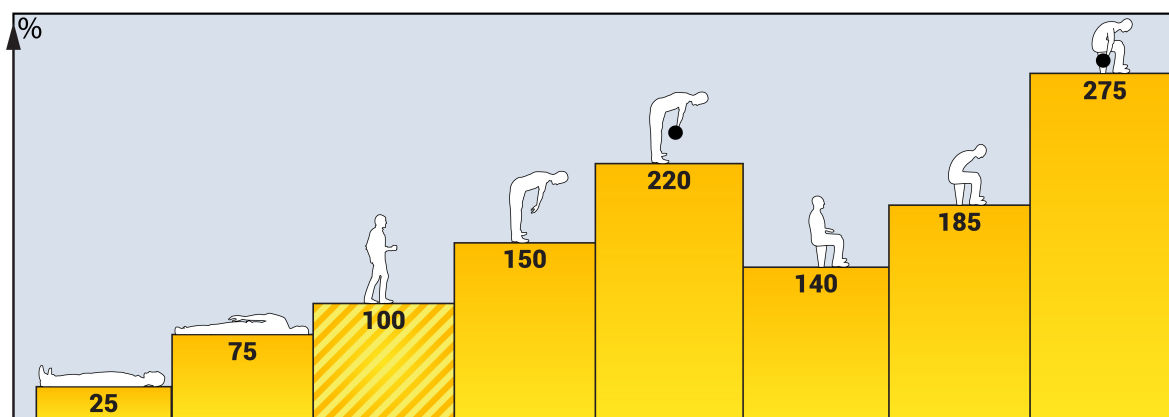


Lausanne, le (date)

# Comment éviter de se faire une hernie discale ?



**Contrairement à une idée reçue, ce ne sont pas les travailleurs de force, mais bien ceux qui sont assis à un bureau, qui ont un risque accru de souffrir d'une hernie discale.**

**4 conseils pour se protéger.**

**Près de 30% de la population présente des signes de protrusion discale et d'hernie discale sur IRM sans que cela ne provoque de douleur. Entre 1-3% des personnes développent une hernie discale symptomatique qui nécessite une prise en charge médicale pouvant aller jusqu'à l'opération. Mais existe-t-il des moyens de se protéger ?**

### **Une idée reçue à débusquer**

« Pour pouvoir prévenir un problème, il faut en connaître ses origines. Contrairement à une idée reçue, ce ne sont pas les travailleurs de force qui développent des hernies discales, mais bien ceux qui travaillent assis à un bureau » explique le Dr Yannick Pauli, chiropraticien Lausannois, qui publie ce mois-ci un livre sur les dangers de la position assise. « En 20 minutes seulement, la position assise surcharge les disques de près de 50%, augmente la laxité des ligaments postérieurs de la colonne et pousse le noyau pulpeux vers l'arrière, ce qui favorise le développement d'hernies » précise le spécialiste.

### **L'expérience canadienne : un exemple parlant**

Une réalité illustrée par l'expérience d'une usine électrique canadienne. Dans les années 1960, les contrôleurs surveillaient tout le fonctionnement de l'usine depuis une table de contrôle qui se situait sur un bureau devant eux. Ils étaient assis mais, toutes les dix minutes, ils devaient se lever et faire quelques pas pour éteindre une alarme de vigilance qui se déclenchait (cette alarme s'assurait qu'ils ne s'endormaient pas à leur poste de travail). Ces contrôleurs n'ont jamais eu de problèmes de dos. Puis, dans les années 1990, la salle de contrôle est devenue obsolète et a été remplacée par une nouvelle. L'usine a profité de la construction de la nouvelle salle pour prendre les conseils d'experts en ergonomie. Ceux-ci pensaient qu'il était trop fatiguant de demander aux contrôleurs de se lever toutes les 10 minutes. Ils ont donc construit une poste de contrôle d'où le contrôleur pouvait éteindre l'alarme vigilance sans devoir se lever. Les contrôleurs font des tournus de 12 heures d'affilées. C'est-à-dire qu'ils étaient désormais assis 12 heures de suite sans se lever vraiment. Et les cas de problèmes de dos et d'hernies discales ont littéralement explosé.

### **4 conseils de prévention**

#### **1. Asseyez-vous moins**

Les problèmes de dos sont présents chez près de 60% des gens qui sont assis plus de 4 heures par jour contre seulement 7% chez ceux qui sont assis moins de 4 heures. Essayez de réduire votre temps assis. Réduire la position assise d'une heure par jour, même si cela est fait en 4 blocs de 15 minutes, apporte déjà de nombreux bénéfices.

#### **2. Asseyez-vous mieux**

92% des gens qui adoptent une mauvaise posture développent des problèmes de dos contre la moitié de ceux qui font attention à maintenir une bonne posture. Conservez votre « architecture vertébrale originelle » (*images de démo disponibles*).

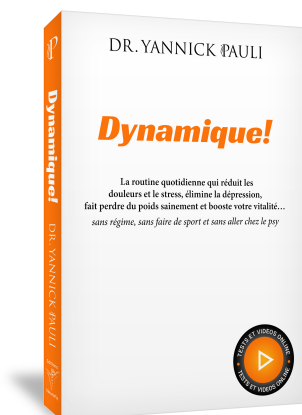
#### **3. Ponctuez la position assise**

Levez-vous régulièrement, au moins 1-2 minutes toutes les 20 minutes. Ou travaillez en « sit-to-stand », ce qui veut dire travailler 30 minutes assis, puis 30 minutes debout, et ainsi de suite.

#### **4. Réduisez le stress émotionnel**

Le stress émotionnel se traduit immédiatement mécaniquement. Une étude a montré qu'une simple contrainte de temps ajoutée se traduisait par une équivalence de 40 kilos de poids supplémentaires sur les derniers disques vertébraux.

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 invitation à notre conférence** (avec en cadeau, le livre et ses bonus)

#### **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)