

POWER PLATE, UNE ALTERNATIVE **NON-MÉDICAMENTEUSE** **DANS LA PRÉVENTION ET LE TRAITEMENT** **DES MALADIES DE CIVILISATION** INDUITES PAR EXCÈS DE SÉDENTARITÉ

Les maladies dites «de civilisation» sont des affections induites par le **mode de vie contemporain**. Elles touchent **tous** les organes du corps humain et évoluent volontiers vers la **chronicité et des complications graves**. Elles sont dues essentiellement :

- (1) à une **sédentarité** excessive (comme les longues heures passées en position assise au travail, dans les transports et chez soi)

- (2) et à un **manque d'exercice physique régulier** pour lequel le corps humain est pourtant **génétiquement programmé** pour bien fonctionner.

(3) Cette hyper-sédentarité délétère est souvent couplée à la **malbouffe** qui fait négliger les produits frais, simples & les fruits et légumes de saison au profit de **fast food**, voire de **junk food**, de **produits industriels transformés** (plats cuisinés, céréales de petit déjeuner & confiserie) trop gras & trop sucrés, ou encore de **sodas** ou de **jus de fruits** beaucoup trop sucrés alors que l'organisme n'a besoin que d'eau. Elle est souvent par ailleurs avalée sur le pouce, au dessus de son écran au bureau, sur un banc ou sur un coin de table de café.

Les excuses invoquées pour ces pratiques néfastes étant classiquement :

- (a) le **manque de temps**

- et (b) le **coût élevé** de la nourriture «saine»

Quand en parallèle les mêmes personnes qui disent «manquer de temps», passent chaque jour **plusieurs heures** devant des écrans divers pour leurs loisirs ou quand on compare le **prix au kg** des aliments naturels de saison à cuisiner simplement et celui des aliments transformés par l'industrie agro-alimentaire, on peut douter légitimement de la validité et de la sincérité de ces arguments.



Outre l'explosion des budgets de santé

- pour la **surveillance médicale et le traitement** de ces affections chroniques
- pour le traitement des **handicaps** divers générés par les affections chroniques graves qui découlent de cet excès de sédentarité associé à la malbouffe
- avec la survenue de **décès prématurés**
- ou encore du fait des **années d'invalidité et donc de dépendance** qui vont grever le futur de ces même sujets, on entrevoit que le **coût humain** est lui aussi gigantesque du fait de la **perte de qualité de vie** liée à ces affections invalidantes qui **ne sont plus réservées aux seniors** et peuvent désormais apparaître à un très jeune âge.



D'autres facteurs aggravants peuvent coexister avec ce mode de vie destructeur pour l'organisme :

- (4) comme une **contraception oestro-progestative** inadaptée
- (5) ou un **tabagisme**

l'association des 2 chez une jeune mère surbookée et en état de **stress chronique**, étant **explosive** en terme de survenue **d'affections cardio-vasculaires graves** et même de **mortalité prématurée**.

De plus tous ces facteurs vont induire un **état inflammatoire général** de l'organisme, *état* délétère

qui du fait de sa **chronicité**, va épuiser les **capacités de résistance** de l'organisme aux **infections** & aux **cancers**.

Tous les organes du corps humain peuvent être touchés par les maladies de civilisation qui induisent à **bas-bruit** des affections **chroniques graves invalidantes**, susceptibles de survenir dès le plus jeune âge et qui sont en passe de réaliser une véritable **pan-démie mondiale**.

Nous citerons parmi elles :

- le surpoids & l'**obésité**
- le **diabète** de type 2 (*soit 90% des formes de diabète*) aux complications cardio-vasculaires et neuropathiques redoutables
- les **troubles métaboliques** divers (*résistance à l'insuline, syndrome X, troubles lipidiques, athérosclérose, troubles de la fertilité*)
- la **fragilité osseuse**
- les maladies **cardio-vasculaires** (*Insuffisance cardio-respiratoire, Infarctus du myocarde, Hypertension artérielle, Thromboses vasculaires, AVC (accident vasculaire cérébral), Mort subite prématurée*)
- les maladies **dégénératives** (*Arthrose, Maladie de Parkinson, Maladie de Charcot, Alzheimer*)
- et enfin les **cancers** dont 1/3 seraient évitables avec un mode de vie associant une activité physique régulière et une alimentation saine.

Cette liste rejoint la **liste des ALD (affections de longue durée)** publiée par la Caisse d'Assurance Maladie dont on sait qu'elles sont en expansion exponentielle et touchent désormais tous les âges.

En l'absence de traitement, toutes ces affections ont tendance à passer à la **chronicité** pour devenir très **invalidantes** étant de plus, dotées de **complications graves** susceptibles de toucher **tous** les organes : peau, cerveau, système hormonal, cœur & vaisseaux, squelette osseux, testicules & ovaires, reins, foie, pancréas, intestins.

La **composition corporelle** c'est à dire le rapport harmonieux entre masse grasse & muscles (= masse maigre) de l'organisme humain, - ratio qui intervient directement dans le **métabolisme basal** responsable de

la bonne utilisation des calories apportées par l'alimentation-, est également perturbée dans les maladies de civilisation, induisant **surpoids & obésité**.

Car le mode de vie contemporain «presse-bouton» et le triptyque métro-boulot-dodo qui ont rendu l'être humain excessivement sédentaire, sont **totale- ment inadaptés à la mémoire génétique du corps** qui réclamera toujours obstinément & impérativement :

- une **activité physique quotidienne** minimum de 6-10 000 pas/jour (ou bien 45 mn d'activité physique/jour)



- couplée à une **alimentation légère, saine & équilibrée**, favorisant les produits locaux de saison, variés, non transformés par l'industrie, c'est à dire frais ou cuisinés simplement à domicile.

Ceci afin de rester en bonne santé mais surtout pour garder la faculté capitale de **régénérer en permanence et jusqu'à un âge avancé**, l'ensemble des **cellules** de notre organisme

Car il semblerait en l'état actuel des connaissances que l'être humain soit programmé pour vivre **115-120 ans**.

Ce qui signifie avec l'allongement constant de la durée de vie que l'on observe dans les 2 sexes, que si l'être humain contemporain abandonne toute activité physique **minima** dès l'âge adulte voire dès l'enfance, il sera de facto condamné à passer au minimum **50% de sa vie** à souffrir de maladies chroniques qui le rendront invalide et dépendant pendant des **décennies !**

Le gain en années supplémentaires de vie chez les sujets hyper-sédentaires se traduira donc en pratique essentiellement par un **plus grand nombre d'années vécues en état de souffrance & de dépendance**, rendant :

- absurde ce bénéfice en terme de **qualité de vie** individuelle

- et insupportable en terme de **charge financière publique**.

Il y a donc urgence à réviser le mode de vie contemporain par des facteurs sur lesquels on peut intervenir de façon **simple, durable & définitive**.

Au 1er rang de ces facteurs **bénéfiques**, il y a une **activité physique régulière, quotidienne** qui soit simple d'usage et compatible avec les obligations scolaires, professionnelles ou familiales. Il en va :

- de **l'avenir des générations futures**,

- de la **qualité de vie** des sujets **d'âge mûr** et des **seniors**

- et de l'état des finances publiques.

Les signaux d'alerte résonnent déjà dans de nombreux pays, -qu'ils soient **développés ou émergents-**, et ils touchent **toutes** les générations, même les plus jeunes. Le plus inquiétant étant l'apparition d'affections chroniques graves ou de cancers qu'on pensait **jusqu'à réservés à l'âge mûr**, chez des enfants ou des adolescents, de façon **explosive**, toujours croissante et non plus seulement dans des cas isolés.

Or **le dispositif médical Power Plate** a largement fait la preuve scientifique **de son efficacité thérapeutique** comme alternative non-pharmacologique sur les **symptômes des différentes maladies de civilisation**. La **brochure** récapitulant ses diverses **applications thérapeutiques** & l'ensemble des **références bibliographiques** de la littérature scientifique, sont consultables sur le site officiel Power Plate France : **www.power-plate.fr**

L'intérêt de Power Plate dans la **prévention & le traitement symptomatique** des diverses **maladies de civilisation** réside ainsi dans l'association :

- (1) de la pratique d'une **activité physique intense** équivalente à une séance de **fitness** cardio-respiratoire ou à des exercices en **résistance**

- (2) **ne nécessitant cependant pas de condition physique minimale** puisque ce dispositif médical est largement utilisé par des personnes en situation de **handicap** (obèses, cardiaques, diabétiques, paralysés, rhumatisants, seniors, etc.). La pratique de Power Plate peut se limiter au moins au début, à des exercices **statiques**. Et même les exercices dynamiques ne nécessitent jamais les efforts que peuvent réclamer les séances d'exercices conventionnels intenses pour la même efficacité thérapeutique



- (3) avec un **temps d'entraînement sur Power Plate qui est réduit de près des 2/3** par rapport à un exercice conventionnel équivalent . En effet les exercices Power Plate de 30-45 secondes chaque et les séances complètes de quelques minutes au total, suffisent à réaliser un entraînement physique efficace puisque c'est la **régularité** qui prime plus que l'intensité.

Un entraînement Power Plate peut donc facilement s'intégrer **même dans un emploi du temps surchargé**. Il a l'avantage de ne pas faire transpirer, de ne pas nécessiter d'équipement sophistiqué. Il pourra donc se glisser au cours d'1 journée de travail sans impacter la bonne présentation professionnelle (ou la coiffure) des pratiquant(e)s.

- (4) la survenue de **bénéfices rapides** (après quelques semaines ou 1 mois 1/2 selon les sujets) en terme de **récupération musculaire, cardio-respiratoire et de sensation de bien-être**, crée une émulation qui va inciter le pratiquant Power Plate à développer en parallèle d'autres activités physiques qui lui paraissaient auparavant inaccessibles.

Une **carte interactive** des centres sportifs et des cabinets de kinésithérapeutes équipés du dispositif médical Power Plate, est disponible sur le site officiel de Power Plate France : www.power-plate.fr

