

Le syndrome du  
 **paresseux**



Boris Cheval  
Matthieu Boisgontier

# Le syndrome du paresseux



Petit précis pour combattre  
notre inactivité physique

**DUNOD**

Responsable d'édition : Ronite Tubiana  
Édition : Florian Boudinot  
Direction artistique : Élisabeth Hébert  
Fabrication : Gaëlle Cannavo  
Illustrations intérieures : Rachid Maraï  
Illustration de couverture : © typau – Adobe Stock

© Dunod, 2020  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-080197-8

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

À Côme, Gabin et Louise



# SOMMAIRE

Introduction	9
<b>Tous en selle!</b>	19
<i>Pour mieux comprendre la lutte qui s'opère entre notre raison et nos émotions.</i>	
<b>Le Big Bang de l'activité physique</b>	53
<i>Comment l'activité physique et la santé sont devenues indissociables au cours de l'évolution.</i>	
<b>La force d'attraction sédentaire</b>	79
<i>Agir au moindre coût est un penchant naturel solidement ancré dans notre cerveau.</i>	
<b>La recette du désastre</b>	107
<i>Pourquoi la société actuelle nous incite au moindre effort.</i>	
<b>Yes You Can</b>	139
<i>Être une personne physiquement active est à la portée de tous.</i>	
<b>Pas d'excuses</b>	163
<i>Pourquoi les raisons de paresser ne tiennent pas la route ?</i>	
Conclusion	173
Bibliographie	177





# INTRODUCTION

Si un jour on nous avait dit que nos enfants allaient être à l'origine d'un axe de recherche scientifique qui occuperait nos longues journées de travail, certaines de nos soirées et parfois même une grande partie de nos week-ends, on aurait souri.

## *Le Hasard*

Avant que vous ne vous plongiez dans ce livre, permettez-nous de nous présenter brièvement. Nous sommes chercheurs depuis plusieurs années et également de fiers papas depuis un peu moins longtemps. Nous nous sommes rencontrés lorsque nous étions doct-rants, à l'Université Grenoble Alpes en 2010. Depuis, Boris a franchi la frontière helvétique et Matthieu s'est promené en Belgique et au Canada. Un des rares soirs de retour aux sources où nous nous retrouvions tranquillement à la terrasse d'un bistrot grenoblois nommé *Le Hasard*, nous avons discuté de nos enfants respectifs. Au détour de cette conversation, nous nous sommes rendu compte que nos samedis matin, pourtant vécus

à plusieurs milliers de kilomètres l'un de l'autre, se ressemblaient beaucoup plus que nous l'imaginions.

### **Nos enfants, ces paresseux !**

Ces matinées familiales commencent par une petite lutte, au sens propre du terme, malheureusement. Pendant quinze minutes, il s'agit de réussir à leur faire mettre la chaussette gauche, puis les dix minutes suivantes sont consacrées à la chaussette droite. Une vingtaine de minutes supplémentaires est nécessaire pour enfiler le reste des vêtements. Après une petite heure, tout le monde est habillé et enfin prêt pour aller au parc. Le parc de Vancouver et celui de Genève se situent à une centaine de mètres tout au plus de nos appartements respectifs, ce qui représente un certain effort pour un enfant, mais qui est loin d'être insurmontable. Pourtant, à peine franchi le seuil de la porte, nos jeunes artistes entrent en piste. Oui, nos enfants seront acteurs, c'est pour nous une évidence tant ils excellent dans le 7<sup>e</sup> art. Leurs talents sont mis à profit pour atteindre un but bien précis : se faire porter jusqu'au parc. Ils commencent par nous soudoyer affectivement en prétextant une envie soudaine de câlins, puis feignent la fatigue, pour enfin jouer leur dernier atout : la blessure. Après les avoir laissés se rouler sur le sol pendant plusieurs minutes, nous rendons les armes et les portons sur notre dos jusqu'à destination. Quand on arrive enfin au parc, avec le sentiment de fierté d'avoir atteint l'objectif du samedi matin, c'est là encore la même scène qui se répète invariablement. Ces pauvres petits enfants fatigués et blessés se mettent à courir, sauter et grimper pendant plus d'une heure avec vigueur et entrain.

## Pourquoi?

À la terrasse du *Hasard*, devant notre verre d'eau pétillante, notre déformation professionnelle a, comme souvent, repris le dessus. Nous en sommes donc arrivés à nous demander pourquoi nos enfants refusaient obstinément de faire quelques pas jusqu'au parc alors qu'ils avaient indiscutablement l'énergie pour se dépenser sans compter pendant plus d'une heure. À la fin de la soirée, nous avons la première hypothèse de ce qui deviendrait rapidement notre principale ligne de recherche. Au parc, les mouvements de nos enfants ont un but en soi. Ils sont associés au plaisir. Le plaisir de jouer, d'expérimenter, d'apprendre ou encore de créer des liens avec d'autres enfants. En revanche, marcher pour se rendre jusqu'au parc n'a pas d'intérêt en soi et, dans ce cas précis, est facultatif puisque les papas peuvent faire office de transporteurs. Dans de telles conditions, pourquoi dépenseraient-ils leur énergie? Il vaut mieux éviter les efforts inutiles et garder ses forces pour plus tard. Et là, assis à cette terrasse, nous commençons à nous demander si cette tendance à la minimisation des efforts ne serait pas inscrite dans leur cerveau. La suite de cette réflexion nous a conduits à mener plusieurs études scientifiques dont les résultats ont été publiés dans des journaux spécialisés de renommée mondiale. Mais puisque lire un article scientifique écrit dans la langue de Shakespeare n'est pas forcément la chose la plus aisée pour beaucoup de monde, nous avons décidé d'écrire ce livre qui met à la portée de tous les résultats de recherches scientifiques fascinants.

## La loi du moindre effort

Cette tendance à la minimisation de l'effort ne semble pas limitée à nos chères têtes blondes. Prenez par exemple la mère de Boris et ses interminables tours de parking que nous avons tous faits pour trouver la place la plus proche de l'entrée du supermarché. Tout ce temps gaspillé pour gagner au mieux, les jours de chance, une trentaine de mètres. Si nous calculions le rapport du gain en mètres par le temps passé à trouver une place, nous choisirions invariablement la première place disponible qui se présente à nous. La femme de Boris, quant à elle, préfère lui téléphoner du salon pour lui poser une question plutôt que de faire les dix pas qui la séparent de son bureau. La première fois, Boris s'est rendu à toute vitesse jusqu'au salon pour demander s'il y avait un problème. Ce à quoi elle a répondu d'un air étonné : « *No cariño*, tout va bien ! Mais je suis fatiguée et assise dans le canapé avec mon ordinateur sur les genoux, je ne peux pas me déplacer. Puisque tu es déjà debout, tu pourrais m'apporter un verre d'eau ? Je suis déshydratée. » Eh oui, les techniques que les adultes mettent en place pour minimiser les dépenses d'énergie n'ont rien à envier à celles de nos enfants. Et les exemples ne manquent pas. Nous privilégions l'utilisation des ascenseurs ou des escalators plutôt que des escaliers. Le petit péché mignon du père de Matthieu, c'est de privilégier les portes de garage électriques, les ouvertures de portes et de vitres de voitures électroniques, ou encore le vélo électrique. Bref tout ce qui lui permet de réduire ses efforts physiques. De votre côté, peut-être avez-vous déjà succombé à l'achat d'une trottinette électrique ou d'un *hoverboard* pour vous

éviter des déplacements à pied? Mentionnons aussi le développement de services de livraison à domicile qui nous permettent sans le moindre effort, excepté celui de cliquer sur notre tablette ou notre clavier, de recevoir tout ce que nous désirons pendant que nous continuons de regarder notre série préférée. Et puis, soyons honnêtes, nous avons tous déjà cédé à l'appel du canapé alors que nous avions prévu de sortir faire une petite séance de sport. Une fois affalés dans notre canapé, nous avons ressenti ce combat intérieur nécessaire à l'extraction de notre fessier qui semble incrusté et collé au coussin avec de la colle forte. Et si vous pensez que cette tendance à minimiser les efforts n'est vraie que pour les sédentaires endurcis, détrompez-vous. Même pendant l'effort physique des plus grands sportifs, le corps humain cherche à minimiser le coût énergétique. Comme nous le disons souvent à nos étudiants :

*Neuf personnes sur dix disent aimer leur canapé et la dixième est une menteuse!*

### **Londres, 1953**

Le problème, c'est que les conséquences de cette minimisation des efforts ne sont pas anodines puisque l'inactivité physique tue. La plus ancienne étude scientifique portant sur le sujet date de 1953. Dans cette étude, Jeremy Noah Morris compare le risque de contracter une maladie cardiovasculaire entre les chauffeurs des fameux autobus rouges de Londres et leurs collègues contrôleurs. Les résultats montrent que les employés les plus actifs (les contrôleurs) ont un risque plus faible de développer

une maladie coronarienne comparé aux employés les moins actifs (les chauffeurs). De plus, lorsque les contrôleurs sont atteints par une telle maladie, cette dernière est moins sévère et survient à un âge plus avancé. Dans le même ordre d'idée, Morris et son équipe montrent que les facteurs qui livrent le courrier à pied ont un taux de maladie cardiaque largement inférieur à celui des agents de poste ayant un métier sédentaire, tels que les standardistes. Aujourd'hui, les études scientifiques se sont accumulées et ont démontré que les bienfaits de l'activité physique sur la santé dépassaient ceux de n'importe quel médicament. La prestigieuse *Academy of Medical Royal Colleges* parle même de « remède miracle ».

### **1 heure de télé = 22 minutes de vie en moins**

Une étude australienne a estimé que chaque heure que nous passons confortablement installés dans notre canapé à regarder la télévision réduit notre espérance de vie de 22 minutes. Regarder l'intégralité de la série *Game of Thrones* (d'une durée totale de plus de 70 heures) équivaut à environ 25 heures de vie en moins. En d'autres termes, plus nous passons du temps assis, que ce soit pour regarder la télévision, discuter avec des amis dans un café, nous déplacer en voiture, ou travailler, plus notre espérance de vie se réduit comme peau de chagrin. L'écriture de ce livre a nécessité plus de 1 000 heures de travail, ce qui a diminué notre espérance de vie de 22 000 minutes, c'est-à-dire de 367 heures, soit 15 jours. On espère que vous noterez l'investissement consenti pour vous aider à augmenter votre niveau d'activité physique !

## La pandémie d'inactivité physique

Depuis 1953, les preuves démontrant les méfaits de l'inactivité physique se sont accumulées. L'inactivité physique est le quatrième facteur de risque de mortalité, juste derrière l'hypertension, le tabac et le diabète. C'est la principale cause de 20 à 30 % des cancers du sein et du colon, ainsi que des maladies cardiaques. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 3,2 millions de personnes meurent chaque année du manque d'activité physique.

*L'activité physique tue une personne toutes les dix secondes dans le monde.*

Ces chiffres sont certes alarmants, mais au vu des investissements financiers et des efforts de communication mis en place par nos gouvernements, on pourrait penser que le problème de l'inactivité physique est en passe d'être résolu. Soyons clairs, il n'en est rien. L'inactivité physique est en constante augmentation. Actuellement, un quart de la population mondiale est encore inactive, soit environ 1,4 milliard de personnes. En Europe, nous ne sommes pas mieux lotis qu'ailleurs. Dans une étude récente de la Commission européenne, presque 50 % des personnes interrogées déclarent ne jamais faire d'exercice physique. Paradoxalement, lorsque l'on demande aux gens s'ils ont l'intention d'être actifs, plus de 90 % répondent par l'affirmative. Ce constat soulève la question suivante : pourquoi échouons-nous à pratiquer une activité physique régulière alors que nous en avons la ferme intention ?

## **Le paradoxe de l'activité physique**

Dans ce contexte de pandémie d'inactivité physique, nous nous sommes demandé si cette tendance à minimiser les efforts pourrait expliquer ce que nous avons appelé le *paradoxe de l'activité physique*. Pour illustrer ce paradoxe, nous utilisons souvent cette image où l'on voit des personnes qui se rendent dans une salle de sport en utilisant l'escalator et non l'escalier qui se trouve juste à côté. Mais pensez aussi aux nombreuses personnes qui achètent un abonnement de fitness et ne s'y rendent jamais. À votre avis, pourquoi les salles de sport nous proposent une importante promotion si nous nous engageons pour l'année plutôt que pour le mois? Si faire plus d'activité physique a une place de choix dans les résolutions du Nouvel An, cette résolution est rarement suivie par des actes. Ou autrement dit, si vous rendre à la salle du sport ou sortir de votre canapé s'apparente à un combat de MMA (*mixed martial arts*), rassurez-vous, cette lutte est réelle et nous sommes nombreux à l'expérimenter.

## **Le premier pas vers l'activité physique : la compréhension**

Dans ce livre, notre objectif est de vous aider à prendre conscience des mécanismes inconscients qui tirent les ficelles de nos comportements. Cette compréhension de la mécanique interne qui se cache derrière notre difficulté à sortir de notre canapé va vous aider, si vous en avez vraiment l'intention, à devenir plus actif.