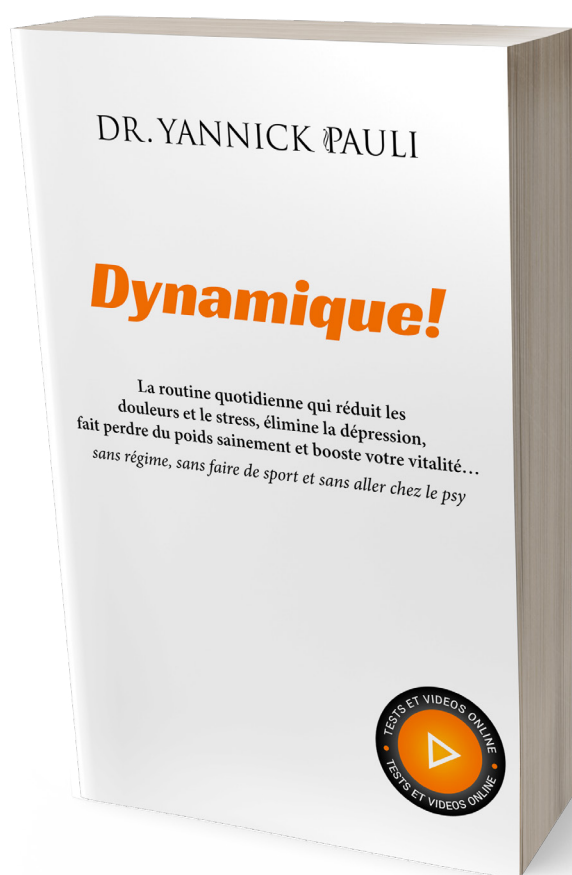


# DOSSIER PRESSE



**PORTRAIT DE L'AUTEUR**

**PORTRAIT DU LIVRE**

**10 PRINCIPES**

**SOMMAIRE ET STRUCTURE**

**AUDIENCE CIBLE**

**EXTRAIT DU LIVRE**

**LE TEST EN LIGNE**

**QUESTION D'INTERVIEW**

**IDÉES D'ARTICLE**

**IDÉE DE SEGMENT TV**

**IMAGES TÉLÉCHARGEABLES**

**CONTACTER L'AUTEUR**

**AUTEUR :** DR. YANNICK PAULI

**CATÉGORIE :** SANTÉ

**ISBN :** 978-2-9700980-3-4

**EDITEURS :** LES EDITIONS NEUROFIT

**ANNÉE DE PUBLICATION :** 2017

# PORTRAIT DE L' AUTEUR

Clinicien, auteur, conférencier et coach, le docteur Yannick Pauli, chiropraticien a très tôt développé un intérêt particulier pour une approche globale de l'individu. Spécialisé dans le cerveau et le comportement humain, il pratique une médecine du corps-esprit respectueuse des principes d'auto-guérison. Son travail commence souvent là où d'autres médecins ou praticiens ont abandonné.

Son approche et ses enseignements visent non seulement à restaurer la santé de ses patients, mais également à leur faire prendre conscience des différents facteurs qui les ont rendus malades et à leur donner les outils et les stratégies nécessaires pour réorganiser leur vie et atteindre un niveau plus élevé de qualité d'existence, de sérénité, de conscience, d'énergie, d'engagement et d'enthousiasme.

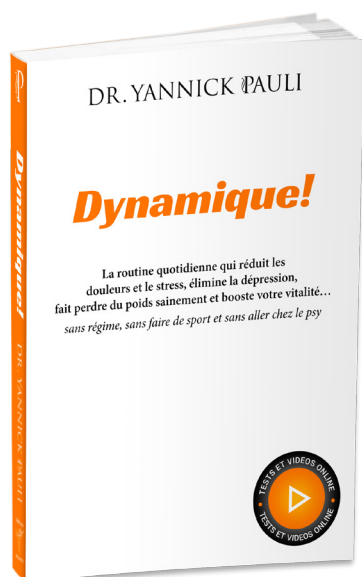


## MON INSPIRATION

*« En 2010, lors de la création d'un projet éducatif professionnel, j'ai été amené à passer 18 heures par jour devant un ordinateur, à raison de 4 jours par semaine. Une performance exigeante, nouvelle pour moi, mais à laquelle je m'étais préparé : méditation quotidienne, une heure de sport chaque jour, alimentation ciblée et suppléments nutritifs pour booster mes performances cognitives. Le résultat ? Malgré un projet qui m'inspirait, au bout de 4 jours, j'avais mal au dos, j'étais fatigué et je me sentais angoissé avec le moral dans les chaussettes – un état que je n'avais jamais connu.*

*Je commençai à douter de pouvoir mener mon projet à bien. Heureusement, synchronicité universelle, je suis tombé sur un article relatant les dangers de la position assise prolongée. Dès le lendemain, j'ai travaillé debout et, en deux jours, mes symptômes avaient disparu. Surpris par l'impact de la position assise prolongée sur ma santé, j'ai approfondi le sujet et j'ai commencé à conseiller mes patients sur ce que j'avais découvert. Et cette simple intervention qui peut paraître si banale – se lever plus – s'est avérée extrêmement puissante : maux de dos chroniques qui disparaissent comme par miracle, kilos récalcitrants qui se mettent à fondre de manière inattendue, vitalité renouvelée, joie de vivre qui réapparaît, entrain et confiance en soi qui renaissent. La découverte était bien trop importante pour que je ne la confie qu'à mes propres patients »*

# PORTRAIT DU LIVRE



Dynamique ! part d'un constat très simple : notre organisme est conçu pour le mouvement. Nos ancêtres bougeaient l'équivalent de près de 15km par jour, chaque jour de l'année, et offraient à leur corps une multitude de mouvements variés. C'est dire s'ils avaient un sens inné de dynamisme.

Il aura fallu attendre l'exploration de l'espace - et le développement de la médecine spatiale - pour prouver ce que nos ancêtres des origines avaient compris intuitivement : sans mouvement, la gravité est dangereuse !

Immobile et statique, notre physiologie vieillit l'équivalent de 20 ans en quelques semaines seulement. Une véritable épée de Damoclès pend donc sur notre société sédentaire, victime du métro-boulot-dodo où les gens passent plus du tiers de leur journée en position assise.

Ces constatations ont poussé les instances sanitaires à motiver les foules à bouger plus, en leur inculquant les dangers d'un comportement sédentaire et en les incitant à pratiquer du sport quelques heures par semaine. Mais ces recommandations ont manqué un point crucial: faire du sport 2-3 heures par semaine, c'est bien ; mais ce qui est plus important encore, c'est ce que l'on fait le reste du temps.

Et pour la majorité d'entre nous, le reste du temps, nous le passons assis ou immobile. Et cette sédentarité-là tue autant que le tabac, la malbouffe ou l'obésité et n'est pas contrecarrée par les effets bénéfiques du sport.

Pire encore, la position assise, épitome du manque de dynamisme, n'affecte pas seulement notre corps physique. Par cognition incarnée, elle affecte également nos émotions, notre bien-être psychique et même notre évolution spirituelle.

Dynamique ! est le premier Manifeste et le premier programme pratique destiné à (re)faire du lecteur une personne dynamique ... une personne qui embrasse la vie avec élan, entrain et enthousiasme.

**VISIONNEZ LA BANDE ANNONCE DU LIVRE :**

[www.dynamiquelelivre.com/bande-annonce](http://www.dynamiquelelivre.com/bande-annonce)

# 10 PRINCIPES

- 1.** Respecte les besoins immémoriaux de tes gènes : donne-leur une variété de positions et de mouvements
- 2.** Sois dynamique : en l'absence de mouvement, la gravité est dangereuse
- 3.** La position assise prolongée est néfaste pour la santé ; comme l'est d'ailleurs la position debout prolongée. Le problème, ce n'est pas une position en particulier, c'est le maintien statique et prolongé d'une seule et même position.
- 4.** Notre corps et notre esprit ont besoin de mouvement. Il n'y a pas de bons moyens de les rendre sédentaires. Il n'y a pas de bonne position statique prolongée.
- 5.** Faire du sport 1h par jour, ce n'est pas être dynamique et actif ... si vous êtes sédentaire et statique le reste du temps.
- 6.** Le meilleur poste de travail, c'est celui qui vous permet de rester dynamique en mouvement et vous donne l'opportunité de prendre une quantité illimitée de positions.
- 7.** L'ergonomie moderne n'a pas pour but d'améliorer votre santé globale ; elle a pour fonction de vous faire retourner le plus vite possible au travail et de maximiser votre productivité pendant votre période d'emploi.
- 8.** Investissez votre temps et votre énergie pour améliorer votre santé neuromusculosquelettique et renforcer votre corps par le mouvement, plutôt que dans des équipements ou du mobilier qui rendent vos faiblesses tissulaires plus supportables
- 9.** Nous sommes un tout indissociable : la position assise prolongée, les positions statiques et la posture en flexion vous affectent physiquement, émotionnellement et spirituellement.
- 10.** Au niveau du monde tangible, tout change. Soit vous évoluez, soit vous régressez. La posture en extension, qui ouvre le cœur et vous oriente vers le divin, est un signe d'évolution de votre conscience. La posture en flexion, qui vous ferme et vous oriente vers votre propre nombril, est un signe de régression.

# SOMMAIRE ET STRUCTURE

## Sommaire

p. 9	Survol
p. 11	Le Manifeste et ses 10 Principes
p. 15	Introduction
p. 19	Faites le test

### PARTIE 1 Le manque de dynamisme est mortel

p. 23	Chapitre 1	En état de siège contre notre mobilier
p. 31	Chapitre 2	Ce que l'espace nous apprend de la vie sur Terre
p. 37	Chapitre 3	Les dangers de l'immobilisme
p. 45	Chapitre 4	Société en mutation et corps mutant
p. 51	Chapitre 5	Comment en sommes-nous arrivés là?
p. 55	Chapitre 6	La branche pousse dans la direction vers laquelle on a courbé le rameau

### PARTIE 2 Les dangers de l'immobilisme et de la position assise en flexion

p. 63	Chapitre 7	Dangers et conséquences physiques
p. 77	Chapitre 8	Dangers et conséquences émotionnels
p. 79	Chapitre 9	Dangers et conséquences psychologiques
p. 87	Chapitre 10	Dangers et conséquences spirituels
p. 91	Chapitre 11	Les bénéfices du dynamisme

### PARTIE 3 « Dynamique! »: le programme

p. 99	Chapitre 12	Les 7 étapes du programme « Dynamique! »
p. 139	Chapitre 13	Les exercices du programme « Dynamique! »
p. 203	Chapitre 14	Le programme « Dynamique! »

p. 224	Appendice
p. 227	Privilège, ressources et bonus lecteurs
p. 230	Remerciements
p. 232	Références
p. 239	Bibliographie

7

## INTERACTIF

## ILLUSTRÉ

## PRATIQUE

### Faites le test

Avez-vous déjà pris le temps de prendre conscience du temps que vous passez en position assise pendant une journée typique et de l'impact que cela a sur votre posture et votre santé? Vous risquez d'être surpris! Prenez un moment pour répondre aux questions suivantes:

Combien de temps passez-vous assis chaque jour?	Heures
Pour prendre le petit-déjeuner	
En déplacement pour aller au travail	
Au travail le matin	
Pour manger à midi	
Au travail l'après-midi	
En déplacement pour rentrer du travail	
Pour prendre le repas du soir	
À regarder la TV/jouer à des jeux	
Devant l'ordinateur à la maison	
Autres	
<b>TOTAL</b>	

Si vous préférez, vous pouvez également faire ce test en ligne sur: [www.DynamiqueLeLivre.com/test](http://www.DynamiqueLeLivre.com/test)

Rendez-vous à l'étape 1 du Chapitre 12 pour interpréter vos résultats ainsi que pour calculer votre Taux de Sédentarité.

19

### B2. Le Power March



#### L'exercice

1. Positionnez-vous debout avec la jambe gauche en avant et la jambe droite en arrière.
2. Levez le bras droit à 45 degrés vers l'avant et baissez le bras gauche à 45 degrés vers l'arrière.
3. Tournez la tête à droite (vers le bras levé).
4. Fermez l'œil gauche (l'œil opposé d'où vous avez tournée la tête).
5. Tirez l'ensemble de votre corps en allongeant les bras aussi loin que possible dans cette position.
6. Maintenez cette position pendant 30 secondes et respirez profondément.
7. Faites l'autre côté.

#### La raison d'être

Les êtres humains marchent de manière contralatérale. Cela veut dire que quand une jambe avance, c'est le bras opposé qui avance aussi. Cette coordination est inscrite au plus profond de notre système nerveux et sa pratique recharge littéralement nos « batteries ». C'est pourquoi la marche a de si nombreux bénéfices pour notre santé. Cet exercice permet d'améliorer notre vitalité en stimulant ce mécanisme neurologique de coordination.

#### Le conseil sécurité

En fonction de vos capacités d'équilibre, vous pouvez choisir d'écartier un peu plus les jambes pour vous donner de la stabilité. Pour certaines personnes, au début, il sera peut-être très difficile de coordonner tous les éléments de l'exercice. Dans ce cas, faites ce que vous êtes capable de faire, puis progressez.

### Programme D

Ce programme vise à réduire la fatigue et améliorer la vitalité, en ponctuant votre journée toutes les 20 minutes.

À chaque pause, toutes les 20 minutes, performez les « Quatre Fondamentaux »:

- Extension vertébrale
- Respiration abdominale
- Squat
- Stimulation tonus extenseur

#### Ainsi que l'exercice:

08h20	B1.	Yoga du cerveau
08h40	B2.	Le Power March
09h00	B3.	La respiration russe
09h20	B4.	Tapotage des méridiens
09h40	B5.	Orangina, secouez-moi!
10h00	B6.	Mouvement croisé-santé
10h20	B7.	Terre et Ciel
10h40	B8.	Le chaudron de 1'000 kilos
11h00	B9.	Reprenez sa vitalité
11h20	B10.	L'acteur d'endurance
11h40	B11.	Flotter sur l'eau
12h00	B12.	Atteindre les étoiles
13h20	B1.	Yoga du cerveau
13h40	B2.	Le Power March
14h00	B3.	La respiration russe
14h20	B4.	Tapotage des méridiens
14h40	B5.	Orangina, secouez-moi!
15h00	B6.	Mouvement croisé-santé
15h20	B7.	Terre et Ciel
15h40	B8.	Le chaudron de 1'000 kilos
16h00	B9.	Reprenez sa vitalité
16h20	B10.	L'acteur d'endurance
16h40	B11.	Flotter sur l'eau
17h00	B12.	Atteindre les étoiles

#### Notes:

.....

.....

.....

175

212

# AUDIENCE CIBLE



## QUI DOIT LE LIRE

- Les personnes assises plus de 3h par jour
- Les personnes qui ont mal au dos, qui sont stressées et qui souffrent de fatigue
- Les personnes déprimées dont l'état ne s'améliore pas malgré une prise en charge psychothérapeutique
- Les personnes en surpoids qui ne comprennent pas pourquoi elles n'arrivent pas à perdre du poids
- Les personnes qui veulent activement prendre soin de leur santé
- Les personnes qui veulent retrouver du PEPs

## LES BENEFICES

- Un livre interactif avec Test en ligne
- Message concis et des exercices éprouvés cliniquement
- Des pages clairement illustrées et en couleurs
- Un programme hautement pratique, adapté aux besoins de la personne, contenant 48 exercices
- Accès privatisé en ligne aux vidéos du programme
- En bonus, la formation « Les Dangers de la position assise »



**VISIONNEZ LA BANDE ANNONCE DU LIVRE :**  
[www.dynamiquelelivre.com/bande-annonce](http://www.dynamiquelelivre.com/bande-annonce)



# EXTRAIT DU LIVRE

## CHAPITRE 8

### Les dangers et conséquences émotionnels

Nous avons tous fait l'expérience de la relation entre nos émotions et notre posture. Nous savons tous que, quand nous sommes stressés ou déprimés, nous nous tenons moins droit et les épaules voûtées. Mais si ce lien émotion-posture nous paraît évident, l'inverse l'est moins. Pourtant, il est avéré que notre posture impacte nos émotions même si nous n'en sommes pas conscients.

L'idée que la posture de notre corps influence nos émotions et notre bien-être psychologique est appelée « cognition incarnée » (« embodied cognition » en anglais) et fait l'objet de recherches depuis de nombreuses années.

La position assise prolongée a tendance à – si nous ne faisons pas consciemment l'effort de bien nous asseoir et de rester dynamique sur notre chaise – nous mettre dans une position de flexion qui agit directement sur notre bien-être émotionnel.

#### **Tristesse**

Plusieurs études ont confirmé que la position en flexion, épaules voûtées provoque un état émotionnel déplaisant et de tristesse alors qu'une position en extension, la tête droite, les épaules vers l'arrière et le torse bombé est associé à un état affectif positif et à un sentiment de fierté et de confiance en soi<sup>41,42</sup>.

#### **Fierté et sentiment de déception**

En fait, la relation entre posture et émotions est si forte que des chercheurs de l'Université d'Amsterdam ont montré que nous sommes capables de changer notre posture simplement en pensant et en générant un sentiment de fierté ou de déception. En générant un sentiment de fierté, nous nous tenons plus droit, nos épaules se redressent et notre poitrine s'ouvre. Lorsque nous générons un sentiment de déception, c'est l'inverse qui se produit : notre posture s'affale, nos épaules se voûtent et notre poitrine se referme et se serre. Vous verrez que, dans ce programme, nous utiliserons ces mêmes principes pour vous aider à ré-entraîner votre posture et effacer les traces de longues années de position en flexion<sup>43</sup>.

#### **Sentiment d'impuissance**

En étant assis toute la journée, nous forçons notre corps en position de flexion et cela nous affecte émotionnellement, parfois même sans que nous ne nous en rendions compte. Par exemple, des chercheurs ont placé temporairement des participants dans une position voûtée comme quelqu'un de déprimé. Ces participants ont développé un sentiment d'impuissance et d'incompétence alors que les participants qui avaient été placés dans une position droite n'ont pas été affectés. Pourtant, lorsque les chercheurs ont demandé aux personnes mises en position voûtée si elles pensaient que celle-ci avait eu un impact sur elles, la majorité avait répondu que non. C'est une relation subtile mais bien présente dont nous ne sommes pas toujours conscients<sup>44</sup>.

# LE TEST EN LIGNE

## Sabotez-vous inconsciemment tous vos efforts pour améliorer votre santé?

En ce moment même, il y a de forte chance que vous soyez en train d'écourter votre longévité, d'augmenter votre risque de maladies - *telles que maux de dos, dépression, cancer et neurodégénération* - et de saboter toutes vos stratégies santé, comme faire du sport, bien manger ou gérer vos émotions!



Like Share Be the first of your friends to like this.

Etape 1 - Faites le Test

Etape 2 - Appliquez votre solution personnalisée

Faites **gratuitement** le test de 5 minutes pour:

- ✓ Savoir si vous souffrez de manque de dynamisme et l'impact que cela a sur votre espérance de vie
- ✓ Calculer votre Taux de Sédentarité et votre risque de maladies associées
- ✓ Découvrir la solution la plus adaptée à vos besoins personnels

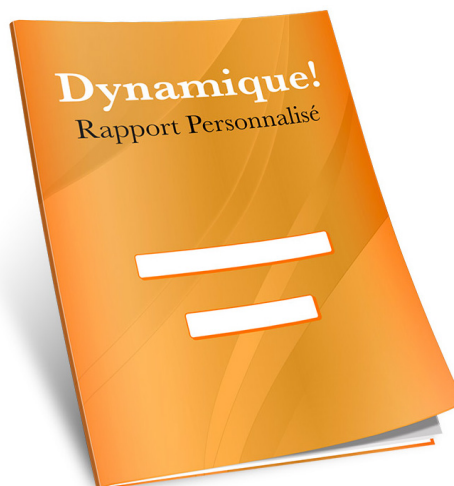
Cliquez ici pour faire le test

### GRATUITEMENT ET EN 5 MINUTES SEULEMENT, CHAQUE LECTEUR OU AUDITEUR POURRA :

- Identifier le nombre d'heures qu'il ou elle passe en position assise chaque jour
- Connaître l'impact de sa position assise sur son espérance de vie et sur son risque de maladie chronique
- Calculer son « taux de sédentarité »
- Découvrir la routine « Dynamique ! » la plus appropriée à ses besoins

[www.dynamiquelelivre.com/test](http://www.dynamiquelelivre.com/test)

Chaque lecteur ou auditeur recevra **un Rapport Personnalisé** qui contient les résultats de son test et des recommandations adaptées à ses propres besoins, ainsi qu'un accès gratuit à une **vidéo éducative du Dr Pauli**, elle aussi individualisée sur la base des résultats de son test.





# QUESTIONS D'INTERVIEW

**1** Que veut dire être « dynamique » ?

**2** Bougeons-nous suffisamment ?

**3** Que voulez-vous dire quand vous parlez du mythe du sport ?

**4** Quelles sont les deux découvertes qui ont révolutionné notre compréhension des dangers de la position assise ?

**5** La position assise est-elle responsable du surpoids et de l'obésité ?

**6** Nos portables sont-ils vraiment néfastes pour notre dos ?

**7** Peut-on devenir « accro » à la position assise ?

**8** Qu'est-ce que la « Posture Primale » ?

**9** La position assise cause-t-elle les hernies discales ?

**10** Quel est le lien entre position assise et maux de dos ?

Y a-t-il un lien entre position assise et risque de cancer ?

**11**

La position assise est-elle la nouvelle cigarette ?

**12**

La position assise écourte-t-elle notre espérance de vie ?

**13**

La posture voûtée peut-elle vraiment vous faire échouer à un entretien d'embauche ?

**14**

Quel est le lien entre position assise et santé mentale ?

**15**

Qu'est-ce que le taux de sédentarité ?

**16**

Que pensez-vous des conseils ergonomiques ?

**17**

Quel est le meilleur moyen de se protéger des dangers ?

**18**

Quelles sont vos 3 recommandations centrales ?

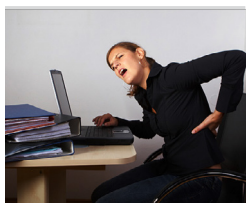
**19**

Quelle est la première chose à faire pour être dynamique ?

**20**

# IDÉES D'ARTICLES

## SCANDALE SANITAIRE ?



La position assise tue plus que le manque de sport et l'obésité, mais aucune campagne de prévention n'est faite !

## NEAT : LA SOLUTION POUR RÉSOUDRE LES PROBLÈMES DE POIDS ?



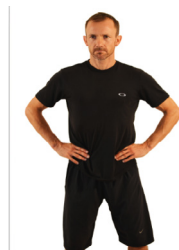
Certains experts suggèrent que nous nous y prenons mal en matière de prévention d'obésité et que la position assise est un coupable potentiel

## EVALUEZ LES DANGERS DE LA POSITION ASSISE



Un nouveau test en ligne permet au public de prendre conscience des effets de leur position assise prolongée sur leur santé.

## 5 RAISONS POUR LESQUELLES UNE BONNE POSTURE AMÉLIORE VOTRE VIE



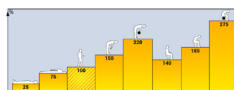
«Tiens-toi droit!». Ce conseil peut-il vraiment améliorer notre mémoire et notre vitalité et nous permettre de décrocher un job ou un rendez-vous amoureux ?

## UN CHIROPRACTICIEN VAUDOIS PART EN CROISADE CONTRE LE MOBILIER



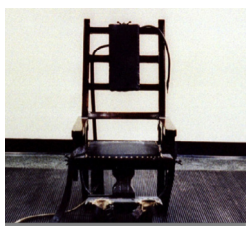
L'expert publie ce mois-ci un livre sur les dangers de la position assise et de la mauvaise posture et offre des solutions simples pour réduire et contrecarrer les effets néfastes

## COMMENT ÉVITER DE SE FAIRE UNE HERNIE DISCALE ?



La position assise prolongée est une cause majeure d'hernie discale. Nous offrons à vos lecteurs 4 conseils pratiques pour se protéger.

## IL N'Y A PAS QUE LA CHAISE ÉLECTRIQUE QUI SOIT MORTELLE !



Les études le suggèrent: la position assise est la nouvelle cigarette. Chaque heure passée en position assise écourte notre longévité de 22 minutes.

## QUAND VOTRE IPHONE VOUS REND MOU ! (ET AUTRES DANGERS DES MOBILES)



Une ligne émergente d'étude suggère que notre utilisation excessive de technologies mobiles affecte notre posture et altère notre psychologie.

**Contactez-nous pour développer ces idées pour vos lecteurs ou auditeurs !**

# IDÉE DE SEGMENT TV

Disponible pour interview en studio...

## JOUEZ-VOUS À LA ROULETTE RUSSE AVEC VOTRE SANTÉ ?

### 3 objets d'utilisation courante qui ruinent votre bien-être physique et psychologique

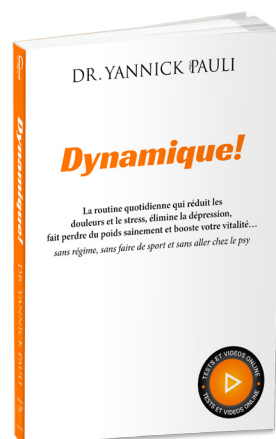
En Suisse, 25% de la population – c'est près de 2.2 millions de personnes, plus que Zurich, Genève et Lausanne combinées – souffre d'une maladie chronique liée au style de vie. On pointe souvent du doigt l'alimentation, le manque d'activité ou encore le stress. Mais une ligne émergente d'études suggère que nous avons omis des facteurs de risque importants ... qui sont d'utilisation courante dans notre vie de tous les jours.

### 3 objets d'utilisation courante qui ruinent notre santé

- Le mobilier assis
- La télévision
- Le téléphone portable

Pour contrecarrer leurs effets néfastes, le Dr Pauli vous propose sa formule **S.T.A.N.D** :

- S** - S'auto-évaluer pour prendre conscience
- T** - Transformer notre attitude statique
- A** - Alternier constamment les positions
- N** - Neutraliser les effets des technologies
- D** - Dynamiser notre vie grâce au « P.E.P.s »



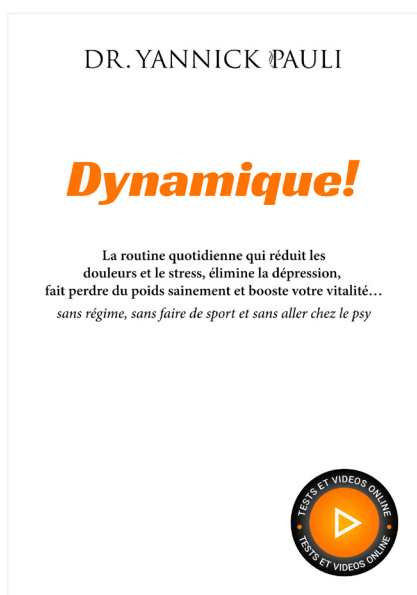
# IMAGES TÉLÉCHARGEABLES



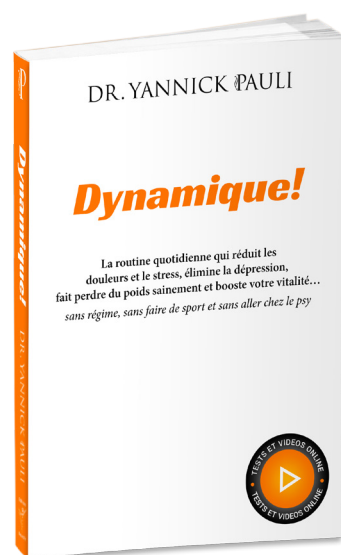
[Lien de téléchargement](#)



[Lien de téléchargement](#)



[Lien de téléchargement](#)



[Lien de téléchargement](#)

# CONTACTER L' AUTEUR



**DR YANNICK PAULI ET CECILIA PAULI**

**CONTACT GENERAL :**

Centre Wellness NeuroFit  
Avenue Vinet 19  
1004 Lausanne  
Tél : 021 646 52 38

[www.dryannickpauli.com](http://www.dryannickpauli.com)  
[www.dynamiquelelivre.com](http://www.dynamiquelelivre.com)

**CONTACT PRESSE / MEDIA :**

Cecilia Pauli  
Directrice, Editions NeuroFit

Téléphone : 077 422 07 86  
Email : [contact@dryannickpauli.com](mailto:contact@dryannickpauli.com)

**RESSOURCES PRESSE / MEDIA :**

[www.dynamiaquelelivre.com/media](http://www.dynamiaquelelivre.com/media)