



Bien dans sa tête

L'agoraphobie



Quand l'angoisse à propos d'un sujet anxiogène tout à fait courant se transforme en phobie, il est très compliqué d'y remédier. Cette attaque de panique d'intensité variable peut durer de 10 mn à 2h. Les symptômes vont de simples palpitations jusqu'à de véritables crises de spasmophilie en passant par des nausées ou de profondes douleurs thoraciques. Cette peur irraisonnée réduit considérablement le champ de liberté de la personne qui en souffre puisqu'elle va s'interdire toutes les situations qui pourraient la mettre dans cette situation de danger.

L'agoraphobie fait partie des phobies les plus handicapantes. Les personnes qui en souffrent peuvent finir par refuser de sortir de chez elles. Au début, c'est prendre le métro ou l'autobus qui leur est difficile, ensuite ce sont de simples courses au supermarché et cela peut même aller jusqu'à l'impossibilité complète de sortir du domicile et d'aller travailler. Catherine Hamelle – réflexologue à Boulogne et auteur du livre "Une prison sans murs, comment j'ai vaincu mon agoraphobie" – en parle extrêmement bien dans son dernier ouvrage puisqu'elle a vécu cet enfer. Pendant 30 ans, elle a subi cette souffrance. Si l'aide psychologique est absolument essentielle pour soigner les troubles, il ne faut pas oublier que la réflexologie est un complément tout aussi important puisqu'elle va permettre de soigner les nombreux maux physiques inhérents à cette phobie.

1. Editions Michalon

Un second souffle



Qu'est-ce que le *Souffle de Violette* ? Et bien, c'est le Premier Fond de solidarité financier National pour soutenir les femmes atteintes de cancer et les aider à envisager l'avenir sereinement. C'est le fonds de dotation EREEL qui a créé ce fond de solidarité, parce que ces femmes sont très et trop souvent seules face à la maladie.

De nombreuses actions sont menées en France pour soutenir la recherche et la prévention, ce qu'il faut continuer à faire, mais très peu d'initiatives pour apporter un soutien direct financier, dans une situation inconcevable face à une maladie si inhumaine. Le *Souffle de Violette* travaillera étroitement avec les médecins, associations, fondations en lien avec les malades pour apporter un soutien financier *immédiat* aux femmes en difficulté et ce, dès le mois de mars 2012.

Le 7 février, ce sera le lancement de la première opération. Où ? Au Crazy Horse. Une soirée inoubliable avec de nombreuses personnalités et présidée par Marie-Anne Chazel, marraine d'EREEL. Cette soirée se fera sous le signe de l'élégance et du raffinement des danseuses. Il y aura également une exceptionnelle vente aux enchères d'affiches d'époque.

Bien dans son corps

Quand le ski fait boule de neige

Saviez-vous que le ski est un mot norvégien ? C'est d'ailleurs dans cette région du globe qu'on a retrouvé les premières traces de ces engins rudimentaires (4000 ans avant JC). Et c'est en 1871, après la défaite de la France, qu'un capitaine d'infanterie de Briançon achète en Norvège une douzaine de paire de skis pour sa garnison. Très vite, l'armée française est convaincue et passe à 1000 paires de skis. Puis l'Ecole de Ski de Briançon voit alors le jour. Elle va former jusqu'à 5000 soldats skieurs. Et ce sera pendant l'entre-deux guerres que la pratique des sports d'hiver va prendre son essor. Les premières destinations seront la Suisse et la Savoie avec les premières pistes balisées. Après le coup de frein dû à la dernière guerre, c'est à partir des années 50 que les stations de ski vont s'ériger par dizaines sur tout le territoire montagneux et que le tourisme d'hiver va vraiment éclore et se démocratiser.



Aujourd'hui, avec les progrès faits tant au niveau du matériel que des installations, c'est le tourisme de masse qui investit les stations en hiver. Et c'est une excellente chose à une époque et dans une société qui privilégie les loisirs et le sport. Le problème constaté c'est que nous atteignons des limites insoupçonnées. En effet, avec les changements climatiques constatés en France ces dernières années, les stations s'évertuent à conserver leur niveau de rentabilité et donc d'attraction de la clientèle en fournissant de la neige alors qu'il n'y en a pas ou pas assez. Non seulement, les canons à neige dénaturent la montagne mais leur utilisation devient une vraie catastrophe. Car ce sont alors les nappes phréatiques qui en prennent un coup. Quelques chiffres ? L'enneigement d'un hectare consomme 4.000 m³ d'eau contre 1.700 m³ pour la même surface de maïs (réputé très consommateur d'eau). Et si nous utilisons uniquement ce que la nature nous offre ? Nous n'en n'avons qu'une alors ne la forçons pas.



On n'est pas tous égaux devant la maladie

Si vous vous moquez de votre compagnon ou de votre fils lorsqu'il a l'air de mourir à chaque rhume ou au moindre bobo, il faut que nous vous expliquions une petite chose. En fait, les hommes, ces êtres fragiles, ont des symptômes plus violents que ceux des femmes. Une étude anglaise effectuée sur des souris vient de le démontrer. Les souris femelles ont deux fois plus de globules blancs pour lutter contre l'infection que les souris mâles. Et lorsque ces leucocytes se défendent contre l'infection, la substance chargée de laisser ressentir la fatigue et la maladie ne se libère pas chez la femelle. Le système immunitaire de ces demoiselles est donc vraiment plus efficace. Voilà, c'est dit !



Bien au travail

Le stress



A l'heure actuelle, le souci majeur et peut-être le fil conducteur de la souffrance au travail est certainement le manque de reconnaissance et le manque de communication et de lien social tant dans les entreprises qu'en libéral. Et ce manque de reconnaissance favorise le stress. Et cela peut aller jusqu'à la souffrance. L'on en voit des preuves régulièrement dans la presse et, sans aller si loin, partout autour de nous puisque les exemples de personnes stressées jusqu'au malaise sont légion dans la majorité des entreprises françaises.

Le stress augmente le niveau de concentration et de réactivité. Il nous protège en situation anxiogène. Avant un entretien par exemple, il rend plus efficace, plus concentré, plus motivé. Il améliore les performances. C'est le bon stress. Mais c'est une question de dosage. Si le sujet se laisse envahir par ses émotions, très vite le bon stress ne le protège plus, la tension se prolonge et cet excès de stress est alors néfaste puisqu'il peut amener au surmenage et jusqu'à la dépression réactionnelle, avec tous les symptômes physiques possibles dont le plus récurrent est l'insomnie.

Constance Eliçabe Broca, Psychologue et Psychanalyste, en parle beaucoup mieux dans son récent et passionnant article sur le site de *Prévenir ou Guérir*. N'hésitez pas à aller le consulter.

La valeur travail

Que de critiques sont faites contre les salariés français, leur manque d'implication, leur démotivation, leur paresse, tant par les français eux-mêmes que par les observateurs étrangers.

Et pourtant, selon un récent sondage¹, pour plus de 70% des sondés c'est la valeur "travail" qui est la plus importante dans leur existence. Les français expriment un très fort attachement au travail, à sa qualité et à ce qu'il représente. Ils ont aussi un rapport très affectif au travail, considéré comme un élément essentiel de leur statut social. A titre d'exemple, au Royaume-Uni, en Allemagne ou au Danemark, seule la moitié de la population, voire moins, estimait en 2008 que le travail est "très important".



Un autre très récent sondage² nous apprend que 30% des salariés pensent à quitter leur entreprise. Ce n'est pas contradictoire mais complémentaire. Cette baisse serait en effet causée par la chute sans précédent de... la loyauté. Et leur sentiment de fierté vis-à-vis de leur employeur chute de 9 points. 56% continuent pourtant de parler positivement de leur entreprise et 53% "sont tout à fait prêts à aller au-delà des exigences de leur fonction pour aider leur entreprise à réussir".

La Tribune citait un troisième sondage³ qui démontrait chiffres à l'appui que la durée moyenne de travail des français est l'une des plus faibles d'Europe : en 2010, 1.550 heures pour la France contre 1.637 pour l'Allemagne. Mais en y regardant de plus près, l'on note 1.356 h pour les Pays-Bas et 1.490 h pour le Danemark. Et de son côté, le Royaume-Uni plafonne à 1.592 h contre... 1.914 h pour la Grèce. Bref, rien de probant sur la réussite ou non d'un pays par rapport à la durée moyenne de travail. Il faut en effet intégrer une donnée très importante qui est celle de la structure du marché de l'emploi. Et elle diffère énormément d'un pays à l'autre.

1. Sondage Radio-France (témoignages auditeurs sur 6 mois)

2. Sondage Mercer

3. Sondage Coe-Rexecode/Eurostat

Bien dans son âge

Le sommeil selon son âge

La fonction sommeil se développe et se modifie en fonction des besoins de la croissance et de l'évolution de la personne.



Un nouveau-né dort environ 16 heures par jour mais en plusieurs phases. Les parents s'en souviennent encore.

L'enfant a besoin d'une plus grande quantité de sommeil que l'adulte : 10-11 heures pour les 6 à 12 ans. Le jeune enfant a souvent plus de difficultés à gérer ses phases d'éveil nocturne.

Diminution du sommeil lent profond pour l'adolescent. Le stress, une mauvaise hygiène de vie ou l'abus de sport sont des facteurs aggravants. Près de 20% sont ainsi touchés par le syndrome de retard de phase (décalage du cycle de sommeil entraînant couchers et levers tardifs).

Pour les adultes, deux catégories "lève-tôt" et "couche-tard". Il faut compter 6 heures pour les "courts dormeurs", qui récupèrent plus vite, et 10 heures pour les "longs dormeurs".



Pour les personnes âgées, c'est toute l'architecture du sommeil qui se modifie au fur et à mesure du vieillissement. On dort moins longtemps, on fait la sieste. Les troubles du sommeil, les réveils nocturnes, les difficultés à s'endormir, tout cela s'accroît.

Une enquête canadienne de l'Université de Sherbrooke a démontré qu'il est possible de ralentir la fragilisation du sommeil des personnes âgées grâce à des exercices physiques. 45 à 60 mn d'exercices intenses tels la marche rapide permettrait d'augmenter d'une manière appréciable les temps de sommeil et diminuerait de plus de 25% les réveils nocturnes.

Le Studio Harcourt ? Pourquoi pas moi

Vous connaissez tous les magnifiques photos de nos stars d'antan ? Oui, celles shootées par le Studio Harcourt. Vous avez toujours rêvé de votre portrait tiré "à la manière de" ? Et bien c'est le moment de vous faire plaisir et c'est à votre portée (10 € pour une photo 10x15). Réglées avec un subtil jeu de lumières et d'ombres, vous trouverez ces Cabines Studio Harcourt* sur Paris et sa banlieue (un drôle de photomaton !).



* www.studio-harcourt.eu

A chacun sa clef

Quelque soit l'âge et la sagesse de chacun, sortir d'un cancer n'est pas simple. Quand tout se passe bien, difficile pourtant de croire que c'est terminé, que c'est *vraiment* terminé. On entend parfaitement le mot de rémission, on entend la guérison, on entend les bons résultats des marqueurs, on entend tout mais consciemment ou non on n'y croit pas. Ce sentiment de vulnérabilité ne nous lâche pas facilement. Le Centre Gauducheau à Nantes a créé la première "consultation de guérison", c'est vous dire. Perdre le statut de malade et admettre la guérison est un vrai chemin à parcourir. Chacun doit trouver la clef qui l'aidera à tourner la page. Ce déclic peut être une rencontre, de l'auto-persuasion, la fin de la radiothérapie ou reprendre le travail. Le psychiatre E. Zarifian a dit "que les plus belles technologies ne suffisent pas à tracer la voie de la guérison et qu'il existe une force psychique en chacun pour atteindre un but conforme à son désir".