

COMMUNIQUE DE PRESSE

Lausanne, le (date)

Scandale sanitaire ?



**Véritable épidémie du monde moderne,
la position assise prolongée est aussi néfaste pour notre
santé que l'obésité, la fumée ou la malbouffe.**

**Pourtant, les instances sanitaires compétentes
ne font aucune campagne de prévention**

Selon l'OMS, la position assise prolongée fait partie du peloton de tête des causes évitables de mortalité. Elle serait responsable de 5.9% de la mortalité, juste derrière le tabac (8.7%), mais devant le manque d'activité physique (5.8%) et le surpoids et l'obésité (4.8%).

Un danger bien réel et des instances sanitaires bien passives

Alors que des centaines de milliers de francs sont investis dans des campagnes de prévention anti-tabac ou de promotion de l'activité physique, rien n'est fait pour prévenir les dangers de la position assise prolongée qui touche des millions de personnes en Suisse.

Comment expliquer que nos instances sanitaires ne s'intéressent pas au sujet ?

« *La prise de conscience des dangers de la position assise prolongée est relativement récente dans la littérature scientifique* » explique le Dr Yannick Pauli, chiropraticien Lausannois, qui publie ce mois-ci un livre sur le sujet.

« *Pendant longtemps, l'on a considéré qu'une personne sédentaire était une personne qui ne faisait pas d'activité physique ou de sport. Tous les efforts se sont donc portés sur le fait de motiver les gens à bouger plus, à raison de 2h30 d'activité physique modérée par semaine. Malheureusement, c'est une vision limitée de l'importance du mouvement* » rajoute ce spécialiste de la question.

Une nouvelle compréhension de la sédentarité

En effet, plusieurs équipes de scientifiques ont découvert que faire du sport, c'est bien, mais que la vraie question est : que faites-vous le reste du temps ? Et, pour la majorité des gens des pays développés, la réponse est : être assis.

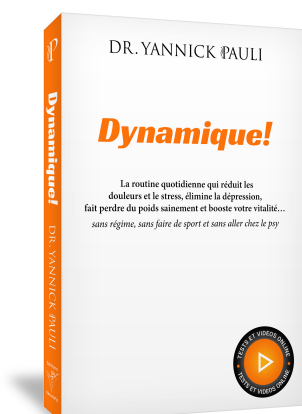
Le Dr Mark Hamilton, spécialiste mondial de l'inactivité éclairci le sujet : « *Être trop assis, ce n'est pas la même chose que de ne pas faire assez de sport. La position assise prolongée possède ses propres facteurs de risque qui ne sont pas contrecarrés par une pratique régulière du sport. Il faut donc des stratégies ciblées de prévention.* »

Et ces facteurs de risque ne sont pas des moindres. La position assise prolongée est associée à un risque accru de maux de dos, de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et même de cancers. La diversité des troubles de la santé liés à la position assise est telle que les chercheurs américains parlent désormais de « *sitting disease* » ou « maladie de la position assise prolongée ».

Une problématique qui s'étend bien au-delà des troubles physiques

« *Mais les problèmes liés à la position assise ne se limitent pas à des troubles physiques* » précise le Dr Pauli. « *De nombreuses études issues des sciences de cognition incarnée ont montré que la position assise était également liée à la fatigue et à la dépression. Les positions avachies dans lesquelles nous force la position assise affectent nos émotions et notre estime de nous-même. La littérature scientifique est très claire à ce sujet : la position assise et la posture qui lui est associée nous affectent aussi émotionnellement et psychologiquement* » explique encore le spécialiste.

Cette histoire vous intéresse ? Nous sommes à votre disposition :



Les Editions NeuroFit publient ce mois-ci :

Dynamique !

La routine quotidienne qui réduit les douleurs et le stress, élimine la dépression, fait perdre du poids sainement et booste votre vitalité ... *sans régime, sans faire de sport et sans aller chez le psy.*

du Dr Yannick Pauli

Un livre et un programme pratique pour éviter et traiter les effets physiques, émotionnels, psychologiques et spirituels néfastes de la position assise prolongée et de la mauvaise posture.

www.dynamiquelelivre.com/bande-annonce

Pour son lancement, nous vous proposons :

- **Une idée de reportage**, basée sur ce communiqué de presse ou sur l'une des nombreuses autres thématiques liées à l'idée centrale du livre, spécifique aux intérêts de vos lecteurs, au travers d'une **interview** avec le Dr Yannick Pauli
- **Du contenu de haute qualité pour votre journal/magazine/site internet**, sous la forme d'un article, écrit spécifiquement pour vous (ou en collaboration avec vous) et basé sur les intérêts de vos lecteurs, livré sous 72 heures. La thématique la plus appropriée à vos lecteurs sera développée.
- **Un Test gratuit en ligne**, au travers duquel vos lecteurs pourront évaluer le nombre d'heures qu'ils passent assis par jour ainsi que l'impact de leur position assise sur leur longévité et risque de maladie ; ainsi que des recommandations personnalisées sous la forme d'un rapport personnalisé et d'une vidéo informative customisée. www.dynamiquelelivre.com
- **Du trafic et des vues en plus**, grâce à la promotion du lien de votre article que les *Editions NeuroFit* et le Dr. Yannick Pauli feront à leur liste combinée de contact.
- **Une copie du livre**

CONTACT PRESSE :

Cecilia Pauli
Directrice, *Editions NeuroFit*

Téléphone : 077 422 07 86
Email : contact@dryannickpauli.com

Dr Yannick Pauli

Chiropraticien et nutritionniste, Directeur du Centre Wellness NeuroFit à Lausanne, spécialisé en neurologie fonctionnelle, il a servi d'expert sur les médecines alternatives et complémentaires à l'OMS. Il se spécialise dans la prise en charge holistique et la prévention des troubles chroniques de la santé et des troubles neuro-développementaux des enfants.

TELECHARGEZ NOTRE DOSSIER DE PRESSE COMPLET

(Biographie, extrait du livre, questions d'interview, idées d'article, photo téléchargeables, ...)

www.dynamiquelelivre.com/media