

Benoît, travailleur marcheur

Insolite | Au cœur des Cévennes, Benoît Pereira parcourt 100 km par semaine, au bureau.

L'image est presque irréelle. Déjà, pas évident d'accéder à ce hameau aux confins du Gard, aux frontières de l'Ardeche et de la Lozère, aux portes du Parc régional des Cévennes, avec vue panoramique imprenable. Dans ce hameau, un ancien séchoir restauré fait office de bureau. Dans ce bureau, Benoît Pereira Da Silva, 43 ans, développeur d'applications mobiles pour iOS, iPhone, iPad, Apple Watch, Mac OS X et Android, travaille à son dernier projet, une application pour le monde du cinéma, devant son Mac.

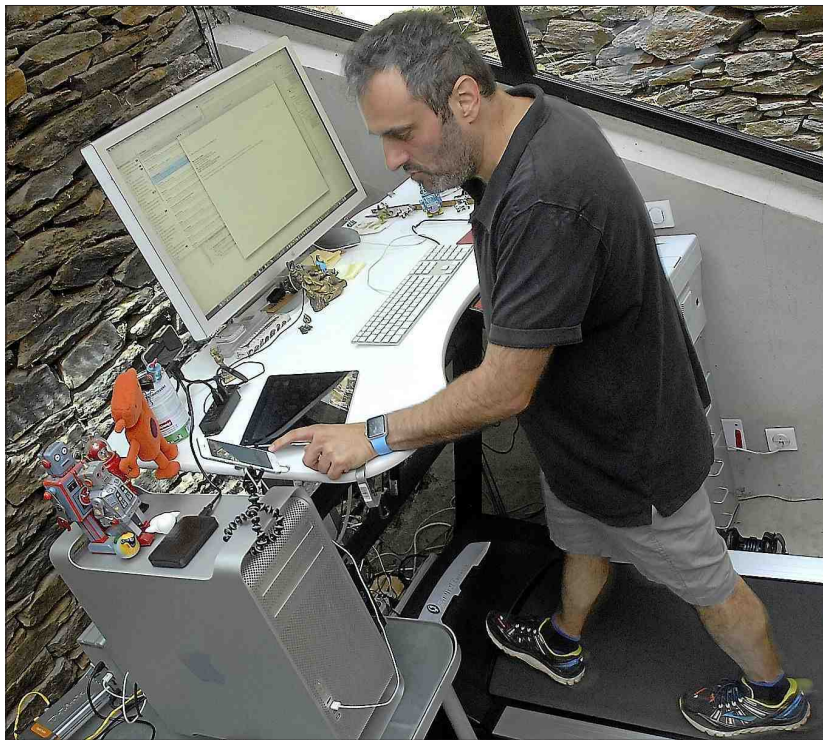
Benoît Pereira Da Silva (1) est un télétravailleur « atypique » à « grande valeur ajoutée », dit-il. Son profil professionnel est très particulier.

Atypique, Benoît Pereira Da Silva l'est surtout parce que depuis deux ans, il travaille debout, en short, chaussé de Brooks, tandis qu'un tapis roulant défile sur son *Treadmill desk*, ce bureau tapis roulant qui affiche 10 000 km au compteur. Ils sont quelques centaines en France à avoir adopté ce mode de travail, estimé-il, 100 000 dans le monde (2), sur un concept venu des Etats-Unis.

« J'ai voulu retrouver ma réalité biologique. Nous sommes des grands singes »
Benoît Pereira

« Ça a complètement changé mon mode de vie », explique le développeur, qui n'a pas immédiatement réagi alors que l'aiguille de sa balance s'est figée à 107 kg. « J'y suis arrivé sans m'en rendre compte. J'ai arrêté le sport après une fracture de la cheville et mon poids a commencé à faire du yo-yo, mais j'étais concentré sur mes vies personnelle et professionnelle très intenses. J'ai voulu retrouver ma réalité biologique. Nous sommes des mammifères, des grands singes, on a besoin de bouger », observe-t-il.

Sous son bureau, le tapis défile invariablement à 3 km/h, le rythme qui lui permet de se concentrer sur son travail. Le 25 juillet, Benoît Pereira fêtera son 700^e jour de marche. Sept cents jours à noter quotidiennement la distance parcourue, et à remplir sa courbe de poids. Il pèse aujourd'hui 86 kg, « sans aucune restriction alimentaire », précise cet



■ Au terme de deux ans d'expérience, le travailleur marcheur aura parcouru 10 000 km le 25 juillet prochain. Photo VINCENT PEREIRA

adepte de « l'activité physique de faible intensité », « ce travail de fond presque invisible » qu'il distingue du sport : « A ce rythme-là, je ne brûle que des graisses. »

Son sommeil est meilleur, comme son humeur. Et aussi : « J'ai un métier très obsédant intellectuellement. Assis sur une chaise, je travaillais plus », explique-t-il. Il a pris conscience « qu'on n'est pas performant au-delà de huit heures de travail quotidien, cinq jours par semaine ». Fort d'un « chiffre d'affaires au kilomètre » qu'il se refuse à révéler, Benoît Pereira « vit mieux le travail », un travail « réenchanté » avec une « productivité équivalente ». Lubie de doux dingue ? « Ce qui me paraît dingue, c'est d'avoir tra-

vaillé des années sur une chaise. Ma démarche me semble sensée, même si le dispositif technique peut sembler curieux », rétorque-t-il.

Patron de vingt salariés

Jusqu'à, le néo-Gardois affichait pourtant un parcours classique de jeune cadre dynamique. Il a même été chef d'entreprise. A Toulouse, sa société employait jusqu'à 20 salariés. En s'installant dans les Cévennes, en 2006, il reprend sa « liberté » de « travailleur indépendant », sur la terre où il a grandi. Son activité lui vaut d'être très courtisé, dans un environnement pourtant « ultra-concurrentiel » : « Je reçois une à cinq propositions de travail par jour, je ne fais que des choses qui m'intéressent. »

Son dernier bébé : l'application *Se coucher moins bête*, longtemps numéro un des ventes sur l'App Store, 500 000 utilisateurs quotidiens.

« Je veux aussi dire que c'est possible, ici, de travailler sur des projets à très haute valeur ajoutée. On n'est pas condamné à faire du tourisme ou de la monoculture et de la micro-activité. » « C'est un vrai sujet pour nos régions et ça passe par un désenclavement. Il faut une conscience politique sur ces questions, sinon on tombera dans la paupérisation », insiste Benoît Pereira. Il a ouvert une voie.

SOPHIE GUIRAUD
sguiraud@midilibre.com

► (1) <http://pereira-da-silva.com>

► (2) <http://marcherentravailant.org>

PAS À PAS

Dans le commerce

Un *Treadmill desk* (bureau tapis de marche) coûte entre 1 000 € et 4 000 €. Il nécessite un certain espace disponible (3 m² à 4 m²) et se branche sur une prise électrique.

Version itinérante

Benoît Pereira a aussi mis au point une version nomade de son bureau de travailleur marcheur : « Pour moi, le bureau tapis vendu dans le commerce n'est pas abouti, il faut trouver un dispositif mécanique qui évite de consommer autant d'énergie, et qui recycle celle du marcheur. » Et « on peut changer les choses à moindre coût », estime Benoît Pereira, qui travaille sur un aménagement léger autour d'un plateau qui porte l'ordinateur, accroché au buste par des sangles, et équipé d'un dispositif embarqué pour détecter les obstacles et les irrégularités du terrain. Plus simplement, on pourrait commencer par « mettre des roues sous les tables et les bureaux pour éviter que les gens ne se figent dans une organisation de travail », suggère Benoît Pereira. Pour lui, « il faudrait pouvoir habiter l'espace et se déplacer dedans ».

Sur le chemin de Stevenson

L'été 2014, Benoît Pereira a fait le chemin de Stevenson à l'envers, sur le chemin de grande randonnée GR 70 emprunté par Robert Louis Stevenson en 1878. Il est parti avec un premier prototype de bureau embarqué en totale autonomie. L'expérience devait être suivie tout le long par un drone. Mais la direction du Parc national des Cévennes y a mis son veto pour la traversée de sa zone, car le projet n'entraîne pas dans les dispositifs dérogatoires prévus pour « des travaux d'utilité publique ou scientifique ».

Difficile d'avancer avec les "locaux"

« Quand je parle de mon expérience, je suscite du désir mais aussi de la répulsion. La solitude, il faut aimer ça... Localement, je suis invisible. C'est difficile de travailler avec les acteurs locaux », confie Benoît Pereira, qui a aussi enregistré un refus de collaboration de l'École des mines d'Alès, sollicitée pour travailler sur un projet de station de marche mécanique : « Ils attendaient que je démontre la rentabilité économique du projet... Moi, je voulais que les étudiants étudient cette possibilité ! » Le dialogue de sourds a tourné court.

ET AUSSI

■ Voir la vidéo sur le site midilibre.fr

Lève-toi et marche, une réalité scientifique

Études | Selon le Programme nutrition santé, on peut bouger sans faire du sport.

« Cinq heures de sport par semaine, ce n'est pas suffisant. » Et « ça peut même être traumatisant pour un ultra-sédentaire », affirme Benoît Pereira, qui se recommande des travaux de l'endocrinologue américain James A. Levine, référence mondiale en matière de lutte contre l'obésité, auteur du livre *Get up*, pour inciter ses contemporains à marcher.

Benoît Pereira se veut précurseur d'une philosophie de vie plutôt que porte-voix d'un discours médicalisé. Mais il rappelle que sa démarche colle à une réalité scientifique, qu'elle vienne des Etats-Unis ou repose sur les données du Programme nutrition santé (PNNS) français, dont le grand public ne retient sou-

vent que l'invitation à marcher 10 000 pas quotidiens.

« Il s'agit d'inciter les Français à bouger dans leur vie quotidienne et leurs loisirs, pas nécessairement à faire du sport », affirme le PNNS. Selon le Programme, « la pratique d'une quantité au moins modérée d'activité physique s'accompagne déjà d'un bénéfice substantiel en terme de santé ».

Aucune activité physique pour 10 à 15 % des Français

En revanche, « pour les niveaux élevés d'activité physique, le bénéfice potentiel doit être pondéré par les risques d'une pratique très intensive ».

Cancers, maladies cardiovasculaires, diabète, santé osseuse, psychologique, capacités cognitives... la marche, c'est bon pour la santé, liste le PNNS qui conclut à un impact global sur la durée de vie : « Comparés aux sujets les plus actifs, les sujets les moins actifs ont un risque de mortalité de 1,2 à 2 fois plus élevé. »

Le conseil : « Une activité physique minimale, la marche à un pas soutenu trente minutes par jour, si possible tous les jours de la semaine. » Pourtant, « 10 % à 15 % des Français ne pratiquent quasiment aucune activité physique et seulement 60 % d'entre eux atteignent les recommandations » du PNNS.



■ Benoît peut travailler en autonomie grâce à ses panneaux solaires. S. G. V. P.