



PRENEZ LA PAUSE-LECTURE
ISO-INFO !

MASSOTHÉRAPIE

ET

TRAVAIL

CE MOIS-CI
DANS
ISO-INFO...

LA
MASSOTHÉRAPIE!

- **Ses effets démontrés**
- **Le massage sur chaise**
- **Le rôle de l'employeur**
- **Une promotion relaxante !**

Pierre, travailleur chez Laroche Inc. a des douleurs au dos depuis quelques temps. Il décide donc d'aller voir un(e) massothérapeute afin de régler cette situation désagréable pour de bon. Pierre a donc pris la bonne décision !

FAUX

Voilà la principale erreur que les gens font par rapport à la massothérapie. Ils l'utilisent à des fins de réadaptation alors que sa principale fonction est davantage préventive. Le massage gagne à être utilisé en complémentarité avec d'autres approches plus efficaces en réadaptation comme la physiothérapie, l'orthothérapie, la chiropratique et la kinésiologie par exemple. Ce petit article vous aidera donc à en connaître plus sur la massothérapie et sur son rôle en milieu de travail.

SES EFFETS DÉMONTRÉS

PHYSIQUES	GÉNÉRAUX	PSYCHOLOGIQUES + ÉMOTIONNELS
Assouplissement des muscles	Apaisement et régénération du système nerveux	Amélioration de la résistance au stress
Relâchement des tensions	Soulagement des douleurs musculaires	Accroissement de la conscience et de la gestion des émotions
Amélioration de la mobilité et de l'amplitude articulaire	Amélioration de la qualité du sommeil	Augmentation de l'estime de soi et de la valorisation personnelle
	Augmentation de la capacité respiratoire	
	Amélioration de la digestion (diminution de la constipation)	
	Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique	
	Amélioration de la santé de la peau	
	Maximisation de la capacité d'action du corps	

LA MASSOTHÉRAPIE NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉE SEULE EN RÉADAPTATION, SON OBJECTIF SE SITUE DAVANTAGE AU NIVEAU PRÉVENTIF !

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le massage sur chaise est une technique de massothérapie conçue expressément pour contrer les effets négatifs du stress en milieu de travail. Il est un traitement préventif relativement peu coûteux par rapport aux bénéfices qu'il apporte. (Les études démontrent les éléments suivants pour l'entreprise : moins d'indemnisation de travail, meilleure productivité, baisse d'absentéisme et augmentation de l'énergie du personnel.)

LE MASSAGE SUR CHAISE PERMET DE :

- Reprendre le travail avec plus de concentration et de productivité puisque le massage sur chaise est davantage énergétique que de détente.
- Mieux gérer l'anxiété et les périodes de stress au travail.
- Se sensibiliser aux tensions physiques et psychologiques, aux effets négatifs des mauvaises postures de travail, et à l'importance d'un bon équilibre de vie.
- Bénéficier d'une pause plus énergisante qu'une pause-café ou qu'une pause-cigarette.
- Vivre mieux au sein d'une entreprise plus dynamique et conviviale.

LE RÔLE DE L'EMPLOYEUR

Évidemment, l'employeur n'a aucun devoir ou obligations d'offrir des services de massothérapie aux employés. Cependant, si les objectifs de l'entreprise en santé sont de plus en plus préventifs, il s'agit d'un élément intéressant. Voici 3 suggestions de fonctionnement pour implanter des activités de massothérapie :

- **Investissement nul** : Afficher sur le babillard ou envoyer par courriel les coordonnées de massothérapeutes certifiés près de votre entreprise. Négociez des ententes avec eux !
- **Investissement léger** : Organisez une journée de massothérapie aux frais de l'entreprise. Si l'activité est un succès, les employés peuvent par la suite s'organiser pour faire venir le ou la massothérapeute sur une base régulière à leurs frais.
- **Investissement moyen ou élevé** : Organisez sur une base régulière (ex : 4 heures par semaine) des activités de massothérapie.

PRODUIT PAR :



ISO-SANTÉ
pour entreprises

www.isosante.com

(819) 347-4555

**EN MILIEU DE TRAVAIL, LE MASSAGE SUR
CHAISE EST LA MÉTHODE À FAVORISER :
15 MINUTES, AVEC VÊTEMENTS, SANS HUILES !**

**M ASSAGE SUR CHAIS E
DANS VOTRE MILIEU
DE TRAVAIL**

PAR MASSOTHÉRAPEUTES CERTIFIÉS !

AVEC

ÉMISSION DE REÇUS D'ASSURANCES

200\$/4 HEURES

L'offre est valide pour tous les contrats signés en mars
2005 peu importe leur date de réalisation!

**CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVER UNE DATE OU POUR VOUS
INFORMER!**



(819) 347-4555



isosante@isosante.com

www.isosante.com