

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Lausanne, le (date)

# N.E.A.T : la solution pour résoudre les problèmes de poids ?



**Véritable épidémie qui touche 41% des Suisses,  
le surpoids et l'obésité continuent d'augmenter  
malgré les campagnes d'information qui nous incitent à  
manger moins et à faire plus de sport.**

**Certains experts suggèrent que nous nous y prenons mal.**

**Les statistiques le montrent, 41% des Suisses souffrent de surpoids ou d'obésité. La tendance augmente encore malgré des milliers de francs investis dans des campagnes de prévention qui nous incitent à manger moins et à faire plus de sport. Certains experts suggèrent désormais que les recommandations des instances sanitaires s'y prennent mal.**

**Des autorités sanitaires à côté de leur sujet ?**

*« Le message « manger moins, faites plus de sport » n'est pas faux, mais il est grossièrement incomplet. Il ignore de nombreux autres facteurs mis en évidence par la recherche, et notamment une ligne émergente d'études qui montre que la position assise prolongée joue potentiellement un rôle central dans le problème »* explique le Dr Yannick Pauli, chiropraticien Lausannois, qui publie ce mois-ci un livre sur le sujet.

*« Beaucoup de professionnels de la santé pensent encore que faire quelques heures de sport par semaine est une bonne manière de maintenir un poids sain, mais la recherche est claire à ce sujet : si votre séance de sport est bénéfique, elle ne contrecarre pas les effets causés par des heures passées assis »* rajoute ce spécialiste de la question.

**La position assise assoupi notre métabolisme**

En position assise, le métabolisme corporel s'endort littéralement. Les muscles ne bougent plus et le cœur ralentit. Notre physiologie ne brûle plus qu'une seule calorie par minute – un tiers seulement de ce que nous brûlons lorsque nous sommes debout. L'efficacité de l'insuline diminue et, en 24 heures, nous atteignons déjà un état pré-diabétique. Pire encore, en deux heures seulement, notre bon cholestérol diminue de 20%.

*« La position assise est en train de nous tuer »* déclare le professeur James Levine, un expert de l'obésité à la Mayo Clinic. *« Être assis 9 heures par jour est mauvais pour votre santé, que vous rentriez chez vous pour regarder la télévision ou que vous alliez au fitness. C'est mauvais pour vous, que vous soyez obèse ou un coureur de marathon »*

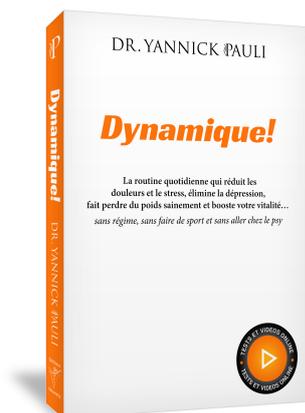
*« Le plus important, c'est d'interrompre régulièrement, voire même de réduire la position assise »* précise le Dr Pauli. *« En d'autres termes, il faut augmenter notre N.E.A.T (« non-exercise activity thermogenesis »), c'est-à-dire l'énergie que nous dépensons dans la vie quotidienne lorsque nous ne faisons pas de sport. Et le meilleur moyen, c'est de ne pas trop s'asseoir. Idéalement, moins de trois heures par jour. Ou alors de se lever 3 minutes toutes les demi-heures pour faire quelques exercices de contractions musculaires.»*

**Un lien grandissant avec le surpoids et l'obésité**

Les études de Levine sont stupéfiantes. Il y a quelques années de cela il a découvert que la différence entre une personne obèse et une personne fine avait tout à voir avec la quantité de mouvement de la personne, indépendamment du sport. Les personnes fines bougent 2h de plus dans la journée que les personnes obèses.

Plus récemment, son équipe a donné milles calories supplémentaires par jour à des volontaires, et ce pendant 8 semaines. Certaines n'ont pas pris un gramme alors que d'autres ont pris jusqu'à 7 kilos. La différence ? Leur N.E.A.T, c'est à dire la quantité de mouvement qu'une personne effectue pendant la journée, sans pratiquer de sport. Ceux qui sont assis beaucoup ont un N.E.A.T peu élevé et ont tendance à prendre du poids.

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](http://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](http://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](mailto: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](http://www.dynamiquelelivre.com/media)