

Le coussin NOA, pour une assise saine et dynamique



NOA est aussi indispensable pour le télétravail

Le télétravail fait souffrir le dos de milliers de personnes. Il est en général effectué sur des sièges inadaptés, parfois dans le canapé ou dans la salle à manger. NOATEC propose une solution : un coussin d'assise dynamique, pliable, ultra léger, autogonflant, abordable et très efficace pour le dos.

Depuis 3 millions d'années, l'homme est fait pour bouger, courir, marcher... Pas pour passer ses journées assis !

Pourtant, chaque jour, nous passons de 8 à 12 heures en position assise.

Assis pour apprendre ou travailler.

Assis dans les transports.

Assis lors des repas.

Assis pour les loisirs !

Cette position immobilise le bassin, le bas du dos et les intestins. Ce n'est bien sûr pas naturel. C'est surtout malsain ! ...

La position assise de longue durée est extrêmement nuisible pour le dos. Mais pas seulement. Elle ralentit également la circulation sanguine, et donc l'apport d'oxygène dans le corps. Et elle augmente les risques de survenance de maladies graves voire mortelles : les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type II, certains cancers, l'obésité ...

La presse nous prévient régulièrement –étonnamment sans émouvoir personne– que « *La position assise tue plus que la cigarette* » (The Washington Post, Le Monde, Le Nouvel Obs, La Libre, etc.).

Une étude scientifique a mesuré la pression entre deux vertèbres lombaires d'une personne. Cette pression est **deux fois** plus élevée lorsqu'on est assis que debout.

C'est comme si votre corps pesait deux fois plus lourd sur votre colonne quand vous êtes assis ! Et vous devez endurer cela plus de 8h par jour.



Assis, l'augmentation de pression comprime anormalement les disques intervertébraux qui jouent le rôle d'amortisseurs de notre colonne vertébrale. Le noyau de ces disques est composé à 95% d'eau. Sous la pression, les disques intervertébraux se tassent car leurs noyaux, pour assurer leur rôle d'amortisseur, libèrent leur eau de façon anormalement rapide. En fin de journée, les vertèbres se rapprochent excessivement.

Pour éviter cela, il faut bouger toute la journée et surtout ne pas rester assis de manière statique trop longtemps !

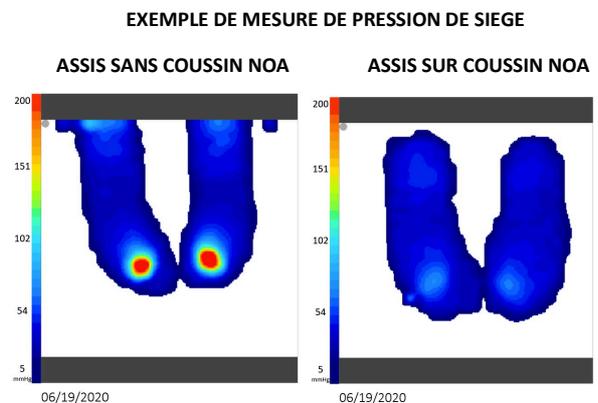
Mais si vous n'avez pas le choix, alors ...

Au bureau ou en télétravail ...

Adoptez une position assise dynamique avec le coussin NOA !

Utilisé de manière régulière, le coussin NOA réduit les effets négatifs de la position assise de longue durée sur votre santé. Son coussin d'air ultraléger induit une position assise instable qui vous force à rester en mouvement, sans nécessairement vous en rendre compte. Il réduit aussi considérablement la pression de vos ischions sur votre siège en répartissant uniformément votre poids sur toute la surface de votre siège.

Le coussin vous aide aussi à prendre conscience de l'importance d'**adopter une position assise correcte** : les pieds sont à plat sur le sol, les cuisses naturellement écartées, les jambes parallèles, jamais croisées l'une sur l'autre, votre bassin bascule vers l'avant et votre cage thoracique se redresse.



Pour une utilisation optimale, **mobilisez votre bassin**. Balancez-vous régulièrement d'une fesse sur l'autre (sans bouger les épaules), d'avant en arrière et en cercle. Ce mouvement réactivera la musculature de votre bassin, y améliorera la circulation sanguine et diminuera significativement les contraintes qui s'exercent sur votre colonne vertébrale.

Et chez l'enfant ?



Alors que jusqu'à six ans l'enfant bougeait naturellement tout au long de la journée...

Tout à coup, à six ans, l'école impose à l'enfant de rester assis pendant des heures !

En plus de lui abîmer le dos, cette position assise statique réduit sa capacité de concentration.

Quand il travaille en classe, l'enfant penche la tête vers le bas pour lire ou pour écrire. Tête baissée, la circulation sanguine se fait moins facilement vers la tête et le cerveau est du coup moins bien irrigué. Son cerveau étant moins bien oxygéné, l'enfant a plus de mal à se concentrer. Parallèlement, cette position anormale pour l'enfant induit aussi, automatiquement, une mauvaise posture que l'enfant risque petit à petit d'adopter à long terme. Mal assis durant de longues heures sur une chaise inconfortable, son dos subit de lourdes contraintes. Cette position peu naturelle et désagréable le fatigue, elle l'oblige à corriger tout le temps sa posture, ce qui réduit là aussi son attention.

Avant d'entrer à l'école, l'enfant en bonne santé n'a aucun problème de dos. « À l'âge de 7 ans, les enfants sont 7 % à se plaindre de douleurs lombaires et, à l'adolescence, ce sont 20 % d'entre eux qui sont concernés ! » (Le Figaro Santé – 2017)



Grâce à l'assise dynamique du coussin NOA, **la tête est repositionnée constamment dans l'axe de la colonne**, la pression sur la colonne retombe, l'assise est plus confortable et les muscles à l'arrière du dos sont stimulés en permanence. Testée pendant un an dans plusieurs classes d'école primaire en Wallonie, l'assise dynamique améliore l'attention et les résultats scolaires.

Chez la femme enceinte ?



Tout au long de la grossesse, le corps se transforme et le centre de gravité se déplace vers l'avant. En réaction, le corps adopte des positions qui créent des tensions musculaires et des douleurs dorsales. L'utilisation du coussin NOA soulage le dos et rééquilibre les points d'appui.

La forme et la dynamique du coussin aident la femme enceinte à mieux sentir son périnée pour mieux le renforcer, mais aussi pour apprendre à le relâcher lors de l'accouchement. Il améliore également la vascularisation et le retour veineux mis à mal lors de la grossesse en diminuant la pression sur le plancher pelvien.

Chez les personnes âgées ou à mobilité réduite ?



L'activité physique est un moyen efficace pour ralentir le processus de vieillissement chez la personne âgée. Malheureusement, souvent, les problèmes de santé ne permettent plus une activité physique régulière et la colonne se tasse.

Une position assise de longue durée peut engendrer des douleurs et avoir des conséquences sur le bon fonctionnement de tous les organes. Cette position empêche aussi le cerveau d'être bien irrigué, ce qui contribue à une mauvaise oxygénation des cellules cérébrales et donc à un vieillissement plus rapide. Cela peut même entraîner confusion, dépression, certaines formes de démence sénile ...

Les longues périodes de position assise sans bouger engendrent également des problèmes de peau au niveau du siège : les escarres.

Grâce à l'assise dynamique du coussin NOA, nos aînés et les personnes à mobilité réduite restent « en mouvement », le cerveau est mieux oxygéné (et donc mieux préservé) et les escarres évitées.

NOATEC signifie **Natural Oscillation Activator** Technologies.

Le coussin Noa a été créé et est fabriqué en Belgique.

Sa housse est lavable en machine et son coussin peut être stérilisé en toute sécurité.

Découvrez-le sur www.noatec.eu. Il est commercialisé au prix de 75,99 €.

*Envie de tester le coussin NOA ou d'interviewer son concepteur ?
Contactez-nous.*

Contact presse

NOA Technologies srl
Frank Légise – Co-fondateur et directeur
f.leglise@noatec.eu
+32 475 29 12 02