

Le coussin ergonomique d'antéversion du bassin

«Les Ateliers du Dos a.s.b.l.» vous présentent le coussin «ERGOZEN»

Pourquoi un coussin ergonomique?

Assis toute la journée sur des sièges mal conçus, nous adoptons dès le plus jeune âge des attitudes nocives qui installent notre colonne vertébrale dans de véritables positions d'effondrement. Malgré les efforts que nous réalisons pour nous redresser, nous enroulons finalement le bassin, arrondissons le dos et creusons la nuque. Au fil du temps, les douleurs passagères au niveau du dos et de la nuque, deviennent chroniques et insupportables.

Comment agit-il ?

Une assise inclinée vers le bas et l'avant permet à la colonne de s'ériger en respectant les courbures naturelles de notre dos. C'est pourquoi, Michel FRERES, ostéopathe, a conçu ce coussin ergonomique d'antéversion du bassin, le coussin ERGOZEN, dont la forme et la fermeté permettent :

1- de s'asseoir en respectant la lordose lombaire physiologique (le bon «creux du dos»).

Cette assise permet de :

- ① **prévenir** ou **soulager** les douleurs du dos et de la nuque;
- ② **stimuler** les activités intellectuelles et attentionnelles;
- ③ **éviter** la compression des organes abdominaux préjudiciable à une bonne digestion;
- ④ **faciliter** la circulation par une ouverture de l'angle des hanches et des genoux.

2- de réaliser des exercices du bassin, du petit bassin et de l'ensemble de la colonne vertébrale afin d'augmenter la souplesse et renforcer la musculature de toute la région dorsale.

Le coussin ERGOZEN, permet d'adapter le mobilier existant aux principes de l'assise idéale pour le dos, sans investissement coûteux.

A qui est-il destiné ?

Le coussin ERGOZEN est destiné :

- ✓ À toute personne, souffrant ou non du dos, qui désire améliorer son maintien.
- ✓ À toute personne dont l'activité s'exerce en station assise prolongée : les employés, étudiants, enseignants, écoliers...
- ✓ Aux kinésithérapeutes, psychomotriciens, professeurs d'éducation physique et à tous les professionnels du corps.

Le coussin ERGOZEN vous est proposé en trois versions différentes :

Modèle «adulte» : € 35 pièce*.

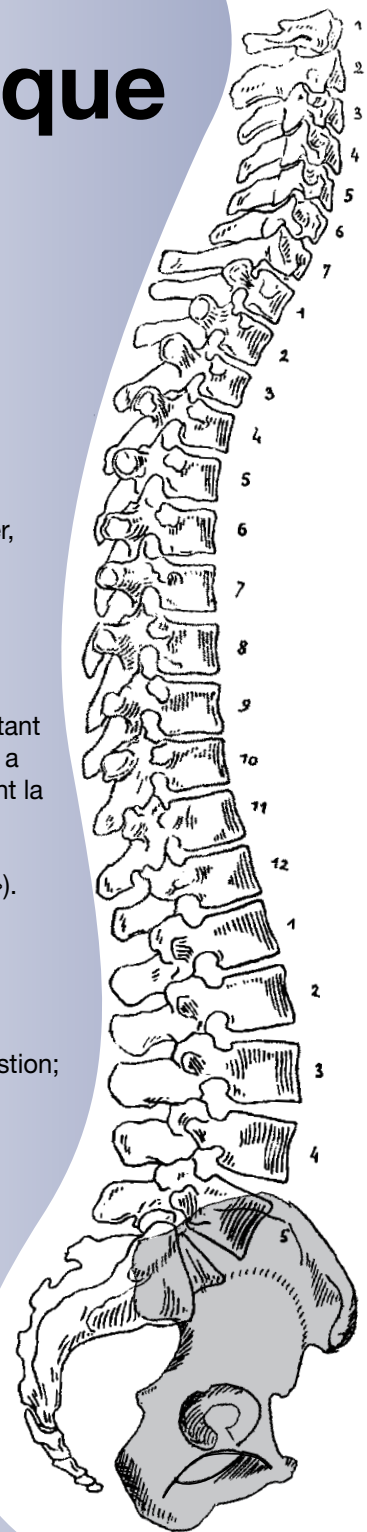
Modèle «enfant» : € 20 pièce*.

(muni d'une base antidérapante)

Modèle «lombaire» : € 20 pièce*.

Prix pour commandes importantes.

*Ces prix peuvent être sujets à modification.

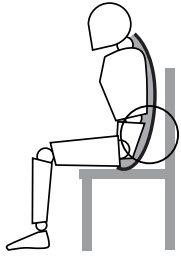


Si vous désirez obtenir des coussins ergonomiques

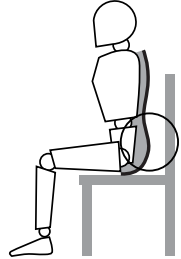
- ✉ Directement par envoi postal, dès réception du paiement, le prix est dans ce cas augmenté de
€ 5,70 par coussin pour les frais d'emballage et de port.
€ 8,50 pour un colis de 2 à 4 coussins
Quantité supérieure: nous consulter
- ✉ Devenez membre de l'a.s.b.l. en versant la somme de € 10

Renvoyez-nous le bon de commande au dos.

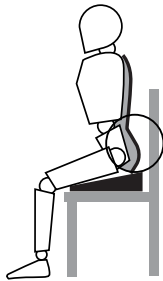
Le chirurgien danois, le Docteur A. Mandal, a démontré que l'assise inclinée vers le bas et l'avant est nettement préférable, car elle diminue la pression exercée sur les 3 derniers disques intervertébraux de la manière suivante :



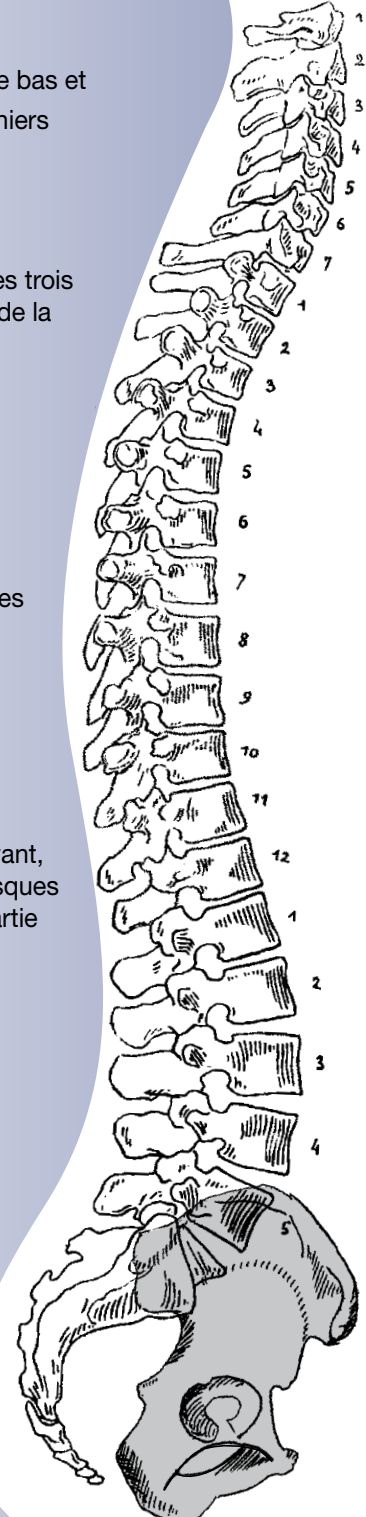
Installé sur un siège à assise horizontale, le dos avachi et rond, les trois derniers disques lombaires **supportent** chacun **200 %** du poids de la partie supérieure du corps.



En position redressée volontairement sur une chaise à assise horizontale, pieds et genoux à angle droit, les trois derniers disques lombaires **supportent** **140 %** du poids de la partie supérieure du corps.



Avec le coussin ERGOZEN, en position inclinée de 15° vers l'avant, permettant au dos de s'ériger naturellement, les trois derniers disques lombaires supportent chacun **seulement 90 %** du poids de la partie supérieure du corps.



Les Ateliers du Dos a.s.b.l.

Les objectifs de l'a.s.b.l. sont de :

- ☞ conscientiser parents, enseignants et pouvoirs publics aux différents troubles de la statique (douleurs dorsales, inattention...) engendrés par une mauvaise position en classe;
- ☞ diffuser des informations et de proposer des solutions concrètes et peu onéreuses;
- ☞ promouvoir une véritable éducation du dos dans les milieux scolaires, du travail, et chez les professionnels de la santé.

Pour nous permettre de réaliser tous nos objectifs, devenez membre adhérent de notre association.

Les Ateliers du Dos a.s.b.l. • 1, Sous l'Église • B - 4877 Olne
Tél. 04 355 34 44 • ateliersdudos.org



Date :

BON DE COMMANDE



Nom et Prénom : Adresse :

Profession : N° de tél. : Signature :

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Je commande coussin(s) «adulte»
..... coussin(s) «enfant»
..... coussin(s) «lombaire» | } Prix des coussins (pdf page 1) |
| <input type="checkbox"/> Pour 1 coussin je verse € + € 5,70 (*)
<input type="checkbox"/> Je verse € + € 8,50 (*) | |

(*) Pour une commande de 2 à 4 coussins. Pour autre nombre, nous consulter.

(*) Les tarifs spécifiés sont **uniquement valables** pour la **Belgique. France** et autres pays nous consulter. (les chèques ne sont pas acceptés)

Je souhaite devenir membre de votre asbl et verse € 10 sur le compte IBAN BE34 7041 4214 7190