



ACSA

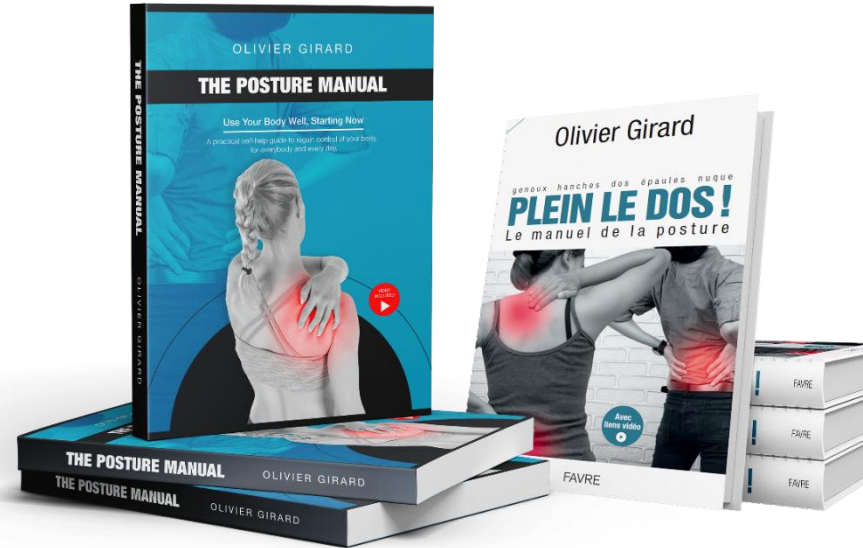


Erg'OH Conseil, une entreprise fondée par Olivier Girard

- Ingénieur en génie mécanique et industriel
- Ergonome
- Posturologue
- Executive MBA

- Fondateur d'Erg'OH Conseil

- Auteur de *Plein le Dos*
- Dépositaire de la Méthode ErgOHListic
- **YouTube** Olivier Girard, the Posture Guy (+ de 38k abonnés)
- Créateur de l'Académie Posturale (+ de 12k participants)



Une réputation internationale depuis 2017

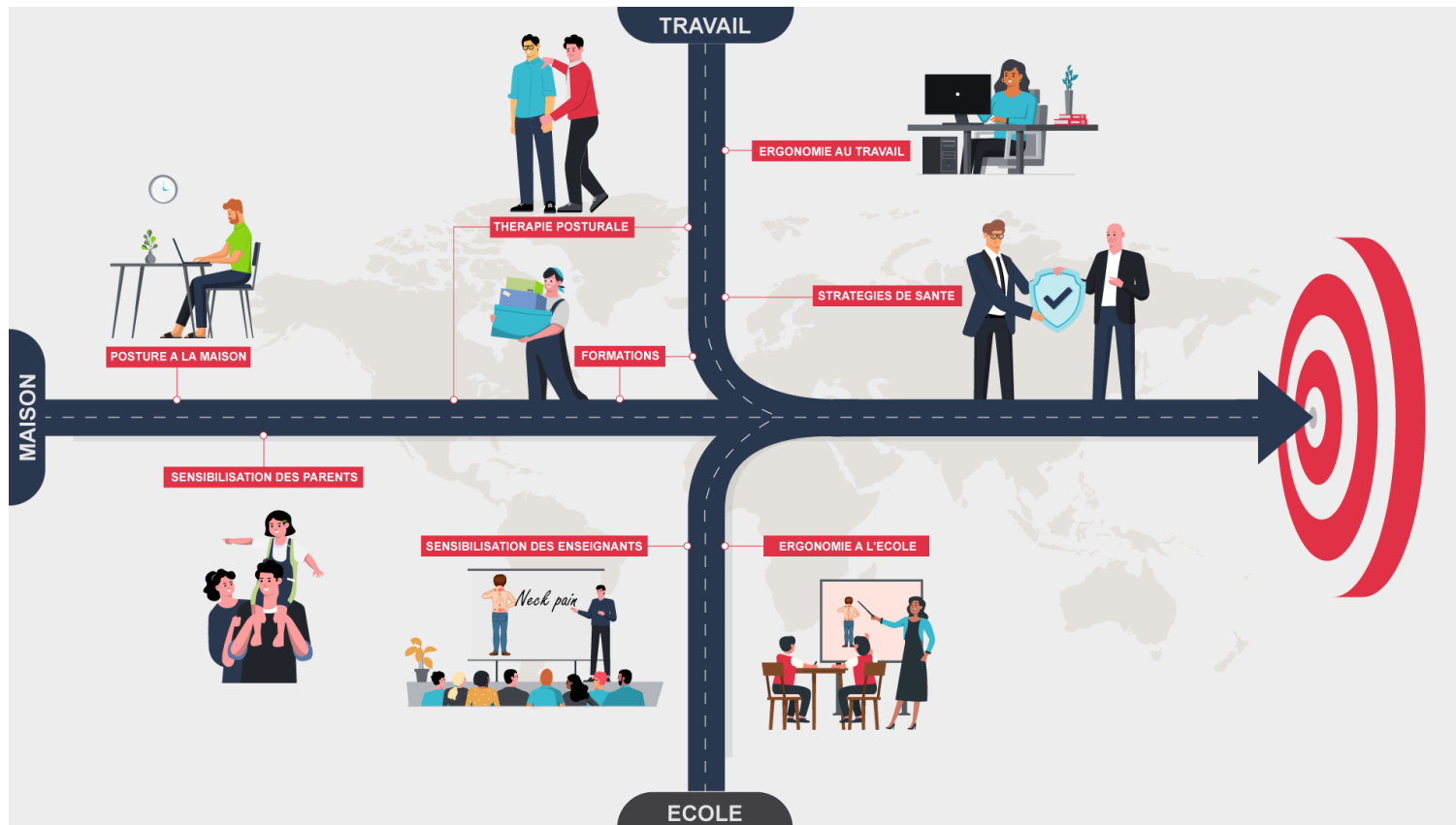
Plus de 300 organisations à travers le monde ont déjà sollicité notre expertise, dont :



Les médias reconnaissent aussi la nouveauté et la valeur de notre approche.



Notre engagement : partout, lutter contre les TMS*



* troubles musculosquelettiques

Copyright Erg'OH Conseil & Olivier Girard, 2018



VOUS ACCOMPAGNER



Résumé : éléments structurels

Erg'OH Conseil vous apporte :

- **une triple expertise** : ergonomique, clinique, business ;
- **un savoir-faire à tous les niveaux** :
 - ✓ individuel (formations, accompagnement, réintégration, etc.),
 - ✓ technique (analyse et amélioration des conditions de travail),
 - ✓ stratégique (mise en place d'une politique ergonomique cohérente et structurée) ;
- **une expérience de projets similaires au vôtre depuis 2003** ;
- **une grande maîtrise des outils digitaux** (automatisation, vidéos, cours en ligne, etc.) ;
- **des coûts réduits**, grâce à des outils et produits déjà existants et facilement adaptables.

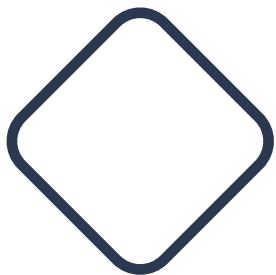


Notre méthode s'appelle ACSA

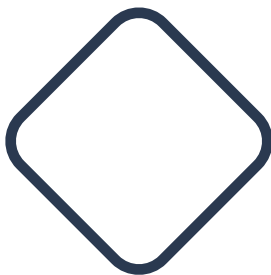
Le temps, c'est de l'argent. Par conséquent, perdre du temps, c'est perdre de l'argent.

Mais c'est aussi des douleurs et du stress dans les équipes, ainsi que des performances réduites.

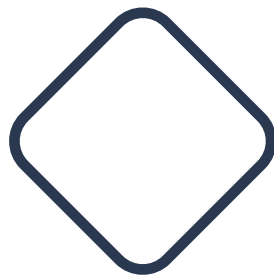
La méthode ACSA est conçue pour vous permettre de réduire le temps de travail perdu.



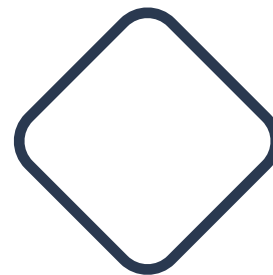
ANALYSER



COACHER



SECURISER



ACCOMPAGNER

A: ensemble, identifions les priorités



ANALYSER



COACHER



SECURISER



ACCOMPAGNER

Nous vous aidons à **analyser les leviers d'amélioration** de votre organisation, grâce

- à des enquêtes musculosquelettiques pour comprendre qui a mal où, et avec quelle intensité ;
- à des rencontres avec les acteurs clefs (RH, responsables SST, syndicats, encadrement, etc.) ;
- à des analyses de postes de travail pour définir localement comment protéger santé et performance ;
- aux ateliers OH'Seed permettant d'améliorer la culture santé de l'entreprise.

C: nous vous aidons à devenir autonomes



ANALYSER



COACHER



SECURISER



ACCOMPAGNER

Ensuite, nous vous aidons à **progresser efficacement** par

- l'ergonomie, par ex. en améliorant la conception des postes de travail ;
- la formation des collaborateurs et cadres pour favoriser les comportements sains ;
- la formation de personnes-relais pour les réglages de postes simples ;
- la mise en place sur Whatsapp d'une hotline ergonomique pour le télétravail ;
- notre programme postural en ligne de 24 jours pour les collaborateurs les plus engagés.

S: nous protégeons vos investissements



ANALYSER



COACHER



SECURISER



ACCOMPAGNER

Les achats ratés coûtent cher. Nous vous aidons à **mieux investir** en

- formant les services infrastructure et achats à l'importance des investissements ergonomiques ;
- vous aidant à formuler des appels d'offres et à sélectionner les meilleures offres ;
- formant vos équipes d'ingénieurs à la conception de postes de travail ergonomiques ;
- participant à vos projets d'ingénierie ou de construction pour inclure l'ergonomie dès le début.

A: et nous restons à vos côtés



ANALYSER



COACHER



SECURISER



ACCOMPAGNER

Personne n'est totalement protégé des drames. Mais nous pouvons **aider vos collègues en souffrance** en

- proposant des consultations individuelles à distance ;
- organisant des visites de poste pour faciliter le retour au travail ;
- identifiant les solutions ergonomiques individuelles pour soutenir chacun ;
- coopérant avec les assurances maladie et invalidité pour réduire les absences de longue durée ;
- ouvrant un *fast track* pour vos collaborateurs à la Clinique de la Douleur (Hôpital de La Tour, Meyrin)*.

* tarifs non-inclus dans cette offre



Exemple

Voici un exemple d'implémentation de la méthode ACSA dans une entreprise basée à l'étranger :

1. enquête musculosquelettique pour définir des indicateurs de départ (elle sera répétée tous les 2 ans) ;
2. webinaires pour former les collaborateurs à la posture et l'ergonomie (y compris en télétravail) ;
3. programme échelonné d'assistance individuelle :
 - a) hotline par Whatsapp pour conseiller les employés à distance ;
 - b) consultations individuelles pour les collaborateurs souffrant de douleurs musculosquelettiques ;
 - c) Académie Posturale pour les volontaires ;
4. définition d'un programme d'ergonomie pour les nouveaux collaborateurs ;
5. sur une base *ad-hoc*, participation à distance aux projets d'investissements mobiliers.



EXEMPLES DE RÉALISATIONS

Auto-évaluation de poste informatique



AUTO-EVALUATION

<https://ergoh-conseil.typeform.com/auto-evaluation>



SELF-ASSESSMENT

<https://ergoh-conseil.typeform.com/self-assessment>

Cartes pédagogiques

Moins de sucre ou plus de dentiste?

Le dentiste aime à remarquer les symptômes, mais c'est le sucre qui - faut le dire - n'est pas un accident...



Reconnaître la différence entre accumulation et accidents permet de comprendre que se bloquer le cou en jouant avec son enfant, n'est pas un accident...

ACCUMULATION



Processus lent avec conséquences tardives.



Traitement symptomatique et causal.



Le succès dépend de votre motivation.

ACCIDENT



Événement soudain avec conséquences immédiates.



Traitement symptomatique seulement.



Le succès dépend surtout de vos thérapeutes.

Étudiez toujours le contexte général de votre dossier.



Les 3+1 Règles de la Posture

Règle 1C - Reconnaître les dos lordus



Plein de poids sur une jambe que sur l'autre



Appuyés sur un coude / Jambe croisées

Le dos lordu contracte les muscles, surcharge le cartilage et use les disques.



Les 3+1 Règles de la Posture

Un cadre universel pour prévenir ou soigner.

RÈGLE 1

Pour toute activité fréquente, prolongée ou compliquée, le dos ne doit être ni avachi, ni creux, ni lordu.



RÈGLE 2

La nuque doit rester aussi détendue que possible.

RÈGLE 3

Le bassin ne devrait jamais être plus, deux fois vers la tête.



Une couleur peut avoir des origines distantes.



Les 3+1 Règles de la Posture

Règle 2A - Position de coude incliné: une contraction dans la nuque



Tête devant



Extension

Flexion latérale



Flexion "O"

Rotation

La nuque ne sera jamais trop détendue.



Les 3+1 Règles de la Posture

Règle 1A - Reconnaître les dos avachis



Plein top bon devant



Plein de poids en l'air

Creux trop profond

Le dos avachi surcharge les disques intervertébraux et pousse la tête vers l'avant.



Les 3+1 Règles de la Posture

Règle 2B - Position de coude incliné: une contraction dans la nuque



Coude > 20° sur le côté

Coude < 20° vers l'avant



Coude plus vers l'arrière

Coude / Coude trop interne

La nuque ne sera jamais trop détendue.



Les 3+1 Règles de la Posture

Règle 1B - Reconnaître les dos creux



Plein top vers l'avant



Creux vers l'arrière

Plein sous la croix

Le dos creux surcharge le cartilage intervertébral et contracte les muscles.



Les 3+1 Règles de la Posture

Règle 3 - Dos fondus ouverts



Assis trop haut

Plein loin devant



Plein sur la chaise

Plein sur la table



Croiser les jambes

La posture ne consiste à être en haut.



+ de 400 vidéos thématiques (de 1min à 1h)



https://youtu.be/PJGeB8ol_cY



<https://youtu.be/9a5wkLnd54I>



Ajuster sa chaise Kinnarps Claro en 1 min
<https://youtube.com/shorts/C8w3k5CfCyQ>

Cours en ligne reconnu médicalement

INSTRUCTOR

Olivier Girard (MSc, MBA)

Ergonomist, Posture Therapist, TEDx Speaker

Total students

11,387

Reviews

4,611



The Posture Academy - Ergonomics in Office & Healthcare (1)

Olivier Girard (MSc, MBA), Oliver Yeh, MD

4.4 ★★★★★ (4,595)

4 total hours · 32 lectures · Beginner

\$199.99



The Posture Academy - Ergonomics in Office & Healthcare (2)

Olivier Girard (MSc, MBA), Oliver Yeh, MD

5.0 ★★★★★ (8)

2 total hours · 27 lectures · Beginner

\$149.99



The Posture Academy - Ergonomics in Office & Healthcare (3)

Olivier Girard (MSc, MBA), Oliver Yeh, MD

5.0 ★★★★★ (7)

1.5 total hours · 12 lectures · Beginner

\$109.99



L'Académie Posturale - Ergonomie & Posture Au Quotidien

Olivier Girard (MSc, MBA)

5.0 ★★★★★ (1)

1.5 total hours · 13 lectures · Beginner

\$64.99



Programme d'exercices adaptés



Exercices pour le travail sur écran



Mobilisation des cervicales hautes

Tournez la tête vers la droite.

Baissez le menton vers l'épaule lorsque vous expirez. Faites le mouvement 5 fois avant de pratiquer de l'autre côté.

Mobilisation des cervicales basses

Mettez les bras à 45°, doigts écartés. Une paume est orientée vers le sol, l'autre vers le plafond. Tournez la tête du côté de celle vers le sol.

Tournez la tête en même temps que les bras, de sorte à toujours regarder la main orientée vers le sol.



Etirement de la nuque

Posez le coude droit sur le genou, et attrapez l'arrière gauche de la tête avec 1 ou 2 doigts.

Sans vous faire mal, ramenez le menton en direction de l'épaule droite, de sorte à ressentir un étirement à gauche de la nuque.

<https://oliviergirard.ch>



Exercices pour le travail sur écran



Etirement du grand dentelé

Debout, ayez les pieds parallèles, les genoux déverrouillés et le bassin poussé vers l'arrière, mais sans creuser le dos.

Amenez le bras gauche derrière votre dos, en le gardant tendu. La paume est orientée vers l'avant.

Avec la main droite, tirez-le vers l'intérieur et sentez la poitrine s'ouvrir. Le coude reste tendu.

Renforcement des dorsales

Asseyez-vous avec les avant-bras entre les genoux, penché vers l'avant. Aplatissez le bas du dos, rentrez le menton puis poussez le milieu du dos légèrement vers l'avant. Le dos est alors plat, et le regard à 90° de la colonne vertébrale.

Pressez alors les avant-bras contre les cuisses pour ressentir une tension musculaire dans le milieu du dos. Gardez la 40 secondes en respirant bien.



Reset du haut du corps

Tenez-vous debout comme un singe (pieds parallèles, genoux déverrouillés, bassin vers l'arrière). Pratiquez relax, sans douleur.

Secouez les poignets quelques secondes, puis jetez les pouces.

Ensuite, relaxez les coudes en vous tapant la poitrine.

Relaxez les épaules en vous tapant les fesses. Au rythme des épaules, tournez ensuite la tête, puis tout le dos.

Pour finir, continuez les rotations de dos, de tête et les mouvements d'épaules tout en fêchissant d'abord le menton puis la colonne vertébrale une vertèbre après l'autre, sans descendre trop bas (mains au niveau des genoux). Remontez ensuite progressivement ; la tête vient en dernier.

<https://oliviergirard.ch>



VOUS AIDER À RÉUSSIR EST NOTRE MISSION



Olivier Girard – the Posture Guy

<http://oliviergirard.ch>

olivier@oliviergirard.ch

+41 79 936 3304

