

# PERDRE DU POIDS EN TRAVAILLANT

GUIDE  
PRATIQUE  
POUR LES  
DIRIGEANTS  
ACTIFS

MARC THOUVENIN

**ActivUP**  
Free to move

# INTRODUCTION

---

J'ai écrit ce guide pour les dirigeants qui ont à gérer leur surpoids mais n'ont pas le temps de faire du sport, et n'ont pas envie de faire un régime.

C'était mon cas en 2013, et j'ai réussi à régler ce problème une bonne fois pour toutes. Depuis cette époque, je marche environ 4h par jour, tous les jours, sur mon walking desk, et je ne me suis jamais senti aussi bien !

J'ai perdu 14kg, et je n'ai jamais repris un kg depuis. Je pèse maintenant 68kg pour 1m80.

Je vous livre ici ma méthode avec tous les détails nécessaires pour démarrer la démarche, vous équiper, et puis persévérer.

Bonne lecture.

Marc Thouvenin

PS: N'hésitez pas à me contacter à l'adresse suivante : [info@activup.net](mailto:info@activup.net)

# SOMMAIRE

---

INTRODUCTION	2
1. POURQUOI BOUGER	4
2. POURQUOI BOUGER AU BUREAU	6
3. CHANGER D'ÉTAT D'ESPRIT	8
4. MESURER SES PROGRÈS	10
5. AMÉNAGER SON ESPACE DE TRAVAIL	12
6. CONSTRUIRE SA ROUTINE	13
CONCLUSION	15
CONTACTS	16

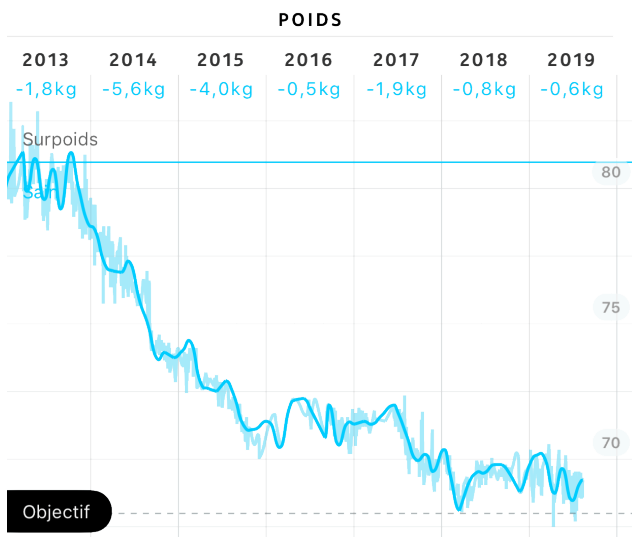
# POURQUOI BOUGER

*“Qui veut aller loin,  
ménage sa monture”  
Jean Racine*

## Perte de poids

Sans surprise, « marcher plus » permet de consommer plus d'énergie. Et donc de brûler de la graisse. Evidemment, comme la dépense énergétique est de faible intensité, il faut marcher beaucoup.

Ci-dessous, ma courbe de pas, avec un démarrage du Walking Desk en décembre 2013



## La pleine Santé

### Prévention des maladies chroniques

La marche est aujourd'hui recommandée pour le soin de nombreuses maladies chroniques comme l'obésité, le diabète, les maux de dos, le

**"La marche est le meilleur remède pour l'Homme »  
(Hippocrate)**

cancer et les maladies cardio-vasculaires. Une activité physique régulière réduit également le risque d'hypertension, de dépression et de chute. Elle améliore l'état des os et la santé fonctionnelle.

## Réduction du mal de dos

2 fois par an, l'assurance maladie s'offre une campagne de publicité pour communiquer sur les bienfaits de la marche contre le mal de dos.



## Rester jeune

Selon une étude allemande de 2019, le fait de pratiquer régulièrement exercice physique permet de maintenir la longueur des télomères, qui sont des parties de notre ADN. Et cela ralentit beaucoup le vieillissement.

# POURQUOI BOUGER

## Vitalité & Energie

### Les hormones de la forme

Le fait de marcher libère également de l'endorphine et de l'adrénaline qui, conjointement avec une meilleure oxygénation du cerveau, vont démultiplier votre énergie !

C'est contre-intuitif mais le fait de consommer de l'énergie physique, donne encore plus d'énergie.

### Mieux dormir

Si vous marchez 30 min doucement avant de dormir, vous serez dans un état relaxé. L'impact des hormones sur votre état peut durer plusieurs heures, ce qui permet d'améliorer le sommeil même si vous ne marchez pas juste avant de vous coucher. A noter que le surcroît d'activité physique favorise une fatigue saine qui vous permet de mieux vous endormir et plus rapidement.

Attention, l'activité physique intense génère la sécrétion d'adrénaline qui empêche de dormir. Donc pour bien dormir, vous devez choisir pour le soir uniquement de l'activité physique très légère comme la marche lente.

**"L'exercice physique est clé pour la santé, mais c'est aussi la base d'une activité intellectuelle créative et dynamique"  
(John F. Kennedy)**

## Efficacité & capacité mentale

En plus de vous donner la forme, l'oxygénation du cerveau et les endorphines vont booster vos aptitudes mentales. Et vous serez plus concentré !

### **Améliorer la mémoire et la concentration**

« Nos résultats démontrent que non seulement les travailleurs marchant sur Walking desk mémorisent 35% de données en plus, mais se sentent aussi plus attentifs. »

Elise Labonte-LeMoynes  
Chercheur à HEC Montreal

### **Booster la créativité**

« Entre 80 % et 100 % des personnes marchant sur Walking Desk ont été bien plus créatives que celles assises. Une marche à l'extérieur permet d'être marginalement plus créatif qu'une marche en intérieur. »

Marilyn Oppezzo et D. L. Schwartz  
Chercheurs à l'Université de Stanford

## Image de marque & image de soi

Que ce soit en affinant votre silhouette, en vous donnant un meilleur sommeil ou en vous donnant un plus fort dynamisme, votre image va s'améliorer. Votre entourage va remarquer le changement et vous le faire savoir ! Vous passerez dans la catégorie des dirigeants qui maîtrisent tout : leur business et leur corps.

Evidemment, l'amélioration de vos performances intellectuelles va aussi augmenter votre confiance en vous !

# POURQUOI BOUGER AU BUREAU

*“Vous n'avez pas un corps et un esprit, et c'est tout. Et mon propre corps me semble terrible car il doit durer toute la vie”  
Warren Buffet*

## Beaucoup de temps au bureau

On passe jusqu'à 12 heures par jour au bureau.

Quand on est dirigeant, on ne peut pas réduire son temps de travail, donc son temps au bureau.

## On est toujours assis !

Plus de la moitié des employés sont assis toute la journée.

Les dirigeants passent beaucoup de temps assis, bureau, voiture, avion, train.

## Le bureau est tout à fait adapté à l'activité physique

Sans équipement : réunion en marchant dans un parc ou l'enceinte de l'entreprise, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, changer de bureau pour voir ses collègues au lieu d'appeler, mini-assouplissements une fois par heure.

Avec équipement : bureau debout avec board instable, Walking Desk, Biking desk, siège ballon, sièges instables

## De nombreuses sociétés l'ont adopté

On recense près d'un million d'utilisateurs de Walking Desks dans le monde, pour environ 100 000 unités

vendues à ce jour, depuis son invention il y a 10 ans.

ActivUP compte plus de 250 clients dans 11 pays, parmi lesquels la moitié du CAC40, des multinationales mais aussi de très nombreuses PME et ETI.



## Dualité Corps et Esprit

L'adage bien connu *“Un esprit sain dans un corps sain”* est souvent limité à l'esprit, alors que le corps est au moins aussi important : *un corps sain donne un esprit sain.*

Selon l'OMS, *“La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.”*

## “Bouger” ne demande pas d'énergie cognitive

Selon le professeur Martine Duclos: *“La marche est une fonction naturelle, comme la respiration, la contraction cardiaque, la digestion. C'est un automatisme : en marchant, vous pouvez faire autre chose : parler, penser, lire”*

## Le corps a besoin de l'esprit

Voltaire disait *“j'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour ma santé”*

La santé physique et la santé mentale sont étroitement liées. Le corps va bien quand la tête va bien.

# POURQUOI BOUGER AU BUREAU

Si vous êtes stressé, malheureux ou surchargé professionnellement, vous allez moins bouger et moins bien vous nourrir.

## L'esprit a besoin du corps

Quand on est stressé, on respire moins bien. Il y a moins d'oxygène dans le sang, et le cerveau est comme asphyxié. Le fait d'augmenter la circulation d'air dans les poumons par l'exercice physique améliore l'oxygénation du sang. Cela aide aussi à réduire le niveau de cortisol (l'hormone du stress).

## On a besoin de stimuler notre esprit

Rester pendant plusieurs heures sans bouger au bureau n'est pas stimulant pour notre cerveau. Parfois, au travail, on a juste besoin de se dégourdir les jambes pour réoxygéner son cerveau pendant quelques minutes. Le faire au bureau, plutôt que de sortir, permet de gagner du temps.

Pour les dirigeants les plus pressés, le fait de pouvoir le faire au bureau sur

un walking desk, sans y consacrer du temps, c'est déterminant pour le passage à l'action !

## Les dirigeants à succès bougent leur corps

La plupart des dirigeants à succès mentionnent le sport parmi leurs « secrets » de réussite.

Jacques Antoine Granjon, fondateur de Vente-Privée, déclare qu'il ne pourrait pas tenir sans sa séance de Yoga quotidienne.

Richard Branson, le patron de Virgin, fait ses réunions en marchant à chaque fois que cela est possible.

Steve Jobs était également connu pour ses nombreuses réunions pédestres.

C'est également le cas de Mark Zuckerberg, qui est également un passionné l'escrime.

Linus Torvalds, le fondateur de Linux a publié récemment des photos du walking desk installé dans son bureau

# CHANGER D'ÉTAT D'ESPRIT

*“Le danger, ce n’est pas ce qu’on ignore, c’est ce que l’on tient pour certain et qui ne l’est pas.”*

*Mark Twain*

Il y a beaucoup d'idées préconçues sur la dualité entre le corps et l'esprit. Beaucoup pensent que l'esprit est plus noble que le corps, et que le corps n'est qu'un *véhicule*. Pourtant, soigner votre corps va booster votre esprit et votre humeur.

## Le corps, conçu pour bouger

Le corps humain est conçu pour bouger sans cesse. Les deux seules postures naturelles sont *marcher* et *dormir*.

Nos ancêtres étaient des marcheurs-cueilleurs et marchaient 23km /jour.

La posture assise n'était que rarement adoptée et notre patrimoine génétique n'a pas eu le temps de s'adapter à notre immobilité contemporaine.

## Une autre façon de pratiquer

### Bougez un peu tous les jours

On l'a vu, pour améliorer sa santé, il faut marcher tous les jours. Pour maigrir en marchant, il faut bouger beaucoup. La bonne nouvelle, c'est que chaque session de marche compte ! Les petits ruisseaux font les grandes rivières !

### Bouger à vie

Oui, vous allez bouger “à vie”, et vous allez adorer ! Cela n'est pas un “régime temporaire”, pour régler un problème ponctuel. Non, c'est une philosophie de vie. Une fois que vous aurez compris que votre corps est le meilleur allié de votre

esprit, vous chercherez des excuses pour vous autoriser la station assise, tellement *marcher* vous sera devenu naturel.

## Bouger à faible intensité

L'intensité idéale, c'est une faible intensité ! Il faut favoriser l'activité physique légère par rapport au sport.

Contrairement au sport qui est intense, on peut marcher beaucoup plus qu'on ne fait du sport, alors que l'impact sur le corps est comparable. Donc, l'impact de la marche est généralement plus grand que celui du sport.

Par ailleurs, la marche est douce, sans impact. Les os et les articulations sont peu sollicités, notamment les genoux. Donc il n'y a pas de contre-indication, et de limite en quantité.

Et puis, c'est beaucoup plus agréable de marcher lentement, alors, faites vous plaisir !

## Bouger, c'est prendre du plaisir

Effectivement, la clé pour faire du bien à votre corps en bougeant plus, c'est d'aimer bouger, pour que ce soit facile, plaisant et automatique.

*“Fitness: si on pouvait l'avoir en bouteille, tout le monde serait en bonne forme !”*

*Cher*

# CHANGER D'ÉTAT D'ESPRIT

## Choisir ses priorités

On a toujours le temps de marcher. Si on ne marche pas assez, c'est toujours une question de priorités.

*“Ceux qui pensent qu'ils n'ont pas le temps pour faire de l'exercice physique vont le trouver, un jour ou l'autre, quand ils seront malades.”*

*Edward Stanley*

Pensez bien qu'en marchant, vous allez à la fois :

- Perdre du poids
- Mieux dormir
- Allonger votre espérance de vie
- Etre plus créatif et plus concentré
- Vous sentir en forme

Est-ce que cela vous donne envie de rendre cette activité physique prioritaire ?

De plus, comme vous allez faire énormément de choses pendant que vous allez marcher, cela sera agréable et non une contrainte !

Alors, êtes vous prêt pour cette priorité non contraignante ?

## Que peut-on faire en marchant ?

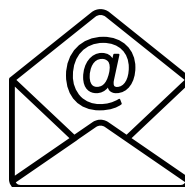
Vous pouvez à peu près tout faire en marchant sur un Walking Desk.



Téléphoner, y compris en visio



Rédiger des documents



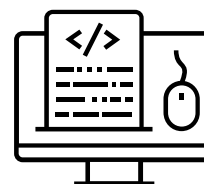
Traiter ses emails



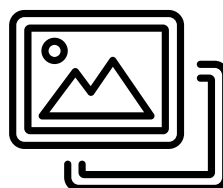
Se former en elearning



Faire des réunions



Programmer



Créer des infographies



Produire des présentations PPT

# MESURER SES PROGRÈS

## Pourquoi mesurer ?

Souvent, on est désemparé par la complexité du métabolisme, et on n'obtient pas de résultats probants. Parfois, on a de bons résultats puis on les perd, sans savoir pourquoi.

Souvent, on obtient des résultats mais on n'arrive pas à les mesurer, donc on ne les voit pas. Il suffit souvent d'inscrire l'action dans la durée pour que ça fonctionne. Les petits ruisseaux font les grandes rivières.

## Matériel recommandé

Les entités à mesurer sont :

- le poids
- la masse grasse
- la masse musculaire
- le nombre de pas, la distance
- idéalement le tour de taille

Pour mesurer cela, il vous faut :

- une balance connectée à impédancemètre (ex withings ou fitbit)
- un podomètre connecté (garmin, fitbit, withings), éviter d'utiliser uniquement son mobile ou sa montre connectée
- une application de type google health / apple health
- un mètre ruban pour mesurer son tour de taille
- une pince adipomètre
- idéalement une application de tracking des activités sportives

## Mesurer sa situation initiale

Avant de commencer vos actions pour perdre du poids, je recommande de mesurer dès le début l'ensemble des valeurs, et de le faire régulièrement. Au moins une fois par semaine, idéalement tous les jours.

## Mesurer ses actions

En plus de mesurer ses mensurations et ses masses internes, il est recommandé de mesurer toutes les actions réalisées. Evidemment, la mesure des pas est

indispensable mais on doit aussi mesurer les activités physiques comme le sport, etc. En effet, pour certaines activités comme le vélo ou la natation, la mesure des pas sera inexistante. Parfois, elle sera imprécise: course, sports d'équipe, etc. Idéalement, je recommande de choisir un tapis roulant équipé d'une fonction de mesure de distance et de pas.

## Mesurer ses résultats

Chaque jour, vous pouvez mesurer toutes les données. Sur la mesure du poids, pensez à le mesurer à chaque fois à la même heure et dans le même contexte. Il peut beaucoup varier au long de la journée.

Personnellement, je le mesure le matin à jeun, une heure après le réveil, donc généralement après une heure de marche. Ce qui compte, c'est l'évolution sur 2-3 semaines, cela donne une bonne idée de la tendance.

Ne vous inquiétez pas s'il y a des variations, même de +/- 1 kg, d'un jour à l'autre, c'est normal. Il faut rester focalisé sur les tendances de long terme.

## Résultats long terme et court terme

Attention, l'évolution de vos mesures à court terme peut être très bonne ou alors très mauvaise. Parfois, vous pouvez perdre 2 kg, puis en regagner 3, mais si vous persévérez, la tendance sur 5-6 mois sera bonne.

*Placez-vous dans la logique long-terme de perdre 5 à 10kg par an, pendant plusieurs années, soit moins de 1kg/mois*

# DÉFINIR SA ROUTINE ACTIVE

## Trouver le bon rythme

### Théorie du “peu nécessaire”

L'entrepreneur Tim Ferris, auteur du livre “4-hour body”, recommande de passer du “As much as possible” au “As little as needed”.

Cela signifie que vous devez faire suffisamment pour atteindre le résultat souhaité, mais pas trop pour pouvoir tenir dans la durée.

### Combien marcher chaque jour ?

Vous devez vous fixer un objectif ambitieux mais atteignable.

Le meilleur moyen est donc d'étaler votre action sur la durée.

Pour ma part, j'ai perdu mon surpoids (14kg) en 2 ans environ, en perdant environ 1kg tous les deux mois. Et je ne les ai jamais repris (cf ma courbe de poids page 4)

Pour ce faire, j'ai marché environ 4h par jour, depuis fin 2013.

Je recommande de commencer par 1 à 2h par jour pendant 3 mois, puis de monter à 3h pendant 3 mois puis ensuite le rythme de croisière à 4h/jour.

### Vitesse de marche recommandée

Je recommande de marcher entre 2,5 et 3,5 km/h. Vous ne devez pas être essoufflé ni transpirer.

La consommation d'énergie à 3,5 km/h sera sensiblement plus élevée mais sera aussi plus fatigante. Je vous recommande de donner la priorité à la durée de marche et donc de réduire la vitesse si besoin.

## Soigner sa santé

### Bien s'hydrater

Comme vous le savez, votre corps est composé de 60% d'eau. Quand vous bougez, votre corps en évacue beaucoup par la respiration et la transpiration. Donc, pensez à boire régulièrement et au moins 2 litres par jour.

### Optimiser la posture

Prévoyez un écran dédié, pas seulement celui de votre ordinateur portable. Cela évitera d'avoir la nuque courbée vers le bas.

Vous pouvez le fixer sur un support d'écran. Prenez aussi une souris et un clavier séparé. Si vous utilisez un téléphone fixe, le prévoir aussi.

Il est également préférable de choisir un modèle de Walking Desk qui contient un support pour la console de commande du tapis.

Vos avant-bras doivent être en appui sur le bureau et à 90° (il faut un bureau qui monte assez haut : compter une hauteur minimum de 45cm de moins que la taille de la personne). Soit au moins 1m35 pour une personne qui mesure 1m80.

### Mieux marcher

Adoptez la marche en propulsion, de nombreux tutoriels sont disponibles sur internet.

## Soigner le confort

Choisissez des chaussures adaptées et de bonnes chaussettes. On fait beaucoup de km en marchant sur un Walking Desk !

Pour un meilleur confort, vous pouvez répartir votre temps de marche dans la journée.

# AMÉNAGER SON ESPACE ACTIF

## Au bureau

Je recommande un bureau de 1m80 de large avec siège à roulette à côté du tapis, associé à un siège assis debout et un ballon

Comme alternative, vous pouvez choisir le Walking Meeting Desk ce qui permet à vos collègues de faire des réunions avec vous, en utilisant des sièges assis-debout, des sièges traditionnels ou des swiss-balls

## A la maison

Chez vous, vous souhaitez sans doute un modèle de bureau très joli, qui plait à Madame, pour qu'il reste au coeur de la maison. Si vous le mettez à la cave, c'est fini, vous n'allez plus l'utiliser...

En plus, dans votre salon, vous allez être fier de le montrer à vos amis. Donc, idéalement, choisissez un modèle avec un plateau en bois massif.

Il faut un Walking Desk silencieux, car vous allez l'utiliser le soir et le matin quand la famille dort.

Vous pouvez opter pour un modèle large (1m80) ou compact (1m20)

Si vous choisissez le modèle 1m20, vous pouvez poser un swiss ball ou un siège assis-debout pour travailler assis de temps en temps (non recommandé)

## Pour votre sécurité

D'une manière générale, il faut :

- ne pas se mettre devant une fenêtre ou une porte ou un balcon
- utiliser le cordon de sécurité
- s'assurer que personne ne peut percuter le tapis de marche



# AMÉNAGER SON ESPACE ACTIF





# CONCLUSION

---

Merci d'avoir lu ce guide.  
J'espère que cela vous aura été utile.

Avec le Walking Desk, vous allez découvrir un nouvel art de vivre, de travailler, et vous allez percevoir très vite tous les bienfaits de l'activité physique régulière.

Je serais ravi d'entendre votre feedback à la fois sur ce guide et sur la démarche.  
N'hésitez pas à me contacter à l'adresse suivante : [info@activup.net](mailto:info@activup.net)

A bientôt !

Marc Thouvenin

---

# MERCI !

---

Pour nous contacter

Marc Thouvenin  
info@activup.net  
+33 6 22 78 80 86  
+33 1 85 08 60 18  
+41 22 519 08 90

Notre site web :  
<http://www.activup.net>