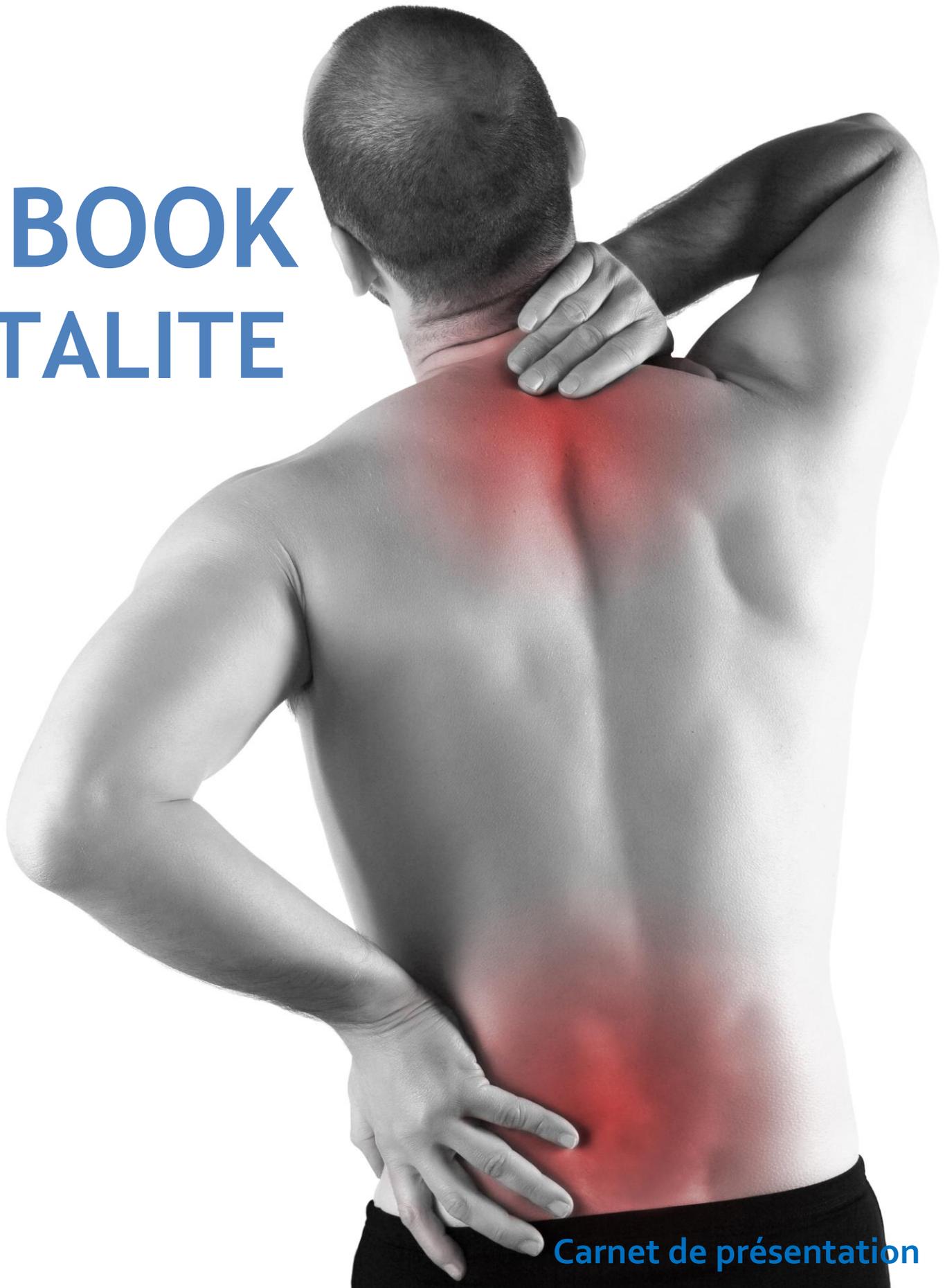


# E-BOOK VITALITE





## Présentation :

Ce e-book vous présente les principales raisons qui font que 80% de la population souffre de douleurs chroniques (dos, genoux poignets, épaules...)

Mais pas seulement...

Car il vous expliquera également pourquoi et comment de bonnes habitudes physiques et alimentaires peuvent prévenir plusieurs pathologies et maladies : inflammations articulaires, osseuses, diabète de type II, cholestérol, cancer...

## Les maux dus à de mauvaises postures :

Les douleurs, qui ne sont pas d'ordre génétique et que nous pouvons ressentir ne sont pas innées et surviennent à **cause de mauvaises postures dont NOUS sommes responsables.**

### Position assise :

Cette position est responsable de beaucoup de nos maux, car elle est particulièrement néfaste pour notre système articulaire et musculaire. Je vous invite au passage à calculer le temps que vous passez par jour ou par semaine en position assise pour vous donner une idée...

Voici en quelques mots l'impact de cette position sur notre posture :

- + Perte de mobilité de l'articulation de la hanche : nous sommes moins souples des ischio-jambiers et des adducteurs (respectivement arrière et intérieur des cuisses). Je vous invite à ce sujet à essayer les étirements des images ci-dessous pour mesurer la souplesse de vos hanches.



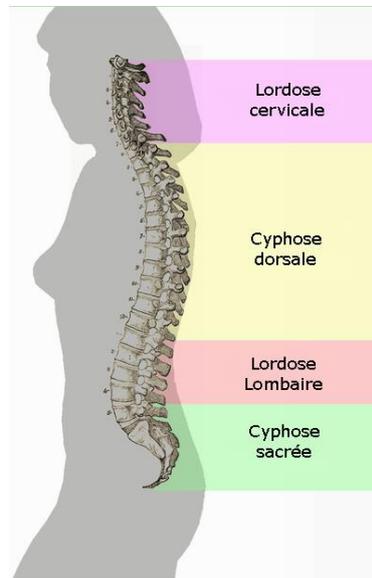
- + Relâchement de la sangle abdominale : Nous ne nous servons que peu de nos abdominaux en position assise, tandis que ces derniers sont en tension constante en position debout pour maintenir les viscères, et agir en synergie pour protéger les « muscles de la colonne vertébrale » (spinaux et para-vertébraux)



+



- + Effacement de la cambrure lombaire : Notre région lombaire (bas du dos) est naturellement cambrée s'arrondit à cause de la position assise (Voir image ci-dessous).



- + Inhibition des muscles fessiers : ils participent de moins en moins au maintien de la posture et aux activités les plus basiques (se tenir debout, marcher, courir...). Les muscles para-vertébraux (le long de la colonne) travaillent donc d'avantage pour compenser, ce qui amène une surcharge de travail pour ces derniers.
- + Entraîne un affaissement des épaules et de la tête vers l'avant : Il s'ensuit un affaiblissement des muscles entre les omoplates et du haut du dos (ceinture scapulaire).  
Cela entraîne des conséquences néfastes sur les épaules et entre les omoplates, sur lesquelles nous reviendrons plus tard.
- + La position assise ne nécessite que peu d'effort. De ce fait, nous ne dépensons que peu d'énergie pour maintenir cette posture, ce qui entraîne une diminution du métabolisme : nous brûlons moins de calories, ce qui « facilite » la prise de poids.



### Déséquilibre suite à une compensation :

Nous entendons par compensation une adaptation de notre corps pour répondre à une contrainte à laquelle il a été soumis. Cette adaptation peut avoir des conséquences sur le système ostéo-articulaire (osseux et articulaire) et musculaire comme nous allons le voir ci-dessous.

- La blessure peut être une cause de compensation : Un orteil cassé mal soigné peut changer la manière dont nous appuyons sur notre pied pour marcher (et croyez-moi, il est facile de ne pas se rendre compte de ce changement). De ce fait, ma cheville va s'adapter à ce changement, puis mon genou, puis ma hanche, puis ma colonne vertébrale...

**Une blessure qui semble anodine peut véritablement changer votre manière de vous tenir.**

Une dissymétrie musculaire peut également être la cause de compensations de notre squelette et notre musculature.

L'exemple le plus parlant : Raphael Nadal.



Je suis prêt à parier mes sous-vêtements que son bras gauche est plus développé que le droit.

Tous droits réservés © 2016 – YN coach'in, 17 rue Paul Doumer, 94520 Mandres les Roses



Et même si ce n'est pas le cas, il a créé des schémas moteurs qui avantagent le bras dont il se sert au tennis plutôt que l'autre.

Du fait qu'un côté soit plus fort (et éventuellement plus lourd à cause d'une masse musculaire plus importante) que l'autre, le corps compense : il crée des déséquilibres pour maintenir l'équilibre (qui a parlé de paradoxe ?).

**Voici quelques exemples entraînant une compensation :**

- + Tous les sports asymétriques : tennis, foot, escrime, handball,...
- + Porter son sac toujours du même côté.
- + La position assise : Ne vous arrive-t-il jamais de vous avachir dans votre canapé pendant des heures ?
- + Porter des talons : Désolé mesdames, mais il n'est absolument pas naturel de marcher en talon.



### Lombalgie, dorsalgies, cervicalgies :

Notre colonne vertébrale n'est pas droite : Nous avons vu précédemment que nous avons des cambrures naturelles qu'il convient de maintenir.

La position assise (encore...), les dissymétries ainsi qu'un manque de renforcement des muscles posturaux (muscles de la posture) entraînent une accentuation des cambrures. Ce qui n'est donc plus naturel du tout et même très néfaste (hyperlordose, hypercyphose, attitudes scoliotiques).



Il s'ensuit des lombalgies, dorsalgies et cervicalgies...Bref, des problèmes de dos.

### Tendinites :

*Une tendinite correspond à l'inflammation d'un tendon ou de sa gaine, les tendons étant des sortes de « cordes » constituées de fibres collagènes permettant d'attacher les muscles aux os. La tendinite se traduit principalement par une douleur, parfois accompagnée d'un gonflement au niveau du tendon atteint. C'est un trouble musculo-squelettique (TMS).*

Les causes de tendinites sont multiples :

- + Répétition abusive d'un mouvement inapproprié (course à pied avec des chaussures inappropriées, marche en talon, ordinateur...)



- + Alimentation riche en mauvaises graisses et trop acide (nous y reviendrons plus bas).
- + Mauvaises postures : conflit sous-acromial (épaule) : Les épaules partent trop en avant qui provoque des frottements entre l'os de l'acromion et les tendons de l'épaules, ce qui amène la tendinite.

### Arthrite, arthrose :

L'arthrite est une maladie caractérisée par une inflammation et une augmentation de volume des articulations qui deviennent douloureuses et rigides.

L'arthrose résulte d'une dégradation du cartilage qui recouvre les extrémités des os au niveau des articulations. Touchant des millions de Français, elle est d'autant plus fréquente que l'on vieillit. Le point complet sur cette maladie très douloureuse.

**L'arthrite et l'arthrose sont rarement une fatalité.** Les déséquilibres posturaux que nous avons vus précédemment entraînent des contraintes permanentes sur nos articulations qui doivent alors maintenir leurs capacités d'amortissement au-delà de leur fonctionnement normal. C'est ce qui amène l'arthrite, puis à terme, l'arthrose : En bref, l'arthrite et l'arthrose sont souvent dûes à des compensations de nos mauvaises habitudes au quotidien.

### **Les maux qui peuvent être atténués grâce à l'alimentation :**

#### Mauvaises graisses, facteur de risques de maladies inflammatoires : arthrose, cancer, et cardio-vasculaires et cholestérol :

Attaquons-nous d'abord aux graisses, les acides gras : Il existe des acides gras oméga 3, 6 et 9 (dont nous ne parlerons pas).



L'alimentation moderne est trop riche acide gras oméga 6 (graisses animales, essentiellement), par rapport aux acides gras oméga 3 (graisses végétales, poisson...) :

Nous estimons qu'en France l'apport en oméga 6 par rapport aux oméga 3 est de 20/1, alors qu'il devrait être de au moins 5/1.

**Cet apport trop élevé en oméga 6 crée un état inflammatoire de l'organisme, qui favorise l'apparition de maladies telles que certains cancers, cardio-vasculaires, tendinites, arthrose, maladie de Crohn,...**



VS :





### *Prévention du diabète de type 2 :*

*Le diabète de type 2 est une maladie caractérisée par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire par un taux trop élevé de glucose (sucre) dans le sang. Cette maladie survient généralement chez les adultes avançant en âge, et touche davantage les personnes obèses ou ayant un surplus de poids.*

Le diabète de type 2 non-héréditaire : Nous devenons insulino-résistants pour une simple raison. Lorsque nous ingérons trop d'aliments à charge glycémique élevée (anciennement sucres rapides), le sucre de ces aliments arrive très rapidement et brusquement dans le sang. Le pancréas sécrète donc une grande quantité d'insuline pour que le glucose puisse entrer dans les cellules.

Sauf qu'à force d'être soumis à de fortes concentrations d'insuline, nos cellules deviennent réfractaires à l'insuline. Pour compenser, le pancréas sécrète d'avantage d'insuline pour forcer le glucose à rentrer dans le sang...jusqu'à épuisement...il ne fonctionne plus.

### *L'athérosclérose :*

L'excès de cholestérol (et d'autres lipides) dans le sang conduit à la formation de plaques sur la paroi des artères : c'est l'athérosclérose.

Cette maladie est due à plusieurs facteurs :

- + Un apport excessif de mauvais cholestérol (LDL) par rapport au bon cholestérol (HDL).
- + **Le tabagisme est en France la première cause d'athérosclérose.**
- + La sédentarité.



### *Hypertension :*

*L'hypertension artérielle, ou haute pression sanguine, se caractérise par une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères. En situation de stress ou durant un effort physique, il est normal que la tension artérielle s'élève. Mais chez les personnes hypertendues, la tension reste élevée en tout temps, même au repos ou en l'absence de stress.*

**Les conséquences de l'hypertension selon l'OMS sont les suivantes :**

- + Angine de poitrine
- + Infarctus prématuré
- + Alzheimer
- + AVC (arrêt vasculaire cérébrale)
- + Athérosclérose (cela peut être à la fois une cause et une conséquence)
- + Gangrène
- + Problèmes érectiles.....



Et voici **les causes de l'hypertension** :

- + Surpoids
- + Excès de sel (ou d'aliments salés)
- + Stress
- + Stimulants
- + Réglisse (si si...)
- + Excès d'alcool
- + Sédentarisme





### Prévention de l'ostéoporose :

Une alimentation trop acide est également une cause d'ostéoporose, d'inflammations musculaires et tendineuses.

Voici un tableau représentatif de l'acidité de certains aliments mesuré avec l'indice PRAL (potential Renal Acid Load) : Plus il est élevé, plus l'aliment est acide :

Aliment	Indice PRAL
<b>Produits céréaliers</b>	
Pain complet	6.1
Farine complète	10.2
Pain blanc	4.2
<b>Viandes</b>	
Bœuf	11.3
Porc cuit	13.3
Dinde rôtie avec peau	15.6
Escalope de veau	18.7
Saucisse de Francfort	9.8
<b>Produits laitiers</b>	
Camembert	13
Cheddar	26.4
Parmesan	27.8
Gouda	20

Paradoxalement, les produits laitiers dont on nous vend le mérite pour renforcer les os est suffisamment acide pour les fragiliser....

**PS : ce n'est pas parce qu'un aliment paraît doux dans la bouche qu'il n'est pas acide. Et inversement, un aliment acide en bouche ne l'est pas forcément pour l'organisme (exemple : le citron).**



## Les solutions apportées par le package « Vitalité »

**Le renforcement de vos muscles posturaux :  
dos, abdominaux, fessiers...**

**Pour un corps plus fort, équilibré et moins douloureux.**

**Rééquilibrage de la posture :  
réduction de la différence de force entre le côté fort et le  
côté faible**



**Des techniques d'étirement et d'automassage pour  
« dénouer » votre corps : moins de douleurs, plus de  
mobilité**

**Une « alimentation santé » pour améliorer votre capital  
santé et votre qualité de vie**

**Le tout à partir de seulement 30€ !**





**Retrouvez tous les renseignements ici :**



<https://www.yn-coaching.fr/>

J'espère que vous avez fait bonne lecture

