

DEVENEZ VOTRE OSTÉO



L'Atelier "Devenez votre ostéo" : Une approche globale (Biomécanique & Psychosociale) pour des équipes plus engagées, plus concentrées et sans douleur musculaire.

POURQUOI AVEZ-VOUS
MAL AU DOS ?



STOP AUX IDÉES REÇUES !

UN ATELIER QUI DECONSTRUIT ET EXPLIQUE LES PROBLÉMATIQUES DE DOS

LE MAL DE DOS : LES CHIFFRES

La Sédentarité, un coût caché pour votre Entreprise



47 %

Santé Public
France 2018

des travailleurs européens disent
souffrir du dos dans l'année.

11,2 Milliards

Ameli 2017

est le nombre de jours d'arrêts de travail
pour cause de mal au dos par an, en France.

87 %

Ameli 2023

des maladies professionnelles sont des TMS.
(Troubles Musculo-Squelettiques)

1ère CAUSE

Santé Public France 2018

d'inaptitude physique avant 45ans.

*Cliquer sur les chiffres pour aller voir les études

La **Sédentarité** est le principal facteur de cette problématique. Responsable de nombreux problèmes de santé, elle a tendance à augmenter dans nos pays européens. Selon l'OMS, elle est devenue le **4eme facteur de Mortalité**.



IL FAUT BOUGER, ÉVIDEMMENT !
QUELS MOUVEMENTS PEUVENT VOUS SOULAGER ?

IL FAUT BOUGER !

LE MAL DE DOS N'EST PAS QUE BIOLOGIQUE

POUR REGLER LE PROBLEME, IL FAUT ABORDER CES FACTEURS :

BIOLOGIQUE



- **Anatomie** : Lésions véritables : arthrose, hernie-discale, sciatique etc.
- **Sédentarité** : Manque de mouvement
- **Etat Général** : Sommeil, santé mentale, alimentation, hydratation etc.

PSYCHO-SOCIAL



- **Fausse croyances** : *"Je dois me tenir droit" "J'ai une vertèbre déplacée" "Si j'ai mal, je dois moins bouger"* : Autant de pensées qui entraînent la peur du mouvement et une vision fragile de son dos.
- **Détresse psychologique** : Dépression, anxiété, stress.
- **Environnement social** : Exigence de travail, relation familiale, niveau socio-économique, culture générale sur la maladie.

Waddell G. (2004) - Le concept du "Biopsychosocial" : un modèle moderne reconnu mondialement.

Waddell a montré que pour la majorité des cas de maux de dos, la gravité de la douleur n'était pas directement corrélée à la gravité de la lésion anatomique vue sur les examens (comme l'IRM).

PRÉSENTATION ATELIER

Format : Atelier Interactif & Pratique.

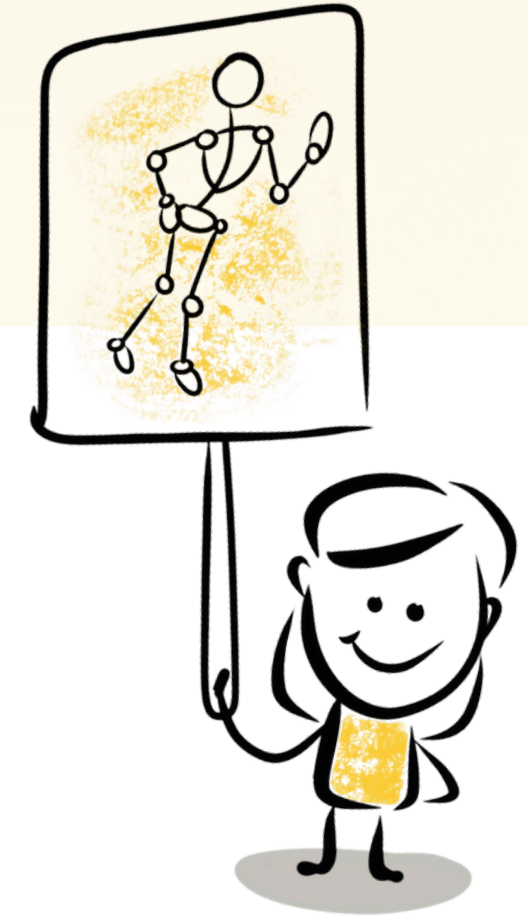
Prévoir un espace suffisant pour les mouvements debout.

Public : 20 personnes

Favorise l'interactivité et une personnalisation des conseils.

Durée : 1h30 Temps optimal pour la théorie et la pratique active.

Matériel : 20 chaises + Paperboard



OBJECTIF

Un changement comportemental
basé sur une compréhension
biomécanique du corps.

COMPÉTENCES ACQUISES

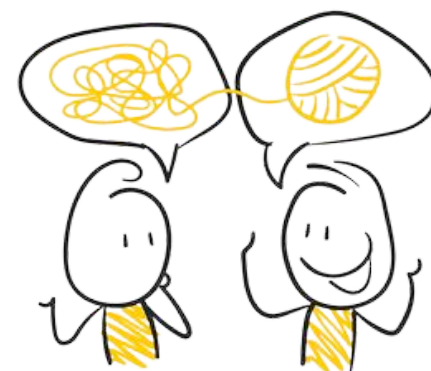
- Savoir analyser son état général.
- Savoir analyser ses tensions musculaires.
- Connaître des mouvements pour s'auto-soulager.

DETAIL DE L'ATELIER

THEORIQUE

DECONSTRUCTION

Explication des douleurs musculaires et de leurs origines pluri-factorielles



EVALUATION

État Général : Sommeil, sédentarité, niveau de stress etc.



PRATIQUE

DIAGNOSTIC

Evaluation de ses propres tensions musculaires et de sa mobilité.



MANIPULATION

Mouvements soulageant les tensions du haut du dos.



CHORÉGRAPHIE FINALE

Puis retour au calme : Exercice de respiration
Cohérence Cardiaque (Gestion du stress)



BENEFICE POUR L'HUMAIN

SANTÉ ET BIEN-ETRE

*Investir dans le Mouvement,
c'est investir dans l'intelligence
et la durabilité de votre
capital humain.*



Se soulager soi-même

Apprentissage de mouvements
simple réalisables au bureau,
pour rompre la sédentarité et
soulager le haut du dos.



Comprendre ses douleurs

Déconstruction des peurs et des
fausses croyances associées à la
douleur. L'employé devient
acteur de sa santé.



Créer une culture du mouvement

Cet atelier donne un élan collectif
favorisant et encourageant de
nouvelles habitudes saines
au quotidien.

BENEFICE POUR L'ENTREPRISE

PRODUCTIVITÉ & PERFORMANCE

*Le coût indirect des TMS est estimé à 5 fois le coût direct pour l'entreprise.
(Santé Public France 2024)*



Moins d'absentéisme

**Gain financier pour l'entreprise.
Réduction des arrêts liés aux TMS
(lumbago, torticolis etc.)**



Plus de productivité

**Moins de douleurs améliore
la concentration, et diminue
la fatigue chronique.**



Motivation et Engagement

**Des collaborateurs qui se sentent
soutenus dans leur santé, sont
plus fidèles et plus engagés.**



Lucile Piau

Diplômée en Ostéopathie depuis 2017 et titulaire d'un Diplôme Universitaire à la **Sorbonne**, je suis **spécialisée dans la prise en charge de la douleur** aiguë et chronique.

Mon quotidien : Redonner du mouvement là où la sédentarité crée de la fixité et décoder l'origine des tensions. J'ai donc décidé de fonder **Studio Ostéo** pour apporter mon expertise directement au cœur des entreprises.



Mon objectif : Apporter une compréhension clinique du corps pour décoder et désamorcer ses propres douleurs. Une méthode concrète pour intégrer la santé et le mouvement au cœur même de votre journée de travail.

L'**Organisation Mondiale de la Santé** ne considère pas le manque de mouvement comme un simple désagrément. La sédentarité est classée dans le monde, comme **4ème facteur de risque de mortalité**, après l'alcool, le tabac et l'obésité. Nous ne parlons plus seulement de mal de dos, mais d'une exposition accrue aux maladies cardiovasculaires, au diabète et à certains cancers.





MERCI POUR VOTRE LECTURE, ET
POUR L'INTÉRÊT QUE VOUS PORTEZ
À LA SANTÉ DE VOS EMPLOYÉS.

Lucile Piau

+33 6 45 61 90 31

lucilepiauoosteo@gmail.com

