



Optimisez votre entreprise !

Cyrielle PAYET-REVEST
Kinésithérapeute
Prévention en entreprise

➤ Objectifs

1

**Améliorer la prévention des
Troubles Musculo-Squelettiques**

2

**Rendre vos collaborateurs acteurs
de leur propre santé**

3

Agir efficacement et durablement



La prévention c'est :

- ✓ **Un mieux être de vos collaborateurs**
- ✓ **Améliorer la qualité de vie au travail**
- ✓ **Améliorer la productivité**
- ✓ **Lutter contre l'absentéisme**





Mais aussi..

- ✓ **Agir sur le terrain**
- ✓ **Sensibiliser à la prévention**
- ✓ **Rendre vos collaborateurs expert de leur corps**

Présentation de l'intervenante



**Cyrielle PAYET-REVEST,
kinésithérapeute libérale depuis 2015.**

**Je suis spécialisée dans la prévention
des troubles musculo-squelettiques
ainsi que dans la nutrition santé.**

**J'accompagne les entreprises dans
leurs démarches de développer une
meilleure qualité de vie et santé au
travail.**

Les valeurs



Une prévention à l'écoute de vos collaborateurs



**Un programme adapté à votre entreprise
et aux besoins du terrain**



**Une kinésithérapeute experte dans le domaine
des troubles musculo-squelettiques
et nutrition santé**



Une prévention innovante et efficace

Des thématiques personnalisées

1

**Prévention des troubles
musculo-squelettiques
(TMS)**

2

Nutrition santé



Les troubles musculo-squelettiques (TMS)

- **80% des arrêts de travail**
- **1ère maladie professionnelle en France**
- **Des coûts et jours d'arrêt pour l'entreprise**

Selon IRNS, le coût moyen (soins + indemnisations) d'un TMS est supérieur à 21 000 euros.



Nutrition santé



**La santé est étroitement liée
à notre alimentation**



**La performance cérébrale et la
cognition sont dépendantes de
notre nutrition**



Les thématiques les plus demandées



TMS : comprendre leurs mécanismes et prévenir leur apparition.



Les effets dévastateurs de la sédentarité.



Douleurs liées à mon poste de travail, quelles stratégies ?



S'échauffer avant le sport, mais aussi avant le travail !



Comment fonctionne la douleur ?

Les thématiques les plus demandées



Quel lien entre l'alimentation et l'apparition des TMS ?



Booster son cerveau grâce à un petit déjeuner adapté.



Réduire son stress avec une alimentation adaptée.



Équilibre alimentaire et optimisation des performances.

...

Partenaires actuels :



Ils ont fait confiance au programme

**Agissez pour
votre entreprise !**

Pour plus de renseignements :



Numéro de téléphone

06 89 78 84 08



Adresse e-mail

cpayetrevest.kine@gmail.com

**AGISSEZ POUR LA SANTÉ
DE VOTRE ENTREPRISE!**