ACCUEIL **ECONOMIE**

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

Passer un appel, participer à une réunion ou encore rédiger un document Word tout en

MIS EN LIGNE LE 27/11/2021 À 08:30 PAR GUILLAUME ABRY

ActivUp, fondée par Marc Thouvenin à Archamps, rend ces activités compatibles.

marchant? En commercialisant des tapis roulants surmontés d'un bureau, l'entreprise



arc Thouvenin est un inconditionnel de la marche. En tout

LECTURE

ZEN

cas depuis 2013. Cette année-là, à l'approche de la quarantaine, il pèse 82 kilos pour 1,80 m. « Je n'étais pas très gros mais quand même un peu, avec du ventre,

décrit celui qui gère alors une agence de marketing digital. J'ai pris conscience que ce n'était pas bon pour la santé. J'ai commencé à passer des coups de fil en marchant. » Rapidement accro, il se demande comment faire pour totaliser plus de pas dans ses journées de sédentaire. « J'ai acheté un tapis roulant et j'ai bricolé un bureau dessus, se souvient Marc Thouvenin. Le premier mois, j'ai marché 500 kilomètres, à raison de 7 heures par jour à 3 km/h. »

Ne serait-ce pas un poil excessif? « Il n'existe aucune contre-indication

à la marche, répond du tac au tac ce Collongeois, qui a perdu 15 kilos

en huit ans. Des chercheurs ont démontré que marcher 7 à 8 heures par

jour à basse intensité n'avait aucun effet néfaste sur la santé. Nos ancêtres les chasseurs-cueilleurs marchaient quotidiennement 23-24 km. 30 minutes d'exercice par jour permettent de maintenir la santé, mais pas de l'améliorer. » Un client a perdu 37 kilos en un an

Face à l'enthousiasme de ses premiers clients en 2014, Marc Thouvenin

décide de passer à la vitesse supérieure en devenant l'un des premiers

revendeurs en Europe de l'entreprise américaine LifeSpan, qui

commercialise des « walking desk ». Pour ce faire, il crée une SAS (Société par actions simplifiée), ActivUp, dont les locaux se trouvent à

ArchParc. Rapidement, des grosses sociétés lui achètent du matériel. Aujourd'hui, la moitié des entreprises du CAC 40 figurent parmi ses clients. Son activité se situe au croisement de la qualité de vie au travail, du sport et de la santé. « J'ai un client à Aix-en-Provence qui a perdu 37 kilos en un an, c'est impressionnant », rapporte l'entrepreneur.

Des freins qui n'en sont pas Malgré tout, la peur du jugement, omniprésent dans notre société, ne pourrait-elle pas freiner les meilleures volontés ? « Il est vrai que certains employés, surtout ceux en surpoids, peuvent avoir peur de se sentir ridicules, d'être essoufflés ou de transpirer, admet le créateur d'ActivUp.

Le mieux est quand l'exemple vient d'en haut. En 2020, la patronne de la

filiale SNCF Voyageurs a fait son meeting de fin d'année sur un « walking

Autre obstacle potentiel : celui du bruit émis par un tapis roulant. « Nous

sommes en train de travailler sur une mousse de protection, sur les

Le dirigeant ne voit pas d'activité qui ne puisse pas être effectuée en

moteurs et sur le frottement, indique Marc Thouvenin. Les AirPods

annulent déjà le bruit lors des appels téléphoniques. »

marchant : « Quand on a un appui, on peut tout faire, à condition d'y aller progressivement, avec des appels puis des visios dans un premier temps. » Pour Marc Thouvenin, la marche ne sera jamais trop haute.

Nous avons réalisé l'entretien avec Marc Thouvenin en vue de cet article

notes. Si ces dernières feraient pâlir tout bon médecin généraliste, ce qui

en marchant sur un tapis roulant réglé à 2,5 km/h, tout en prenant des

ne change toutefois pas beaucoup de d'habitude, l'expérience s'est

En descendant du tapis au bout d'une petite heure, malgré un léger

avérée concluante.

simplement mieux. »

MIS EN LIGNE LE 27/11/2021 À 11:30

Thouvenin à Archamps.

Notre avis après un test

desk ». »

L'esprit plus alerte, les questions sont venues plus facilement qu'en étant assis.

Tant qu'à faire, autant essayer.

tournis à force d'avoir pivoté la tête pour échanger avec Marc Thouvenin, la sensation de bien-être ressentie et l'impression d'avoir bougé, même en faisant du surplace, sont grisantes. Test probant, donc, même si nous n'avons pas poussé l'expérimentation jusqu'à la rédaction de cet article en marchant...

Archamps : le télétravail, une aubaine pour l'entreprise de Marc Thouvenin

ActivUp ne connaît pas la crise. Le développement à grande échelle

du télétravail a été une aubaine pour l'entreprise fondée par Marc

« La marche augmente les capacités cognitives, le niveau d'attention,

améliore la fréquence cardiaque et plus largement, la productivité,

complète le dirigeant d'ActivUp. Bref, en marchant, on travaille tout



occasion idéale pour les employés en télétravail de pouvoir

entreprises font des économies, qu'elles peuvent réallouer en achetant ou louant un « walking desk ». » Il faut compter une centaine d'euros par mois par employé pour la location d'un tapis de marche pas comme les autres. Forte de 300 clients, ActivUp a maintenu son chiffre d'affaires en 2020 par

bouger, explique-t-il. Des entreprises ont commencé à prendre en charge

des postes de travail à domicile. Le coût d'un poste de travail varie entre

300 et 500 euros pour n'importe quelle boîte. Avec le télétravail, les

rapport à 2019, malgré la crise sanitaire, signe de sa vitalité.

Un appel du pied aux décolleteurs

Marc Thouvenin espère accélérer encore le rythme. Trois jeunes ont été recrutés en septembre, une levée de fonds est prévue en janvier et un financement de la Bpi (Banque publique d'investissement) est espéré pour soutenir l'innovation. « J'aimerais bien aussi jouer local », ambitionne le dirigeant.

Actuellement, les tapis roulants sont fabriqués en Asie et les bureaux en France. L'ensemble est installé chez les clients. Le site d'ADTP à Annecy se charge du reconditionnement. « On cherche des partenaires ici en Haute-Savoie pour faire l'assemblage, lance Marc Thouvenin. Il peut notamment y avoir des opportunités dans la vallée de l'Arve, où les entreprises cherchent de plus en plus à se diversifier avec la fin programmée des moteurs

LE CHOIX DES LECTEURS







thermiques. » À bon entendeur. Archamps (Haute-Savoie)