

COMMUNIQUE DE PRESSE

Lausanne, le (date)

Évaluez les dangers de la position assise



Faites le test en ligne !

Un nouveau test en ligne permet désormais au public de prendre conscience du temps qu'il passe en position assise, de son *taux de sédentarité*, des conséquences de cette position sur son espérance de vie et son risque de maladies ; ainsi que d'obtenir des recommandations pratiques spécifiques à ses besoins.

La plupart des gens sont conscients des facteurs qui mettent leur santé en danger: surpoids, pression artérielle et taux de cholestérol font désormais partie du langage quotidien et familial de nos contemporains. Et, pourtant, une vaste majorité de la population n'est pas consciente d'une des premières causes évitables de mortalité : *la position assise prolongée*.

Un nouveau test gratuit et disponible en ligne

Un nouveau test disponible gratuitement en ligne permet aux personnes à risque d'en savoir davantage sur les dangers de leur position assise et d'obtenir des recommandations spécifiques à leur situation personnelle. Interview avec le créateur du test.

« J'ai commencé à prendre moi-même conscience des dangers de la position assise il y a 6 ans environ au travers d'une expérience personnelle » explique le Dr Yannick Pauli, chiropraticien Lausannois, qui publie ce mois-ci un livre sur le sujet.

« Depuis, j'ai investigué le lien entre position assise prolongée et problèmes de santé chez des centaines de patients. Et je suis toujours étonné de voir à quel point les gens ne sont pas vraiment conscients de la quantité d'heures qu'ils passent assis dans la journée. C'est pourquoi j'ai décidé de créer un test en ligne très simple d'utilisation »

La plupart des gens n'ont pas conscience de leur comportement

La mauvaise perception des gens de leur comportement n'est pas quelque chose de nouveau. Par exemple, lorsque les chercheurs utilisent des questionnaires pour savoir si les personnes étudiées suivent les recommandations en matière d'activité physique – qui sont de 2h30 par semaine d'une activité physique modérée – environ 30% des sujets répondent par l'affirmative. Mais quand les chercheurs utilisent des accéléromètres qui permettent des mesures objectives, seul 3.5% des gens atteignent vraiment les recommandations.

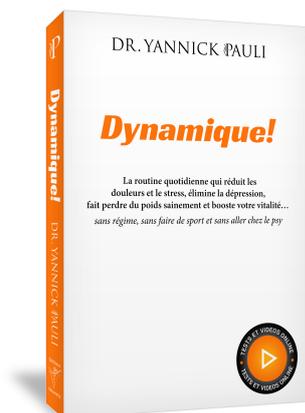
« Les gens ont besoin de pouvoir s'évaluer de manière plus objective. C'est d'ailleurs encore plus important dans le cas de la position assise prolongée, car une étude a montré que plus une personne est assise, plus elle sous-estime son temps réellement passé en position assise. C'est un peu comme une personne souffrant d'alcoolisme qui mésestime sa consommation » explique le Dr Pauli.

Un test simple qui donne des conseils personnalisés

Ce test en ligne prend environ 5 minutes à remplir. Il permet à la personne intéressée d'évaluer plus objectivement la quantité de temps passé en position assise. A partir de ce chiffre, et sur la base des études scientifiques, le logiciel calcule l'impact du temps passé en position assise sur l'espérance de vie de la personne et sur son risque de diverses maladies. Il calcule également le « *taux de sédentarité* » de la personne : une mesure du rapport entre position assise et activité physique, qui donne un chiffre facilement compréhensible, comme le fait le taux de cholestérol.

Mais le système ne s'arrête pas là. Il génère également un rapport personnalisé qui contient des recommandations basées sur la situation de la personne. *« Mon expérience clinique m'a montré que les effets de la position assise affectaient principalement trois domaines »* explique le Dr Pauli. *« La posture et les douleurs, la fatigue et l'énergie, et le bien-être psychologique et la productivité. Chaque personne est touchée principalement dans l'un de ces domaines. Certaines personnes sont affectées dans les trois. Notre système permet d'identifier le maillon faible de la personne et de lui offrir des conseils personnalisés »*

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