

Multiposition.

UNE **aventure**
PERMANENTE !



Le corps est
MOUVEMENT
vivez votre
CORPS



Avis du spécialiste

L'ergodynamie : un concept qui part du bon pied !

Aujourd'hui, il est reconnu scientifiquement que le mouvement est essentiel à notre santé.

Au travail, en train de nous détendre, de dormir ou de rêver, à tout âge, à toute heure de la journée, notre corps est en mouvement permanent, en constante recherche d'équilibre.

Partant de ce constat, VEPI a développé l'ergodynamie (ergonomie active) afin de favoriser le mouvement, le geste, l'alternance des points d'appui et des positions de notre corps dans l'espace.

Libérer le corps et lui permettre de s'exprimer naturellement va combattre les douleurs et apporter un mieux-être au corps et à l'esprit.

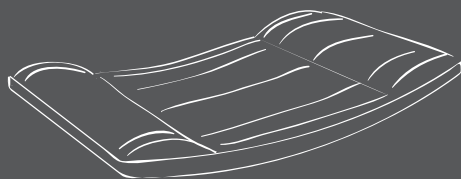
Gymba

Du fitness et des balades, installé à votre bureau !

Placez cette petite planche incurvée et flexible sous vos pieds et bougez. Devant votre bureau, durant une conversation téléphonique...

Elle vous permet de vous balancer latéralement et de marcher sur place. Elle aide à étirer votre dos, vos mollets, la plante des pieds et à fortifier vos chevilles.

Vous sollicitez vos muscles profonds.



Sédentaire réveille-toi

DANSE TA VIE

Une chorégraphie où le corps est graphique :

SUR SCÈNE :

La danse étire le temps... le temps n'existe plus.
La danse étire l'espace... l'espace devient l'extension du geste.
La danse étire la pesanteur... le corps et l'esprit découvrent la légèreté de l'apesanteur.

« Dansez, dansez, dansez, sinon nous sommes perdus. » Pina Bausch

SÉDENTAIRE :

L'immobilité plombe le temps... le temps est compté... le temps nous stresse.
L'espace est réduit... l'espace contraint le geste.
Le corps est pesant... le corps et l'esprit souffrent de la pesanteur.

L'avenir appartient à ceux
qui se lèvent frais et dispos.

Dormez sainement dans un lit Hüslér Nest Original. Jusqu'au petit matin, le sommier Liforma breveté vous assure un soutien optimal. Nos matériaux naturels vous procurent une sensation de confort douillet et un sommeil réparateur.

Laissez-vous séduire: www.huesler-nest.ch

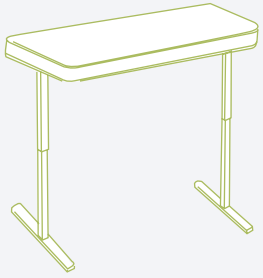
**HÜSLER
NEST**™

Le lit naturel suisse original.



Cap AILLEURS...

1. BUREAU A HAUTEUR VARIABLE



Le bureau à hauteur variable crée une prise de conscience internationale :



Obligation légale
au Danemark



Recommandé
par l'INRS



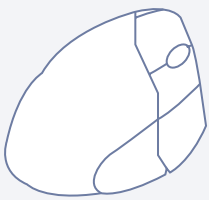
Recommandé par
l'Association Médicale
Américaine



Campagne d'information
nationale

« Je suis plus actif physiquement, et donc mentalement plus actif, et plus productif. »
- WASHINGTON

2. SOURIS VERTICALE

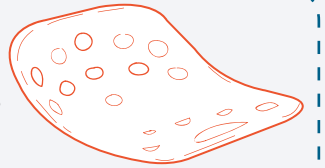


La forme ergonomique soutient la main dans une posture neutre verticale qui limite les tensions de l'avant-bras. Il n'y a plus de tensions dans les doigts grâce aux commandes facilement accessibles.

« J'avais pas mal de douleurs du canal carpien, obligé de me masser en fin de journée. J'ai acheté une Evoluent 3 (sans fil) [...]. Au bout d'un mois, toute douleur avait disparu, ça a été radical. » - FRANCE

3. BACKJOY

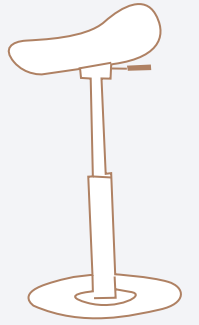
Le BackJoy apporte des solutions pour le mal de dos assis. L'approche biomécanique brevetée de BackJoy offre une solution pro-active contre le mal de dos, l'un des motifs les plus fréquents de consultation médicale.



« J'ai 1 heure de trajet en voiture pour aller au boulot. Ma voiture est vieillissante. [...] J'utilise le BackJoy depuis quelques mois et je ne ressens plus de douleurs au niveau du dos. » - FRANCE

4. SELLE MULTIFONCTION

Les muscles du bassin, grâce à la forme de ce siège, obligent la colonne vertébrale à se maintenir dans sa forme en S initiale, sans se pencher en avant. Le reste de la colonne s'aligne automatiquement sans solliciter les ligaments et les tendons.



« Et c'est incroyable comme ça fait travailler les abdos ! [...] Je n'y trouve que des avantages. » - FINLANDE

SOURCES :

- [1. http://www.bureauxreglables.fr/avantages/](http://www.bureauxreglables.fr/avantages/)
Employé de 34 ans : http://www.lemonde.fr/vous/article/2014/05/30/aux-etats-unis-de-plus-en-plus-d-employes-sont-incites-a-travailler-debout_4428974_3238.html
- [2. https://evoluent.com/products/vm4r/](https://evoluent.com/products/vm4r/)
Jacques : <http://syndromedelasouris.info/souris-ergonomique-tendinite-guide-achat>
- [3. https://www.backjoy-france.fr/?gclid=CjwKEAjwla9BRD5_dvqqazMfESJACdv27GIGnFT4b3xGMsY1V7xjakt3cQKTYasMzZQYbfXIsC4hoCCgHw_wcB](https://www.backjoy-france.fr/?gclid=CjwKEAjwla9BRD5_dvqqazMfESJACdv27GIGnFT4b3xGMsY1V7xjakt3cQKTYasMzZQYbfXIsC4hoCCgHw_wcB)
Sylvain : <http://www.goyavi.com/473-assise-backjoy-posture-0851749001816.html>
- [4. http://sante.doctissimo.fr/blog/8971-J'ai-teste-le-tabouret-selle-pour-le-dos.html](http://sante.doctissimo.fr/blog/8971-J'ai-teste-le-tabouret-selle-pour-le-dos.html)
Bambou : <http://www.salutfinlande.net/forum/viewtopic.php?t=1008>



AVIS DES EXPERTS TOUT PART DU PIED

Le pied, support de la position debout est la marque de l'Homme.

VIVRE DEBOUT,
c'est sa vraie nature.

L'homo bureauticus (bouroticus) a perdu pied avec sa réalité, la verticalité.
« Etre bête comme ses pieds », l'expression en dit long.

C'est grâce à mes deux pieds que je peux parcourir le monde,
éprouver toute la verticalité de mon corps et calmer les tempêtes de mon psychisme.
Ce sont mes deux pieds qui me garantissent debout, en

MOUVEMENT,

la sensation d'éprouver mon autonomie de vie.

Pour calmer les moments de détresse du tout-petit enfant, posez tendrement votre joue
sur la douce peau de ses pieds.

Ses tout petits pieds lui permettent alors de ressentir une profonde sécurité affective.
Mes pieds ont besoin de douceur, de bien-traitance, cela inclut toujours le choix de
bonnes chaussures. Ce choix varie selon l'objet, la destination de mes déplacements.

Marcher pieds nus, lorsque c'est possible, me permet de marcher autrement, de

PROPULSER

mon corps, de me sentir libre, à ma propre vitesse, bien raccordé au monde et à la terre.

Bien marcher, ça s'apprend !



Jacques Alain Lachant

Ostéopathe DO.MRO/Responsable de la consultation sur la Marche /
Clinique du Mont-Louis/Paris 11ème.

Pourquoi donc avons-nous des

PIEDS

et non des racines, si nous sommes fixés
comme de misérables plantes à un point que
nous ne pouvons quitter ?

Victor Hugo

Mon pied droit est
jaloux de mon pied gauche. Quand
l'un avance, l'autre veut le dépasser.
Et moi, comme un imbécile, je

MARCHE!

Raymond Devos



moll unique
design for life

L'avenir c'est le bien-être d'aujourd'hui.
Il n'y a pas d'âge pour alterner les
positions assis-debout.

GERMAN DESIGN AWARD 2016
reddot award 2016 winner

Edito

Chers amis,

J'ai le plaisir de vous faire part de la naissance de notre revue « LE MONDE DE VEPI ».



Depuis plus de 20 ans, j'ai imaginé avec une équipe pluridisciplinaire un nouveau concept, principalement grâce à l'observation attentive et méthodique de nos clients, à leur écoute et à nos échanges. Nous avons cherché des solutions pour améliorer les 24 heures de notre vie quotidienne ; des solutions globales et personnalisées incluant l'humain, son environnement et son mobilier.

Cette recherche nous a montré que chaque corps s'exprime à sa manière, et nous a permis de distribuer du mobilier ergodynamique et design pour que chacun puisse bouger spontanément.

NOTRE CORPS EST MOUVEMENT

Le mouvement nourrit le corps
Le mouvement dynamise le corps
Le mouvement entretient le corps
Le mouvement soigne le corps
LE MOUVEMENT C'EST LA VIE

La formule bien connue, « la santé n'a pas de prix » m'a souvent interpellé. Bien au contraire, la santé a un prix. Pour Vépi, la santé du corps demande un travail quotidien qui doit associer une véritable éducation à la connaissance du corps (de ses possibilités et de ses limites), un suivi régulier avec des professionnels de la santé, du mobilier et des accessoires qui permettent de préserver au quotidien ce trésor d'ingénierie qu'est notre corps.

Sans plus tarder, je vous invite à découvrir le premier numéro du « Monde de Vépi ». A l'ère de la dématérialisation, vous pourrez découvrir ce journal sur vos mobiles, vos tablettes ou tout autre écran. Cependant le besoin de toucher, de sentir, de feuilleter un journal, de le conserver, m'a semblé incontournable, indispensable, et s'est imposé tout naturellement.

Bonne lecture !



Pierre Verchère



Suivez-nous sur Facebook

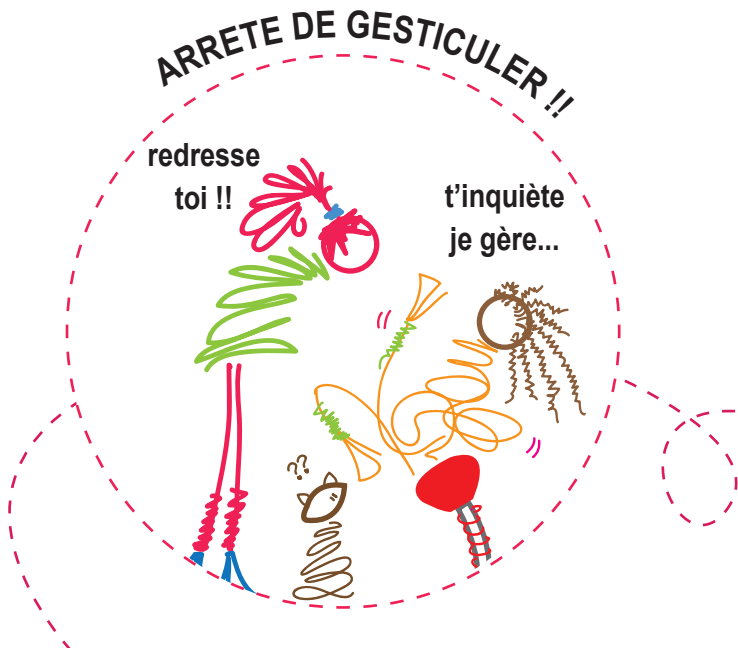
Apprenez à désobéir

(ça fait du bien... mentalement et physiquement !)

Les parents éduquent le corps

Les parents transmettent des codes sociaux selon leur culture.

- En France, on entend depuis la petite enfance :
- Ne mets pas les coudes sur la table, ce n'est pas poli.
 - Tiens-toi droit et redresse la tête : tu vas avoir mal au dos.
 - Arrête de gesticuler, comment veux-tu te concentrer ?
 - Ne te balance pas sur ta chaise, tu vas tomber.



Les enfants vivent leur corps

Si vous observez les enfants, vous constatez qu'ils sont toujours dans le mouvement.

Le mouvement est dans la nature humaine.

Le mouvement est à l'origine de la vie.

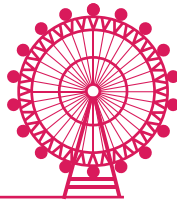
Le mouvement favorise la concentration et la mémorisation, nourrit l'imagination, la créativité, l'esprit...



L'ergonomie est à l'écoute du corps

Lors du choix d'un nouveau siège, d'une nouvelle literie, ou de tout autre meuble, nous devons prendre le temps de :

1. **Observer** attentivement
 - Notre dynamique corporelle
 - Nos points douloureux
2. **Écouter**
 - Nos habitudes
 - Nos besoins liés à notre activité
3. **Essayer** en situation plusieurs solutions
4. **Être formé** afin d'optimiser l'organisation du poste de travail et profiter au mieux de notre mobilier
5. **Être suivi** via nos conseils après-vente



En conclusion :

Toute prise de décision passe d'abord par le corps qui sait d'instinct ce qui lui convient.

LE CORPS EN RÉCRÉATION... LA TÊTE EN CRÉATION !



1

OBSERVER

2

ECOUTER

3

ESSAYER

4

SE FORMER

5

ETRE SUIVI



ACCENTUE LES

DOULEURS LOMBAIRES

DIMINUE DE 20%

LE BON CHOLESTÉROL

MULTIPLIE LES

MALADIES CHRONIQUES RÉNALES

FAVORISE

L'OBÉSITÉ

DES CHIFFRES à DÉCHIFFRER

LE BONHEUR DU CORPS : C'EST L'ALTERNANCE ASSIS / DEBOUT

S'ASSEOIR MOINS DE 3H

EN ALTERNANT LES POSITIONS ASSIS / DEBOUT

VOUS PERMET DE

BRULER 1 CALORIE

TOUTES LES MINUTES

AUGMENTE LA

CRÉATIVITÉ ET LE DYNAMISME

SELON LES UTILISATEURS DE BUREAUX ÉLECTRIQUES

87% DES UTILISATEURS SE SENTENT

MIEUX

71% SE DISENT PLUS

CONCENTRÉS

Sources : www.nytimes.com | www.officesnapshots.com | www.popsco.com | US National Library of Medicine / National Institute of Health

“

Il n'y a aucun mal à changer d'avis, pourvu que ce soit dans le bon sens.

”

Winston Churchill

POUR ALLER PLUS LOIN

A lire

PETIT BILLOU PAYOT

JACQUES-ALAIN LACHANT

LA MARCHÉ QUI SOIGNE

Jacques-Alain Lachant

LA MARCHÉ QUI SOIGNE

PAYOT

JACQUES-ALAIN LACHANT

Bien marcher, ça s'apprend !

100 CONSEILS QUI VONT VOUS CHANGER LA VIE

PAYOT S&P

A découvrir sur : www.payot-rivages.net

A voir

Si vous passez par LUGDUNUM, faites un arrêt au musée des confluences de LYON :

EXPOSITION « A VOS PIEDS »

Au programme, 142 paires de chaussures de toutes époques et de tous continents exposées sur 200m² jusqu'au mois d'avril 2017. Quand on est conscient de l'importance des pieds, pas sûr que vous trouviez chaussures à vos pieds pour parcourir le monde. Elles sont plus agréables à admirer dans un musée qu'à porter aux pieds !

à vos pieds

musée des confluences

exposition | Lyon

07.06.2016 - 30.04.2017

museedesconfluences.fr/en

VEPI SERA AU PARC FLORAL DE PARIS !

Salon Marjolaine du 5 au 13 novembre 2016

Salon Vivre autrement du 17 au 20 mars 2017

A VOUS DE JOUER

Jeu des 7 différences

Retrouvez les solutions sur notre site internet www.vepi.fr

Mots mêlés

ACCOMPAGNEMENT

APPUIS

ASSISE

AUDIT

CONSEIL

CORPS LIBRE

CREATION

DEBOUT

DETENTE

DISPOSITION

DYNAMISME

ERGODYNAMIE

ERGONOMIE

HANDICAP

LIT

MOUVEMENT

ORGANISATION

PIED

POSTE

POSTURE

RECREATION

RESPECT

SANTE

SOMMEIL

SUIVI

TETE

TRAVAIL

VENTE

VIE

D E R G O N O M I E E S I S S A

I A B H S E M S I M A N Y D C U

S D E I P I S S U K E R S C R D

P L P D Z V U D M R Y I O O E I

O C U A N S A P G L V M M R A T

S R T I C H E O P I P O M P T O

I A G U D I D V U A Z U E S I R

T T N A O Y D S G C A V I L O G

I B R T N B R N P L A E L I N A

O F U A E I E E A V L M T B E D

N V M R V M S D S H E E C E R E

F I T O E A C A L P A N O R U T

E E J N K A I E T I E T T E T E

G E T S O P U L R I T C U E S N

R E C R E A T I O N O L T A O T

A P P L I E S N O C I N E I P E

Retrouvez les solutions sur notre site internet www.vepi.fr

Faites-nous part des thèmes que vous aimeriez voir développés dans notre prochain numéro sur le site www.vepi.fr, dans la rubrique « Contact ».