

COMMUNIQUE DE PRESSE

Lausanne, le (date)

# 5 raisons pour lesquelles une bonne posture améliore votre vie



**« Tiens-toi droit ! »**

**Ce conseil maternel si banal pourrait bien être la clé  
d'une meilleure mémoire, de plus de vitalité,  
d'une perspective positive de la vie et de  
chances accrues d'obtenir un job ou  
de décrocher un rendez-vous amoureux.**

## **« Tiens-toi droit ! » Nous l'avons tous entendu quand nous étions enfant et nous ne l'avons jamais mis en pratique. Et pourtant, ce conseil maternel si banal pourrait bien être la clé d'une vie réussie.**

Je vous propose de découvrir 5 raisons pour lesquelles une bonne posture améliore votre vie. Un florilège tiré du livre « *Dynamique !* » du chiropraticien Lausannois, le Dr Yannick Pauli, publié ce-mois-ci.

### **Améliore la mémoire**

Une série d'expériences a montré que notre posture assise influençait notre capacité à nous souvenir d'expériences positives ou négatives. Les participants assis avachis avaient tendance à se souvenir d'expériences négatives et de désespoir alors que ceux qui étaient assis bien droit n'avaient pas de difficultés à accéder à des mémoires positives. Une posture droite et ouverte peut donc vous aider à voir le verre à moitié plein.

### **Booste votre vitalité**

Dans une étude, le Prof Erik Pepper de l'Université d'Etat de San Francisco a évalué les effets de la posture sur notre ressenti de vitalité et notre capacité à générer des pensées négatives ou positives. Il a partagé ses sujets en deux groupes : l'un marchait le long d'un couloir les épaules voûtées alors que l'autre marchait en ouvrant la poitrine et en balançant les bras. Après quelques minutes, ceux qui avaient adopté une posture avachie se sentaient plus tristes, solitaires et endormis alors que le groupe en posture ouverte avait plus d'énergie et se sentait plus heureux et plus positif.

### **Augmente la confiance en soi**

Une expérience faite à l'Université d'Ohio en 2009 a montré qu'une posture bien droite améliorait la confiance en soi. 71 étudiants avaient été partagés en deux groupes : l'un se tenait bien droit alors qu'ils devaient répondre à des questions, et l'autre se tenait voûté. Les participants qui se tenaient bien droits avaient plus confiance en leur réponse que ceux qui étaient voûtés.

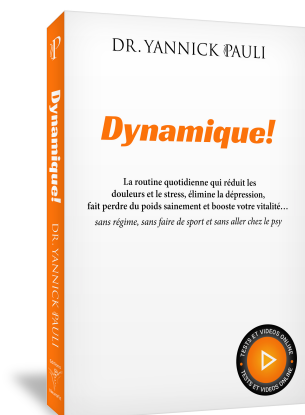
### **Améliore vos chances d'obtenir un job**

En 2012, la Dre Cuddy et son équipe avait montré que maintenir une « posture de puissance » (voir photo de garde) pendant seulement 2 minutes réduisait le cortisol – l'hormone du stress – et augmentait la testostérone, un profil hormonal lié aux leaders et au ressenti de victoire. Dans une nouvelle étude, cette chercheuse américaine a montré que les sujets qui avaient adopté cette même posture *avant* une interview de recrutement avaient plus de chance de décrocher le poste que ceux qui avaient adopté une posture fermée, même si la posture des participants était la même *pendant* l'interview.

### **Accroît les chances de décrocher un rendez-vous amoureux**

Une posture ouverte vous rend-elle plus attractif ? C'est ce que confirment des chercheurs de Berkeley. Ils ont étudié les postures des photos de personnes inscrites à un site de rencontre en ligne. Ces sites contiennent des milliers de profils. Une personne qui fait une recherche les passe donc d'abord rapidement en revue. Et une posture ouverte accroche plus l'œil qu'une posture fermée. Les profils qui contenaient une photo où la personne adoptait une posture ouverte et expansive avaient quasiment deux fois plus de chance d'obtenir une demande de contact que ceux qui avaient adopté une posture fermée sur leur photo.

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.dynamiqueletest.com](http://www.dynamiqueletest.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)