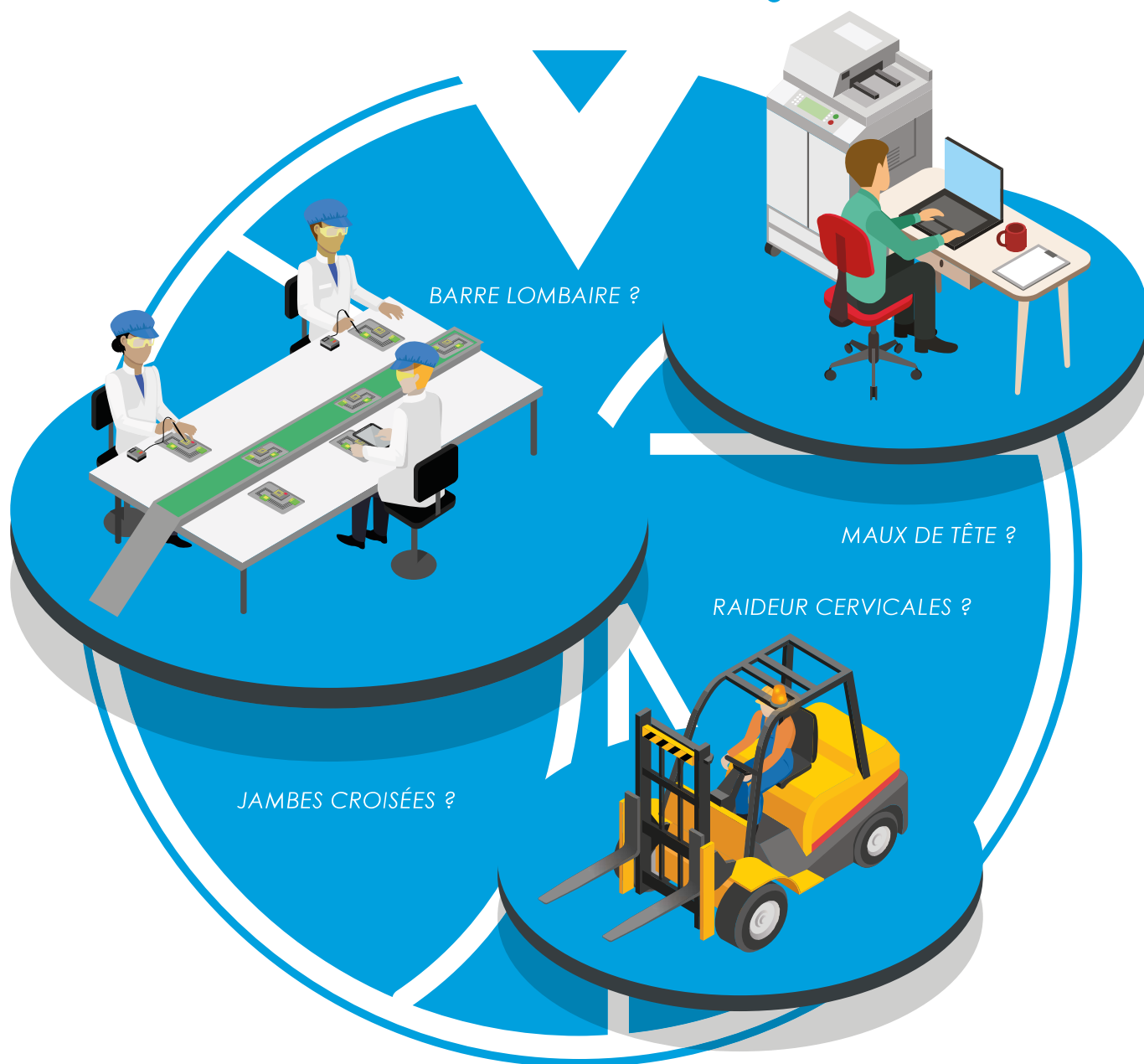


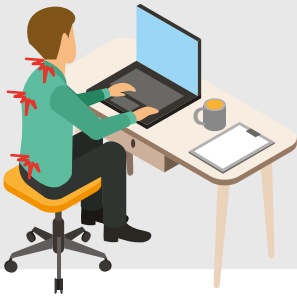


GESTUEL SANTÉ

VOTRE MÉTIER IMPOSE
DE RESTER LONGTEMPS
ASSIS ?



GESTUEL SANTÉ VOUS PROPOSE SA FORMATION
«BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL EN POSITION ASSISE®»



FORMATION GESTUEL'SANTÉ

VOTRE IMPOSE IMPOSE DE RESTER LONGTEMPS ASSIS

› Bien-être au travail en position assise

LES CONTRAINTES :

De nos jours, nous avons tendance à passer de plus en plus de temps en position assise : sur son poste de travail, en réunion, dans les transports, à table, sur son canapé, dans les transports, au cinéma, etc.

Les courbures naturelles de la colonne vertébrale en position debout s'effacent lorsqu'on passe en position assise. Le basculement du bassin vers l'arrière met **la région lombaire en position de cyphose** (dos rond) imposant ainsi des **contraintes discales importantes**. La posture assise entraîne donc une **augmentation de la pression à l'intérieur des disques intervertébraux et un ralentissement du fonctionnement des systèmes digestif et respiratoire**. Cette position impose un **effort supplémentaire** aux muscles des épaules et de la nuque. Ces muscles subissent une **nouvelle surcharge** lorsque les bras font un effort important. A terme, cela peut causer des **douleurs localisées au niveau des membres supérieurs** (syndrome du canal carpien, tendinites), et du **haut du dos** (douleurs cervicales, raideurs dorsales).

ERGONOMIE DU POSTE, ET APRÈS ?

L'ergonomie du poste est un élément important mais ne constitue pas une solution en tant que telle, car une assise ergonomique, par exemple, n'évitera pas les contraintes si la personne qui l'utilise ne sait pas comment se positionner, comment bouger, et effectuer une tâche de façon prolongée. Cette méthode est insuffisante malgré tout car la position assise ne correspond pas à l'être humain.



NOTRE MÉTHODE

Notre méthode repose sur une compréhension de tous les **tenants et aboutissants des contraintes** de la posture assise. L'idée n'est pas d'empêcher les gens de rester assis, mais bien **d'acquérir le maximum d'outils** leur permettant de **réduire l'impact négatif sur leur colonne**, et ainsi prévenir les douleurs, voire les soulager lorsqu'elles sont déjà présentes.



NOTRE VALEUR AJOUTÉE

Notre différence réside dans notre capacité à **prendre le corps dans son ensemble**, grâce à une vision globale et non analytique. **La découverte de ses propres sensations** de manière progressive et détaillée. **Les sensations et l'approche gestuelle** permettent aux personnes que nous formons de pouvoir **utiliser toutes ces connaissances dans divers cadres, avec différents type d'assise** (chaises haute ou basse, fixe ou roulante, simple ou réglable, etc).

DISPARITION DES DOULEURS ASSEYEZ VOUS SUR LES PROBLÈMES !

NOS RÉFÉRENCES :

- SECTEUR ADMINISTRATIF
- TRAVAIL DE PRÉCISION (soudure, assemblage)
- CONDUCTEUR D'ENGIN (cariste)
- COMMERCIAUX
- ...

MODULE :

- PRISE DE CONSCIENCE : **1 JOUR**
- PRÉVENTION : **3 JOURS**
- SANTÉ : **4 JOURS**

NB : Il y a 1 mois d'intervalle entre chaque journée.

GESTUEL'SANTÉ

SARL G'S
18 boulevard Koenig
19100 BRIVE

05 55 17 10 77

contact@gestuelsante.fr
www.gestuelsante.fr