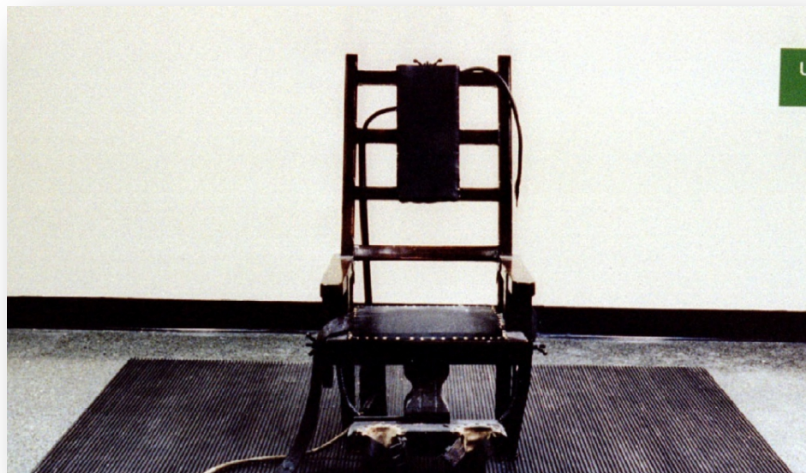


COMMUNIQUE DE PRESSE

Lausanne, le (date)

Il n'y a pas que la chaise électrique qui soit mortelle !



Plusieurs études cliniques le suggèrent : la position assise prolongée est la nouvelle cigarette. Chaque heure passée en position assise raccourcit notre espérance de vie de 22 minutes. Et les effets néfastes ne s'arrêtent pas là !

Il n'y a pas que la chaise électrique qui soit mortelle. La chaise de votre bureau l'est aussi ! C'est du moins ce que semblent indiquer plusieurs études cliniques. Les journaux anglo-saxons titrent que la position assise est la nouvelle cigarette. Alors, réalité ou mythe exagéré ? Nous avons posé la question à un spécialiste de la question.

La position assise dangereuse comme la cigarette : une métaphore utile à mettre dans son contexte

« *Il faut toujours garder de la distance par rapport aux gros titres de la presse* » explique le Dr Yannick Pauli, chiropraticien lausannois, qui publie ce mois-ci un livre sur le sujet des dangers de la position assise. « *Mais la comparaison est une métaphore éducative intéressante. Chaque cigarette nous coûte 11 minutes d'espérance de vie en moins. Notre espérance de vie se raccourcit de 22 minutes pour chaque heure que nous passons en position assise. Au final, un fumeur voit son espérance de vie diminuée d'environ 10 ans, contre 2 ans d'espérance de vie en moins pour une personne assise plus de 3 heures par jour* » précise le spécialiste.

La cigarette reste donc en tête de liste des facteurs de risque évitables de mortalité. Elle serait responsable de 8.7% des décès. Mais, selon l'OMS, la position assise vient en deuxième position, devant le manque d'activité physique et l'obésité. Pourtant, personne n'exige que des étiquettes marquées « S'asseoir tue » ne soient apposées à notre mobilier.

Des dangers multiples et pernicious récemment mis en évidence

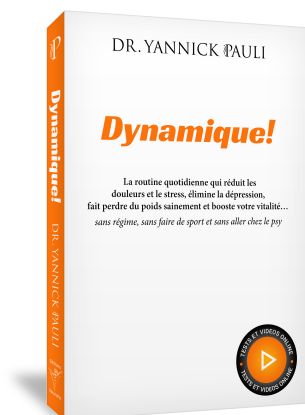
Alors, la position assise est-elle aussi néfaste que cela ? « *Je crois que, au-delà de la longévité, ce qui est important, c'est la qualité de vie dont bénéficie la personne. Et c'est là que la position assise est problématique* » ajoute le Dr Pauli. « *Elle augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et de cancers. Mais cela ne s'exprime que dans un futur plus ou moins proche et d'autres facteurs de risques sont impliqués. Par contre, ce qui est clairement démontré dans les études, c'est que la position assise prolongée a des effets immédiats, qui nous affectent de manière subtile, mais non négligeable. Par exemple, elle crée rapidement des changements musculo-articulaires, sources de douleurs vertébrales. J'ai eu de nombreux patients qui souffraient de maux de dos chroniques qui ont quasiment disparu en l'espace de quelques jours en réduisant simplement le temps passé à travailler en position assise* »

Un lien fascinant avec le bien-être émotionnel et psychologique

Plus fascinante encore est la découverte d'une association entre la position assise prolongée et la posture voûtée qu'elle induit, et notre bien-être psychologique. « *Les gens sont conscients qu'une personne déprimée aura tendance à être voûtée. Mais l'inverse est moins connu : une posture voûtée favorise l'état dépressif* » explique encore le Dr Pauli. « *Un nombre croissant d'études lie la position assise et les mauvaises postures à la dépression, aux émotions négatives, à notre incapacité à surmonter le stress et à la mauvaise estime de soi* » continue-t-il.

Notre chaise de bureau n'est donc pas aussi mortelle qu'une chaise électrique. Mais elle aurait plutôt tendance à nous tuer à petit feu. « *Les études et mon expérience personnelle et clinique m'ont montré que la position assise prolongée, ajoutée notamment à une sur-utilisation des nouvelles technologies qui nous maintiennent dans des positions voûtées et fermées, nous volent un peu de notre zeste de vie* » conclut le Dr Pauli. « *Elle plombe notre vitalité et nous sensibilise psychologiquement. Le lien est subtil, mais il est indubitable.* »

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