

## Des massages pour mieux travailler

Comment lutter contre le stress au travail ? En offrant des massages à ses salariés. La pratique venue des pays anglo-saxons se développe progressivement en France. Lambert Hô, fondateur d'Ergotonic, intervient régulièrement en entreprise avec une équipe de kinésithérapeutes et de relaxologues. Au programme : massages assis de 10 à 15 minutes sur les endroits qui font mal, essentiellement le dos et la nuque. Coût du geste : entre 50 et 60 euros ht l'heure de massage et des programmes qui s'étalent généralement sur

six mois. Certaines entreprises demandent à leurs employés de payer une somme symbolique afin de les responsabiliser. Le massage proposé n'est pas un cadeau mais un outil censé améliorer l'efficacité au travail. Résultats ? « *Le massage a un effet réel sur le bien-être des personnes. Certaines retrouvent le sommeil perdu et apprennent à prendre soin de leur corps. Elles deviennent plus aptes à prendre les problèmes en main* » constate Lambert Hô. « *Les gens sont plus décontractés mais les effets sur le travail sont difficiles à mesurer* » juge Jean-Pierre Ébel, secrétaire du comité d'entreprise d'Innothéra. Relaxation et productivité : le défi impossible ?