



Plus décontractant qu'une pause café !

Remplacer le mal de dos par un état de bien être ? C'est désormais possible, chez soi ou au bureau, grâce à SPINUP. Ayant la forme d'un petit coussin pneumatique, ce matériel sur lequel il suffit de s'allonger permet de détendre la colonne vertébrale et de remettre le dos en place. Relaxation et détente garanties !

Comment est venue l'idée du SPINUP ?

Jean-Pierre Pallier : Je suis parti du constat qu'une grande partie des consultations chez un médecin généraliste est liée au stress et se traduit par l'anxiété, la fatigue et le mal de dos. La réponse à ces problèmes peut être médicale mais pas seulement. Il existe une méthode de réflexothérapie somato-psychique qui induit directement un état de relaxation par pression sur les centres nerveux vertébraux parasympathiques. Et le médiateur instrumental de cette méthode que j'ai mis au point est le SPINUP qui agit en étirant la colonne vertébrale et soulage les disques.

Est-il simple d'utilisation ?

Jean-Pierre Pallier : Oui tout à fait. C'est un appareil pneumatique dont la forme s'adapte aux caractéristiques du dos. C'est à la fois une méthode simple, naturelle, efficace et auto-suffisante qui a été testée cliniquement. On observe chez les utilisateurs de SPINUP une sédation de la douleur mais aussi un état de relaxation rapide et complet de la personne souffrante. L'exercice consiste simplement à s'allonger, le dos en appui sur l'appareil. Il n'y a aucune contre-indication. Tout le monde peut l'utiliser. On peut l'installer sur un tapis de sol, chez soi, au bureau, à tout moment de la journée. Immédiatement, les personnes qui l'utilisent ressentent les effets et sont beaucoup plus décontractées.

Le SPINUP peut-il réduire le stress au travail ?

Jean-Pierre Pallier : Bien sûr et cela répond à une demande forte. Les entreprises ont envie de changer de méthodes de

travail et nous assistons à une prise de conscience de leur part. Aujourd'hui, elles sont impliquées dans la gestion du stress au travail. Sur le plan préventif, la relaxation avec SPINUP ne représente qu'un moindre coût, comparé à ce que représentent pour les collectivités et les entreprises les conséquences du stress qui peuvent être désastreuses : absence, nervosité, mauvaise ambiance généralisée et donc perte de productivité. Toutes les entreprises sont touchées car les manifestations du stress sont nombreuses.



Les rythmes de travail qui augmentent, les difficultés relationnelles entre collègues, l'appréhension des tâches à accomplir, la peur du chômage ou tout simplement l'inquiétude générée par des objectifs à atteindre comme pour les équipes commerciales qui sont souvent en première ligne. L'une des

solutions est de baisser le niveau de stress du personnel en proposant l'utilisation du SPINUP.

Le matériel est-il adapté aux entreprises ?

Jean-Pierre Pallier : Oui l'idée est d'utiliser SPINUP 5 à 10 minutes par jour. Cela ne va pas plus loin qu'une pause café. Une entreprise peut le mettre à disposition de son personnel. Il suffit d'une salle et d'un tapis de sol pour s'allonger. Pour ceux qui sont assis à leur bureau ou qui conduisent pendant de longues heures peuvent également utiliser l'ADOSPIN. Celui-ci permet d'appuyer le dos confortablement et de soulager la colonne vertébrale, tout en gardant la position assise. Que ce soit avec SPINUP ou ADOSPIN, une chose est sûre : le mal de dos et le stress s'envolent !