ĒMoQi
OSEZ L'ÉQUILIBRE !

# Prévenir les douleurs.
# Préserver vos équipes.

Posturologie & prévention des troubles musculo-squelettiques
en entreprise à La Réunion.

**Lucie GENDRONNEAU**

Ostéopathe depuis 14 ans · Posturologue dynamique depuis 9 ans

Formatrice certifiée INRS · Référente OPS à La Réunion · Subventions FIPU possibles

PRÉSENTATION

Document professionnel

LE CONSTAT

# Les TMS, première cause d'arrêt de travail.

## Un frein à la performance de vos équipes.

Les troubles musculo-squelettiques représentent la première cause de maladie professionnelle en France. Sédentarité, postures prolongées devant les écrans, gestes répétés : le corps de vos collaborateurs accumule des tensions qui finissent par coûter cher.

**87%**

des maladies professionnelles reconnues sont des TMS

**21 000 €**

coût moyen d'un TMS (arrêt + remplacement, organisation)

**- 30%**

de productivité chez un salarié en douleur chronique

**La bonne nouvelle : les TMS sont évitables.**

Une démarche de prévention structurée réduit l'absentéisme et installe une culture durable du bien-être au travail.

# Une expertise terrain,
## du diagnostic à l'autonomie.

Posturologue dynamique et ostéopathe, j'interviens directement sur le terrain pour identifier les vraies causes des tensions, et pas seulement leurs symptômes. Mon approche combine analyse posturale, pédagogie concrète et suivi durable.

01

### DIAGNOSTIQUER

Analyse posturale dynamique sur site. J'identifie les déséquilibres réels de chaque poste.

02

### CORRIGER

Ateliers, gestes adaptés, ergonomie. Vos équipes apprennent à bouger juste, durablement.

03

### ANCRER

Suivi dans le temps via Posturo Lab. La sensibilisation devient une habitude, pas un one-shot.

**14 ans d'ostéopathie · 9 ans de posturologie dynamique**
Formatrice certifiée INRS (PRAP) · Référente clinique OPS à La Réunion · Subventions FIPU possibles

LES INTERVENTIONS

# Une gamme complète, adaptée à vos enjeux.

## Sensibilisation

Conférences & webinaires (jusqu'à 80+ pers.).
Ateliers TMS pour 10-12 personnes.

## Accompagnement

Contrat de 6 mois renouvelable avec  analyse posturale individuelle (TMS, manutention, tensions) et suivis (affichages, mini formations par métier, KPI)

## Audit & RSE

Évaluation ergonomique des postes, stratégie préventive et suivi sur le long terme.

## Formations INRS

Acteur PRAP certifiée INRS (7 h).
Posture dynamique pour professions à risque.

## Escape Game

Format innovant et ludique (4 à 6 pers.) pour ancrer les bons réflexes anti-TMS.

## Ostéo sur site

Séances en entreprise ou en télétravail, avec conseils sur l'environnement de travail.

**Des subventions sont disponibles selon votre situation.**

APRÈS L'INTERVENTION

# Posturo Lab :
# la prévention qui dure toute l'année.

Un atelier marque les esprits sur le moment. Mais sans suivi, 80 % des bonnes habitudes se perdent en quelques semaines. **Posturo Lab** est l'écosystème qui transforme une sensibilisation ponctuelle en culture durable du bien-être.

### Tutoriels par zone du corps

Une bibliothèque de routines courtes, accessibles à tout moment par chaque collaborateur.

### Rituels hebdomadaires

Des programmes guidés (21 jours) pour ancrer les bons gestes, pas à pas.

### Lives mensuels

Un rendez-vous régulier avec Lucie pour poser ses questions et garder le cap.

### Un espace en évolution

De nouveaux contenus, modules et vidéos ajoutés en continu. L'écosystème s'enrichit sans cesse.

**Un abonnement annuel équipe, à tarif réduit.**
Un accès toute l'année pour toute l'équipe — moins de 1€ par personne et par jour. Le prolongement naturel de l'atelier.

ILS ME FONT CONFIANCE

# Des références

## qui parlent d'elles-mêmes.




**Construisons ensemble votre démarche de prévention.**

Chaque entreprise est différente. Contactez-moi pour définir une intervention sur mesure, adaptée à vos équipes.


0693 82 75 68 emoqi-posturologue974.fr Lucie GENDRONNEAU — ÊmoQi, Saint-Denis (974)