythme de la NEAT de certains individus est lent : ceux-ci ont naturellement tendance à bouger lentement, doucement. D'autres ont un rythme frénétique et passent leur temps à bouger.

|  |
| --- |
| **Vous avez avancé l'hypothèse selon laquelle les deux rythmes représentent une adaptation de l'évolution par rapport à la famine.** |

**Dr James Levine -** Oui. L'humain a peut-être réagi aux famines en franchissant les limites de son territoire afin de trouver de la nourriture, ce qui a dû accroître sa NEAT. Ou, au contraire, il a réduit ses mouvements dans le but de conserver de l'énergie et de ne pas puiser dans ses réserves de gras; or, une telle stratégie décroît la NEAT.

Bien sûr, nous ne possédons pas de données sur la NEAT couvrant plusieurs siècles, alors il ne s'agit que d'hypothèses. En même temps, on a trouvé, dans des zones de famines endémiques, des preuves fossiles indiquant clairement que les gens s'étaient mis à parcourir de plus grandes distances. Et il y a lieu de penser que certains ont construit des abris sophistiqués lorsqu'ils ont traversé l'isthme qui reliait l'Asie à l'Amérique.

|  |
| --- |
| **Aujourd'hui, notre environnement est radicalement différent, non?** |

**Dr James Levine -** Le corps humain a mis plus d'un million d'années à évoluer, tandis que notre société actuelle, fondée sur la voiture, l'ordinateur, la chaise, l'ascenseur et le téléviseur, s'est développée en moins d'un siècle. Donc, on impose un changement environnemental énorme à une vieille biologie. Il n'est pas étonnant que les choses se détraquent.

|  |
| --- |
| **La situation a-t-elle empiré ces 20 dernières années?** |

**Dr James Levine -** Oui, de même que les chiffres relatifs à l'obésité. On ne se rend pas compte du fait qu'il y a 150 ans - un laps de temps extrêmement court -, 90 % de la population mondiale était composée d'agriculteurs. Aujourd'hui, la moitié de la population des pays développés travaille à l'ordinateur. On n'a pas conscience de l'amplitude d'un tel changement dans notre vie - qui équivaut au déplacement de plaques tectoniques -, parce qu'il s'étend sur plus d'une génération. La plupart des gens ne se souviennent pas avoir connu un agriculteur. On est incapable de saisir un changement aussi majeur et aussi rapide, parce qu'il ne se produit pas à notre échelle temporelle.

|  |
| --- |
| **Les « signaux de sédentarité », comme vous les appelez, nous poussent à nous asseoir...** |

**Dr James Levine -** Oui. Nous sommes sédentaires dans toutes les sphères de nos activités. Nous utilisons des voitures, des télécommandes, des services à l'auto, des ascenseurs, des Game Boys, des lave-vaisselle, nous nous asseyons sur nos tondeuses à gazon et nos souffleuses à neige... La semaine passée, j'étais à l'aéroport de Toronto et j'ai vu une voiture miniature destinée aux enfants : ils s'installent dedans et regardent des dessins animés à l'ordinateur en attendant de monter dans l'avion. Au lieu de courir dans la salle d'attente, ils regardent des dessins animés. Voilà ce que nous sommes devenus.

|  |
| --- |
| **Et nous ne sommes pas conscients de ces « signaux »?** |

**Dr James Levine -** Non. Le confort des chaises en est un bon exemple. Je me souviens que, lorsque j'étais enfant, je m'asseyais sur des chaises orange en plastique. Elles étaient tellement inconfortables que je passais mon temps à gigoter. C'était fait exprès.

Je suis allé un jour à un séminaire, à la clinique Mayo, dans une salle de conférences dont les sièges étaient si confortables qu'on s'enfonçait dedans et qu'on ne voulait plus en sortir. Les fauteuils des salles de cinéma sont encore plus confortables, de nos jours.

Les « signaux de sédentarité » sont omniprésents : les bureaux à cloisons (cubicules), la voiture, les gens qui vivent en banlieue et prennent leur voiture pour venir en ville au lieu de vivre dans des villes où ils pourraient se déplacer à pied, comme Montréal, Toronto et Vancouver. Ces signaux sont si puissants quâ€˜on ne les remarque même pas. Nous nous sommes déformés en nous écrasant dans des chaises.

|  |
| --- |
| **Sommes-nous capables de changer?** |

**Dr James Levine -** Oui. Nous pourrions utiliser toute la technologie moderne pour bouger encore plus. Toutefois, pour y parvenir, nous devons regarder les choses sous un angle différent. C'est la raison pour laquelle je me rends au travail à pied chaque jour. C'est excitant. Ce n'est pas anti-technologique : c'est la nouvelle technologie. Utilisons-la pour être en meilleure santé.

|  |
| --- |
| **Le fait de mastiquer de la gomme permet de brûler 10 calories de plus par heure. Les personnes qui suivent un régime devraient-elles mâcher de la gomme?** |

**Dr James Levine -** Le fait de mâcher beaucoup de gomme permet de brûler des calories, mais nous n'avons jamais dit que les gens devaient mâcher de la gomme pour perdre du poids. Nous voulions juste insister sur le fait que n'importe quel mouvement - même celui de mastiquer â€” amène à dépenser des calories.

Mais ces calories ne sont rien comparativement à celles qu'on brûle quand on se lève et qu'on marche. Dès qu'on est sur ses pieds et qu'on avance à 1,5 km à l'heure, on double son taux métabolique.

[Lire la suite de l'entrevue](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=debout_ecoles_bureaux_avenir_do).

|  |
| --- |
| 1. Liebman, Bonnie. Chair Today Gone Tomorrow, [Nutrition Action Healthletter](http://www.cspinet.org/nah/index.htm), Avril 2008, volume 35, numéro 3, pp. 3 à  8. Traduit de l'anglais par PasseportSanté.net et reproduit avec l'autorisation du Center for Science in the Public Interest. ©Tous droits réservés. |

[passeportsante.net](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=debout_ecoles_bureaux_avenir_do)

# Quatrième partie: Les écoles et les bureaux de l'avenir, stimulants et sans chaise!

6-7 minutes



|  |
| --- |
| Certaines personnes mangent tout ce qu'elles veulent et restent **minces**. D'autres prennent du **poids** à la moindre bouchée. Pourquoi?  Quatrième partie: Les écoles et les bureaux de l'avenir, stimulants et sans chaise!Le **Dr James Levine** s'est penché sur cette question cruciale et nous livre ici les **réponses** qu'il a trouvées.  Dr James Levine est endocrinologue et professeur de médecine au Département d'endocrinologie, de diabète, de métabolisme et de nutrition à la **clinique Mayo** de Rochester (Minnesota), où il dirige le laboratoire **NEAT**.  Cette entrevue, traduite de l'anglais, a paru dans la *Nutrition Action Healthletter*1, une publication du Centre for Science in the Public Interest, en avril 2008. Nous la reproduisons avec leur aimable autorisation. |

|  |
| --- |
| **Sur quoi portent vos recherches en ce moment?** |

**Dr James Levine -** Notre recherche concerne d'abord l'aspect biologique sous-jacent à l'activité : ce qui semble pousser subtilement certaines personnes à bouger. Et en prenant le point de vue opposé, nous nous demandons quoi faire pour contrer la sédentarité omniprésente et renverser la situation.

Nous avons passé beaucoup de temps à chercher des solutions pratiques pour amener les gens à se lever et à marcher pendant la journée. Il ne s'agit pas nécessairement de les inciter à aller au gym - ce qui serait très bien -, mais de trouver de nouveaux styles de bureaux et d'écoles, et de collaborer avec l'industrie pour concevoir les meubles nécessaires pour que ça marche.

|  |
| --- |
| **Pour rejoindre les gens ne fréquentant pas la clinique Mayo?** |

**Dr James Levine -** Effectivement. Mayo désire que nous présentions ce que nous faisons pour que ça puisse être intégré dans les bureaux, dans les écoles, partout en Amérique du Nord et ailleurs.

Nous voulons des solutions avérées qui inciteront les gens à être plus actifs. Nous voulons atteindre 50 millions de personnes - ce qui n'est pas rien - et, ce faisant, déplacer vers le bas à gauche la courbe du poids de la population, qui est en forme de cloche. Si nous réussissons à atteindre notre but, nous réduirons énormément le nombre de personnes susceptibles de souffrir de diabète, d'hypertension, d'une cholestérolémie élevée, etc.

|  |
| --- |
| **Encouragerez-vous les entreprises à mettre ces programmes à la disposition de leurs employés?** |

**Dr James Levine -** Oui. Il est impératif de leur démontrer que cela ne nuit pas à la productivité, mais au contraire, que c'est rentable. Aux États-Unis, par exemple, les gens voient le coût des assurances augmenter de plus de 10 % par année. Les entreprises ne cherchent même plus à réduire les coûts des soins de santé : elles essaient seulement de ralentir la hausse.

|  |
| --- |
| **Aimeriez-vous que les entreprises se débarrassent de leurs chaises?** |

**Dr James Levine -** C'est un fantasme. D'ici 10 à 20 ans, les bureaux deviendront des lieux excitants, dynamiques, et vont bouger. J'en suis sûr. Mais revenons à la réalité. À moyen terme, on peut fournir aux gens l'occasion et le moyen de brûler plus de calories, d'être en meilleure santé, de devenir plus intelligents, de perdre du poids, d'avoir moins de maux de dos, etc.

**Dr James Levine -** Dans le cadre de notre projet le plus ambitieux, nous allons installer de 20 à 40 postes de travail conçus pour la marche un peu partout dans les espaces de bureau. Ainsi, ceux qui voudront augmenter leur NEAT pendant quelques heures pourront le faire.

Nous avons aussi délimité des sortes de pistes de marche et de réunion conçues pour tenir une réunion en parlant et en marchant. Nous encourageons les gens à recourir à ce type de réunion en utilisant des codes de couleurs au moment de planifier leur horaire à l'ordinateur.

Nous donnons également des conseils nutritionnels et des recommandations alimentaires à ceux qui veulent perdre du poids, en nous basant sur leurs besoins énergétiques. Nous procédons aussi à des analyses pour qu'ils puissent évaluer leur taux de tissu adipeux.

|  |
| --- |
| **Comment saurez-vous que les gens bougent plus?** |

**Dr James Levine -** Nous utilisons un moniteur électronique et un détecteur d'activité physique appelé The Groove. Ces appareils permettent aux gens de suivre ce qu'ils font. Nous leur fournissons aussi les services de « mouvementologues » qui leur apprennent à augmenter leur quantité d'activité physique durant la journée, que ce soit au travail ou à la maison.

C'est un peu comme si nous installions un laboratoire dans les bureaux. C'est fascinant parce que c'est vraiment possible. Best Buy, Wal-Mart et Trane, une entreprise qui fabrique des climatiseurs, ont déjà embarqué dans notre projet ou sont sur le point de le faire.

D'une certaine façon, il s'agit d'une révolution technologique : cependant, nous utilisons la technologie pour améliorer la santé des individus. Je pense que nous pouvons y parvenir.

|  |
| --- |
| **La NEAT, l'alimentation et l'exercice : un trio gagnant!**  https://www.passeportsante.net/DocumentsProteus/images/debout_ecoles_bureaux_avenir_do-3.jpgLa NEAT - marcher, magasiner, bouger de n'importe quelle façon sans faire d'exercice - a plus d'importance qu'on le pense. Mais ce n'est pas tout.  Quand les restaurants servent des muffins contenant 400 calories, des cafés à 500 calories et des sandwiches au thon de 600 calories, et quand les hors-d'oeuvre de mets chinois, italiens ou autres peuvent contenir 1 000 calories ou plus, il est impossible de ne pas tenir compte de ce que l'on mange.  Et il est aussi impossible d'ignorer les bienfaits de parcourir plus de 1,5 km par heure. Des études montrent que les personnes qui marchent d'un bon pas (environ 5 km/heure) pendant au moins 30 minutes par jour courent moins de risque de souffrir de maladies du coeur, de diabète, d'un [accident vasculaire cérébral](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=accident_vasculaire_cerebral_pm) et du cancer du côlon.  En outre, l'exercice stimule le système immunitaire et peut aider à prévenir la dépression et la démence. Quant à l'entraînement en force, il peut aider à prévenir la perte osseuse et musculaire. Ce n'est pas rien! |

|  |
| --- |
| 1. Liebman, Bonnie. Chair Today Gone Tomorrow, [Nutrition Action Healthletter](http://www.cspinet.org/nah/index.htm), Avril 2008, volume 35, numéro 3, pp. 3 à  8. Traduit de l'anglais par PasseportSanté.net et reproduit avec l'autorisation du Center for Science in the Public Interest. ©Tous droits réservés. |