

# BSF BIOSWING FRANCE



**BOUGER EN CONTINU AU TRAVAIL**



**Pourquoi & comment faire  
bouger nos clients !**

Rendre nos clients heureux ...

<https://www.plusjamaismalados.fr/nous-contacter/>

## C'est notre responsabilité !

Nous sommes les aménageurs d'espaces de travail. La loi, en France, oblige les responsables d'entreprise de mettre à disposition



de ses employés l'équipement adéquate pour pouvoir travailler dans de bonnes conditions. Nous devrions donc proposer ce matériel à nos clients car cela est notre vocation. Nous vendons des sièges de travail depuis la nuit des temps. Le mal du dos est la maladie du siècle, en 2020 plus de 80 % de nos clients en souffrent ! Seule conclusion : nos sièges causent le mal du dos ! Vous vous rendez compte? 80 % des gens sont assis sur des sièges qui leur font mal au dos! Donc les sièges que vous leur vendez ne sont probablement pas aussi bons que vous l'avez imaginé, malgré l'étiquette « ergonomique » ou « dynamique » qu'ils portent. Oui, il est temps de nous remettre en cause. Prenons le temps de se pencher sérieusement sur ce dossier dans le but de proposer des vraies solutions. Je vous invite à découvrir un tout nouveau monde...

## D'abord faudrait-il comprendre comment les muscles du corps fonctionnent !

Un muscle se nourrit par le sang. La nourriture d'un muscle est composée d'oxygène, de sucres, des minéraux, etc... Pour que le muscle soit nourri, il doit se faire irriguer par le sang. Cette irrigation se fait bien si le muscle bouge. Le muscle fonctionne comme une mini-pompe quand il bouge. Un muscle non irrigué par le sang est un muscle qui meurt. Si vous voulez rester en bonne forme physique il faut bouger et faire du sport. Il est fortement recommandé de bouger tout au long de la journée, et intensivement au moins 30 minutes par jour pour prendre soin de votre corps ! Vous croyez en effet que vous profitez de la vie, allongé dans votre fauteuil devant la télé ? Vous avez tort ! Vous profitez de la vie quand vous faites du sport, quand vous bougez, quand la sueur coule sur le front, quand vous mouillez votre chemise ! Un muscle est très heureux s'il bouge intensivement. Vous l'avez compris : il faut donc bouger pour être heureux !

## 150 petits muscles maîtrisent la colonne vertébrale !

L'être humain est un bipède vertical, avec une longue colonne vertébrale, tenu dans l'axe verticale. Grâce aux 150 petits muscles profonds, la colonne vertébrale est une merveille de force et de souplesse, sans eux, elle tombe littéralement en morceaux. Ces muscles minuscules sont capables de vous maintenir en position verticale assise, debout ou quand vous marchez. Là aussi, vous devez bouger beaucoup pour les maintenir en forme !



## L'INRS confirme : La position statique est la cause du mal de dos !

L'INRS écrit : toutes les positions statiques de travail prolongées sont néfastes, mais le maintien de la position assise l'est plus encore du fait de la perte de la courbure lombaire et de l'étirement permanent des muscles du dos. (fiche pratique de sécurité ED 131)

INRS : Institut National de Recherche et de Sécurité.



## L'INRS à tout dit, mais l'avez-vous compris ?

Actuellement, en 2020, tous les sièges vendus en France sont des sièges qui maintiennent le corps dans un état statique ! Y compris les sièges « dynamiques » que vous vendez ! Il est donc temps de changer drastiquement vos habitudes si vous voulez contribuer à la lutte contre le mal de dos! En revanche, si vous voulez absolument continuer à vendre des sièges statiques et donc aller à l'encontre de ce que l'INRS demande, ne faites surtout rien, votre concurrent vous sera reconnaissant !

## Faisons un petit exercice simple mais concluant !

Faisons une petite démonstration de quelques secondes : munissez-vous d'une bouteille d'eau de 1,5L pleine. Levez-vous et portez cette bouteille dans la main, tenez le bras tendu parallèle à vos épaules, à l'horizontale. Maintenant, ne bougez plus ! C'est important : vous ne devez plus bouger du tout ! Le poids du bras + le poids de la bouteille ( $\pm 5$  kg) sont portés par les muscles du bras et de l'épaule. Mais ces muscles ne bougent pas ! Après un certain temps, vous allez commencer à sentir une certaine fatigue. A ce moment-là, je vous propose de bouger la bouteille dans tous les sens, vers le haut, le bas, à gauche, à droite etc... Qu'avez-vous ressenti : un soulagement ? Très bien ! L'avez-vous compris ? Un muscle qui ne bouge pas pendant qu'il fait son travail: (en l'occurrence, il porte le bras et la bouteille), fatigue rapidement : il épuise son oxygène. Dès que vous bougez le bras et la bouteille, le sang traverse le muscle, le muscle est nourri par l'oxygène du sang et encore plus important, les toxines créées par l'effort sont évacuées par l'irrigation : vous ressentez un soulagement, vos muscles se portent à nouveau bien. Maintenant, je vous invite à imaginer la situation des muscles profonds du bas du dos qui portent le poids du tronc, bras et tête, sans bouger... Au travail assis ou debout, votre corps ne bouge guère, il est statique sur un beau siège: les muscles sont atrophiés. Par contre, dès que vous (re)-marchez, ils sont à nouveau irrigués...

## Soyons sportifs !

Les muscles autour de la colonne vertébrale et les disques intervertébraux portent le poids du tronc, des bras et de la tête : plus de 50 % du poids du corps. Le corps bouge intensivement lors d'un footing. Les muscles sont irrigués par le sang. Quand vous bougez assez, lors d'une promenade ou lors d'un footing, les muscles sont assez bien irrigués. Tout va bien !

## Pourquoi la position statique est-elle néfaste pour l'organisme ?

Assis sur un siège statique tout le poids du torse, les bras et la tête est porté par les muscles profonds autour de la colonne vertébrale. Sans ces muscles profonds, la colonne vertébrale n'est qu'un entassement d'os désorganisés. Ces muscles profonds portent plus que la moitié du poids du corps. Mal irrigués par le sang, ces muscles s'atrophient: le mal de dos commence.



## Micromouvements pour des micromuscles ?

Le fœtus développe ensemble la tête et la colonne vertébrale : c'est la base de votre corps ! Directement au tour de la colonne vertébrale se trouvent 150 petits muscles responsables de votre posture verticale de bipède. Ces petits muscles sont très actifs quand vous marchez, mais lorsque vous êtes assis sur un siège statique, ils sont mal irrigués, surtout au niveau lombaire, et ils s'atrophient !



## Quel est le lien entre les sièges statiques et le mal de dos ?

L'exercice avec la bouteille vous a fait comprendre, de manière empirique, que la posture « immobile » est la cause des troubles musculaires. Le poids de la bouteille cumulé au poids de votre main et votre bras a pu causer de la fatigue dans les muscles de l'épaule et les bras en à peine une minute, parce que vous ne bougiez pas assez le bras. Dès que vous avez commencé à bouger vivement le bras, la fatigue a disparu. Assis sur un siège de bureau statique, 8 heures par jour, vos muscles du dos ne bougent pas non plus assez, mais ils portent plus que la moitié du poids de votre corps ! Ils sont en danger de mort ! Les 150 muscles profonds du dos vont s'atrophier si vous ne réagissez pas ! Voici une solution simple : si vous avez mal au dos, dû à votre position assise ou debout statique, il suffit d'aller marcher régulièrement, pendant une bonne trentaine de minutes pour vous soulager. Pourquoi ? Parce qu'en marchant vous activez tous vos muscles profonds du dos. Ces mêmes muscles maintiennent le corps en position verticale, que vous soyez assis ou debout. Votre posture verticale de bipède force ces muscles à s'activer ! Maintenant je vous invite à imaginer la situation d'une entreprise ou 80 % des collaborateurs se mettent à se promener régulièrement 30 minutes pendant les heures du travail : cela ne peut pas durer ! « Vous n'êtes pas payés pour vous promener ! » dira le patron.... Il faut trouver une autre solution durable et pratique au travail.

### Certains revendeurs proposent la position debout comme solution

Mauvaise élève de la classe ! Beaucoup de revendeurs diabolisent la position assise et proposent la position debout. Ils n'ont pas bien lu la fiche de l'INRS : il est écrit que toute position statique (donc debout ou assis) prolongée est à éviter. La seule solution durable pour le secteur tertiaire est la position dynamique assise ou debout, peu importe !



### BIOSWING® !

Est le seul et unique siège de bureau doté d'un système d'assise qui permet de bouger en continu les muscles profonds du dos ! (7000 oscillations/heure) Effectivement, le produit a été créé il y a 39 ans. Depuis, il n'a pas été modifié : preuve de son efficacité. Actuellement, nous avons 700.000 utilisateurs en Europe! Certains possèdent 2 sièges, un au bureau et un pour le télétravail.

Si l'humain souffre du mal de dos en position statique prolongée et il / elle se sent complètement soulagée en marchant une certaine distance, il suffit de créer l'effet physique du mouvement de la marche dans la posture assise ou debout, sans effort et automatique.

Voilà le secret de BIOSWING®

### Pas un siège, non, mais bien un Système d'Assise dynamique !

L'assise dynamique du siège BIOSWING® permet d'imiter parfaitement les mouvements de la marche, des muscles du bassin et des petits muscles de la colonne vertébrale dans la position assise. Vous n'êtes plus assis en position statique prolongée, vous êtes dynamique en position assise. **Le mouvement créé par le Système d'Assise Dynamique est automatique, continu, stabilisant, rassurant et horizontal !** Cinq caractéristiques uniques et spécifiques de ce produit !

Devenir revendeur BIOSWING®:

<https://www.plusjamaismalados.fr/nous-contacter/>

Rédaction: Coun DEPREZ BSF BIOSWING France 2015