

# L'ostéopathie : une thérapie manuelle aimée des français

**L**es TMS (troubles musculo-squelettiques) représentent environ 80% des maladies professionnelles déclarées en 2014. Vous même qui tous les jours souffrez peut être d'une des pathologies qu'englobe ce terme général : cervicalgies, lombalgies, tendinites, sciatalgie... Des maux qui perturbent non seulement la productivité au travail, entraînent un manque de concentration, tout en réduisant considérablement notre qualité de vie au quotidien.

responsabilité qui engage chacun d'entre nous à soigner son hygiène de vie. Evidemment pour apprendre à réaliser tout cela, il est nécessaire de faire appel à des professionnels de santé, capables de nous sensibiliser et mettre des mots sur des douleurs cachées.

## Qui sont ces formateurs-thérapeutes ?

Des ostéopathes qui, en plus de leur vocation, sont des pédagogues bienveillants, à l'écoute des salariés, visant à mettre en

œuvre leur expertise au service de la prévention en matière de santé et de bien-être en entreprise.

L'ostéopathie est une thérapie manuelle aimée des français : 40% des personnes souffrant des TMS les plus répandus y font appel, juste derrière leurs médecins traitants (source Boutique du Dos).

Véritable mécanicien du corps, l'ostéopathe utilise des techniques douces et ciblées afin de redonner mobilité et souplesse aux structures de l'organisme. L'équilibre retrouvé, le corps peut alors mieux s'adapter aux contraintes que peuvent présenter certaines postures de travail ou situations du quotidien.

En revêtant la « casquette » de formateurs Gestes et Postures, les ostéopathes quittent leur cabinet pour agir en entreprise, lieu d'apparition de nombreuses douleurs. Ces formations ludiques privilégient l'apprentissage par l'échange et la mise en pratique des bons gestes spécifiques aux différentes activités, du travail de bureau à la manutention.

Ces formations impulsent sur le long terme des actions de prévention au quotidien comme par exemple la pratique d'échauffements avant les prises de postes et d'étirements pendant les pauses.



Photo: MED FORMA



Photo: MED FORMA

## Mais comment agir efficacement et proposer des solutions nouvelles et innovantes en entreprise pour éviter d'en arriver là ?

Il faut apprendre à connaître son corps pour comprendre comment adapter sa posture, ses gestes, son poste de travail. Tout en mettant en avant l'importance du choix d'un matériel adapté, comme la res-



Photo: MED FORMA

## Exemple vécu

Cette nouvelle façon d'appréhender les TMS a déjà montré son efficacité chez EDF qui a fait appel à Neo Forma dans le cadre de la mise en place de sa politique de bien-être et santé au travail. C'est à travers des ateliers axés sur les étapes indispensables d'une bonne installation au poste de travail informatique et sur la sensibilisation aux facteurs de risque d'apparition des TMS, que les responsables de l'entreprise (RH, CHSCT) ont choisi de communiquer en vue d'améliorer la qualité de vie au travail. Au-delà de la baisse des accidents du travail liés aux mauvaises postures et habitudes, cette démarche leur a également permis de développer une dynamique d'équipe positive et de responsabiliser l'ensemble des salariés tout en faisant gagner l'entreprise en productivité.

Les actions menées jusqu'à aujourd'hui par Neo Forma ont souvent motivé la présence régulière de consultations d'ostéopathe dans les locaux, par l'intermédiaire d'Ostéo Entreprise, offrant traitements et conseils pour la pérennité de la santé des salariés.

►► Coordonnées voir p. 42