

Power Plate dans Science & Vie

"Les vibrations aideraient vraiment à maigrir"

Le magazine "Science & Vie" parle de la Power Plate dans la rubrique *Bon à savoir* — (Mai 2017).



LES VIBRATIONS AIDERAIENT VRAIMENT À MAIGRIR

Une expérience sur des souris semble confirmer les bienfaits allégués de la plateforme vibrante Power Plate®. 20 minutes de ces vibrations par jour pendant 3 mois leur a fait perdre autant de poids que 45 minutes de marche sur tapis roulant. "Endocrinology", mars 2017

Revue scientifique US "Endocrinology"

Une publication scientifique d'une équipe de chercheurs des Ecoles de Médecine des Universités de Géorgie & de Caroline du Nord (USA), parue en mars 2017 dans la très sérieuse revue médicale américaine "Endocrinology", rapporte que : **20 minutes de pratique quotidienne de Power Plate chez des souris de laboratoire, leur ont fait perdre autant de poids et de masse grasse que 45 minutes quotidiennes de tapis roulant comparativement à un groupe témoin de souris sédentaires**

De plus les groupes de souris soumises à un exercice physique "intensif" (c'est à dire en terme d'équivalence thérapeutique) tel que **Power Plate**, ont montré des effets bénéfiques sur leur :

- taux de sucre dans le sang (**glycémie**)
- **résistance à l'insuline** (telle qu'on peut la retrouver dans le diabète "gras" dit de type 2 ou encore **l'obésité abdominale**)
- **métabolisme lipidique** (= taux sanguins de cholestérol & de triglycérides)
- densité minérale osseuse
- composition corporelle (ratio **masse maigre / masse grasse**)
- symptômes de "**foie gras**", une conséquence du **surpoids**, de **l'hyper-sédentarité** ("couch potatoes") ou de l'excès de **mauvais sucres** dans l'alimentation (junk food, maladie des buveurs de soda).

Retrouvez toutes les études sur : www.power-plate.fr/etudes-scientifiques.html



MEDECINE AEROSPATIALE

Dès 1970 lors de la conquête de l'espace, les astronautes russes utilisaient déjà les bienfaits de l'entraînement par accélération :

- lors de leur préparation athlétique, physique et mentale, aux vols spatiaux,
- pendant leur entraînement intensif en vol de mission interplanétaire, afin de préserver leur bonne condition mentale et physique et de prévenir les effets délétères (sarcopénie, ostéoporose, etc.) de l'apesanteur / (ou micro-gravité) prolongée qui miment un phénomène de vieillissement accéléré de tout l'organisme, cerveau inclus.

Durant toute la durée du vol spatial, les astronautes ont l'obligation de faire 2,5 h d'exercices traditionnels intenses chaque jour.

Avec Power Plate, cet entraînement peut être réduit à 30-45 mn/j pour les mêmes résultats, ce qui permet aux astronautes de consacrer le temps gagné à leurs multiples autres tâches à bord.

- A leur retour sur terre en rééducation de la faiblesse musculaire acquise et des troubles de la marche qui en découlent, en particulier.

COMMENT LA MÉDECINE AÉROSPATIALE AIDE À PRÉVENIR LES MALADIES DE CIVILISATION

Les effets délétères sur l'organisme humain induits par la sédentarité du mode de vie contemporain (position assise prolongée au travail, peu de marche à pied ou de vélo, montée et descente des escaliers en ascenseur, tout-automobile, soirées TV, etc.) sont très comparables à ceux liés à la sédentarité forcée et au confinement des astronautes pendant les vols spatiaux.

La sédentarité qu'elle soit contemporaine ou spatiale, déclenche dès qu'elle se prolonge, la survenue de «maladies de civilisation» : insuffisance musculaire (jambes, dos, abdominaux), sarcopénie, lombalgies, insuffisance cardio-respiratoire, insuffisance circulatoire artério-veino-lymphatique, excès de graisse abdominale, syndrome X, surpoids, pré-diabète, fragilité osseuse & ostéoporose, etc.).

Ainsi en étudiant chez les astronautes le retentissement physiologique des vols interplanétaires prolongés qui équivalent en l'absence d'exercice physique, à des mois voire des années de sédentarité forcée absolue en décubitus déclive permanent du fait de l'absence d'attraction terrestre sur les tissus humains dans l'espace, la Médecine aérospatiale fait avancer à grands pas les connaissances en prévention des maladies de civilisation auxquelles la santé publique paie un lourd tribut.