

# Comprendre son dos, et se respecter

Un grand nombre de pathologies du dos trouve son origine dans les postures que nous employons chaque jour. Bien que notre corps soit fait pour bouger, la course contre le temps et la productivité nous amène à le malmenier: c'est un calcul à court terme.

## Faisons rimer bien être avec efficacité

Par conviction et par passion, j'ai orienté mon activité vers la formation, le coaching, la promotion d'une bonne posture et d'un dos en santé. Je souhaite permettre à chacun de rester énergique dans son travail tout en limitant l'apparition de douleurs.



# Ophélie Demuynck

Ergothérapeute indépendante  
en région de Namur



0478/04.76.49

INAMI 6-51567-79-650

TVA 0726.999.261

[ophelie.ergo@gmail.com](mailto:ophelie.ergo@gmail.com)

Formation approuvée par le SPW  
emploi formation pour le secteur  
des titres-services

n° E10219



[www.ophelie-ergo.be](http://www.ophelie-ergo.be)

# LA SANTÉ PAR LE DOS

Optimiser son efficacité  
par la posture



Formation à destination des  
travailleurs sous contrat  
titres-services

**APPROUVÉE DEPUIS 2023**

# 5 raisons de former son équipe

## 1. LES CHIFFRES

**80%** de la population est amenée à souffrir du dos au cours de sa vie.

**85%** des travailleurs dans le secteur des titres-services risquent de tomber en invalidité.

## 2. UN TRAVAIL PÉNIBLE

Le quotidien de l'aide-ménagère est physiquement exigeant, il met le corps à rude épreuve. Pour se protéger, le travailleur doit être sensibilisé aux risques et prendre conscience de son corps.

## 3. UN CONSEIL DE L'INAMI

L'INAMI place le bien être des travailleurs au centre du métier. Il encourage la formation en ergonomie pour réduire les incapacités de travail et l'absentéisme.

## 4. LE SUCCÈS D'UNE ENTREPRISE

Il est dans l'intérêt commun des salariés et des entreprises de préserver la santé au travail. En effet, un travailleur en bonne santé sera plus motivé à mettre son énergie au service de sa tâche.

## 5. UNE FORMATION ADÉQUATE

Il est important que vous choisissiez une formation en adéquation avec le besoin et les attentes de vos travailleurs. Les bonnes techniques de port de charges et de positionnement ergonomique ont un impact positif sur la qualité du travail réalisé.

# Comment accompagner votre équipe?

Rendre les salariés conscients de l'impact d'une mauvaise posture à moyen et à long terme sur leur corps. Convaincre votre équipe d'agir aujourd'hui par des précautions simples, pour se sentir bien demain.



## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Comprendre et protéger son corps
- Détecter les situations à risque
- Limiter les contraintes physiques
- Découvrir des postures adaptées
- Aborder les principes ergonomiques de la manutention et du port de charge
- Expérimenter des solutions antalgiques

## PÉDAGOGIE PARTICIPATIVE

- Échanges d'expériences
- Notions théoriques
- Mises en situation concrètes
- Activités ludiques
- Exercices physiques

## DURÉE DE FORMATION

La formation est proposée sur 2 jours à 3 mois d'intervalle pour permettre au participant un retour d'expérience après mise en application de ses nouvelles connaissances.

## MODALITÉS

- De 7 à 12 participants
- Tenue confortable et tapis de gym conseillés
- Lieu de formation défini par vos soins
- Réservation minimum 1 mois avant événement
- 650€ la journée + frais de déplacements



*\*Les détails de la formation peuvent être ajustés pour correspondre au mieux à vos attentes.*