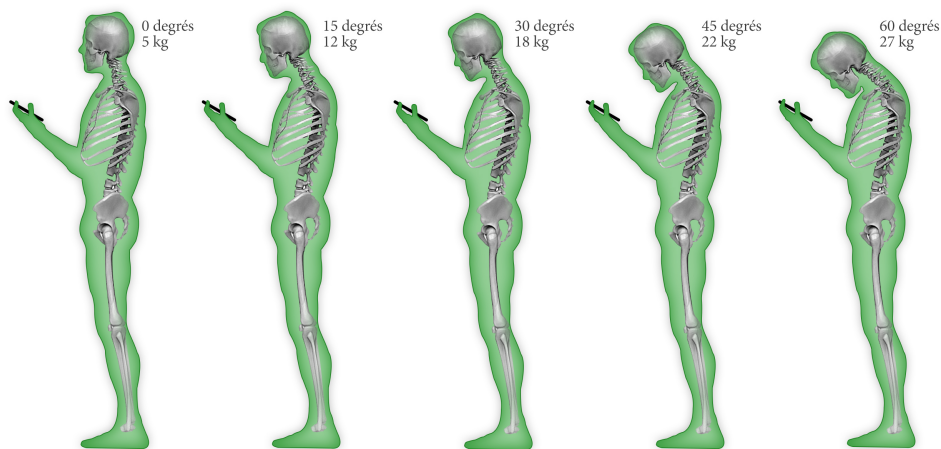


COMMUNIQUE DE PRESSE

Lausanne, le (date)

# Quand votre iPhone vous rend mou !

## Et autres dangers des technologies mobiles et de l'iPosture



**Une ligne émergente d'études suggère que notre utilisation excessive de technologies mobiles affecte notre posture et altère ainsi subtilement notre psychologie**

## **6 milliards d'humains possèdent un téléphone portable ! C'est plus que de gens qui n'ont accès à l'eau courante. Les technologies mobiles sont devenues pour certains de véritables extensions de nos membres. Existe-t-il un danger à leur utilisation quotidienne ?**

### **Des dangers avant tout physiques**

*« Le premier problème est postural et physique. Lorsque nous baissions la tête pour regarder notre écran de téléphone, nous angulons notre nuque à 60 degrés ce qui crée une charge de près de 30 kilos supplémentaires sur notre dos. Pour illustrer le changement, c'est comme si l'on porte un enfant de 8 ans sur ses épaules. Et quand on pense que la moyenne des gens passent au moins une heure par jour à consulter leur mobile et que d'autres l'utilisent jusqu'à 5 heures par jour, on peut mieux apprécier les dégâts »* explique le Dr Yannick Pauli, chiropraticien Lausannois.

*« Mais le problème ne s'arrête pas là »* précise le spécialiste qui publie ce mois-ci un livre étonnant sur les dangers de la position assise et de la posture contractée sur notre psyché. *« Plus de trente études issues des neurosciences de la cognition incarnée montrent que la posture fermée et en flexion nous affecte subtilement au niveau psychologique. Cette posture diminue notre confiance en nous, plombe notre vitalité, et affecte notre mémoire en nous empêchant de nous souvenir d'expériences positives.»*

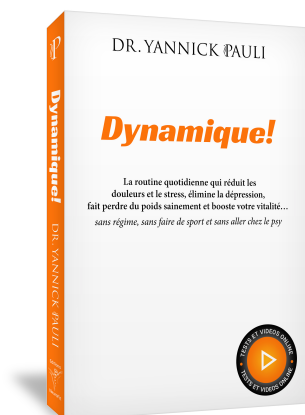
### **Un impact subtil et pernicieux sur notre psychologie**

Et elle peut même nous rendre « mous ». Dans une étude intitulée « iPosture : la taille des technologies mobiles affectent notre comportement », une équipe menée par Amy Cuddy de la Harvard Business School a montré que plus une personne utilisait une technologie mobile de petite taille, plus sa posture se contractait et moins la personne s'affirmait. La posture contractée fait perdre de l'assurance. La même équipe avait déjà montré que les postures opposées, expansives et en ouverture – Cuddy les appelle des « postures de puissance » (*images disponibles sur demande*) – réduisent le cortisol – l'hormone du stress –, améliorent la confiance en soi, boostent le leadership et augmentent les chances qu'une personne obtienne un poste de travail ou un rendez-vous amoureux ... même lorsqu'elles ne sont tenues que pendant 2 minutes.

*« Il est clair que l'utilisation de technologies mobiles affecte notre comportement »* précise le Dr Pauli. *« D'autres études ont montré que les téléphones mobiles interagissent avec nos ondes cérébrales, affectant la qualité de notre sommeil. Pire encore, certains jeux stimulent la production de dopamine et les centres cérébraux de la récompense. Ce sont les mêmes mécanismes que les addictions. Des sondages montrent que 93% des jeunes de 18 à 29 ans utilisent leur smartphone pour oublier l'ennui au lieu de lire un livre ou de passer du temps avec des amis. Les anglophones ont même développé de nouveaux termes pour décrire ces comportements : nomophobia (« no more phone phobia ») ou la phobie de ne pas avoir accès à son téléphone et « FOMO » (« Fear of missing out ») ou la peur de manquer une info qui fait que l'on consulte constamment son téléphone. »*

Dans son livre, le Dr Pauli pousse l'hypothèse encore plus loin : la sur-utilisation des technologies mobiles et leur posture en flexion associée stimule l'hyperactivité mentale (pensez à la position du « Penseur » de Rodin) qui fait produire à l'humanité une pléthore d'informations et de bla-bla dénués de sagesse. *« Nous sommes plongés dans un champ morphique qui n'inspire pas le développement de notre conscience »* suggère-t-il.

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)