



**Bien dans sa tête**

**Peurs irrationnelles**

*L'anesthésie générale, c'est grave.*

*Les antibiotiques, ça fatigue.*

*La pilule, ça fait grossir et ça entraîne une baisse de la fertilité*

*On peut se passer des laitages.*

*Il faut boire deux litres d'eau par jour.*

*Le café, ça empêche de dormir.*

*J'ai la grippe.*



Ces affirmations effraient, angoissent et, en même temps, ce sont de telles évidences pour tout le monde que personne ne les remet en cause. Et pourtant !

Savez-vous que le risque de ne pas se réveiller d'une anesthésie générale est de 1 pour 145.000 d'après une enquête réalisée par l'Inserm en 2006 ? Alors pourquoi vous ?

Si vous êtes fatigué lorsque vous prenez des antibiotiques, c'est tout simplement parce que l'infection dont vous souffrez vous fatigue, puisque votre système immunitaire déploie beaucoup d'énergie.

Grossir à cause de la pilule ? Ok dans les années '70. Aujourd'hui, la rétention d'eau causée par les œstrogènes et l'effet anabolisant des progestatifs ne concernent que 2% des femmes. Et puis, si vous prenez la pilule pendant 10 ans, vous avez 10 ans de plus lorsque vous arrêtez. Et avec l'âge, la fertilité diminue.

Les produits laitiers apportent 60% de calcium et, sachant que les jeunes filles constituent leur capital osseux avant 20 ans, ils sont importants pour prévenir l'ostéoporose qui survient à la ménopause. Les laitages sont également source de protéines et jouent un rôle essentiel dans le développement et l'entretien musculaire des hommes. Quand aux lipides de lait, ils favorisent la fabrication d'acides gras qui ont des effets positifs et reconnus sur les maladies cardiovasculaires.

Tous les aliments contiennent de l'eau. Pour une personne sédentaire, l'apport d'eau par la nourriture quotidienne est sensée être d'environ un litre. Thé, infusion, verres d'eau pendant le repas suffisent donc amplement à compléter le litre manquant. Boire plus favorise l'incontinence urinaire chez les femmes. Par contre, pour un sportif ou pendant une période de chaleur, la transpiration est importante et il faut donc compenser par un apport d'eau régulier. Idem en période d'inflammation de la paroi intestinale (diarrhées) ou en cas d'infection urinaire. Et les prétendues vertus amincissantes de l'eau restent des slogans publicitaires.

Oui, la prise de caféine augmente la latence de l'endormissement et diminue la qualité du sommeil profond. Mais pas pour tout le monde. En fait, c'est génétique. Et environ la moitié de la population en est affectée.

Vous avez le nez bouché, mal à la gorge, un peu de fièvre ? Non, ce n'est pas nécessairement la grippe. Juste un virus aux symptômes similaires. Et la plupart des médicaments d'aujourd'hui soignent d'ailleurs les *symptômes* grippaux.

\* Source dossier Les Echos juillet-août 2011

**Bien dans son corps**



Vous connaissez tous les Charity stores. D'étroites boutiques aux lumières crues proposant des objets ou vêtements vintage dont le bénéfice des ventes va à des œuvres caritatives anglaises. Aux USA, si vous trouvez le même type de boutiques, elles sont beaucoup plus accueillantes. A Miami, nous en avons croisé deux dont les vêtements étaient rangés par... couleur. Et à New-York, c'était une boutique très sombre offrant un choix de vêtements destroy assez incroyable.

En France, nous ne connaissons qu'une seule boutique de ce type. Puisque c'est français, ça s'appelle un *Concept Store solidaire* et c'est à Paris\*, C'est un immense loft de 1500 m², décoré comme un appartement. Plusieurs espaces différents : l'un est une librairie/bouquiniste, l'autre vend des fleurs, un troisième de la vaisselle, un quatrième du linge de maison. C'est très chaleureux et rassurant. On a tout simplement envie d'y traîner, une sorte de bien-être. Et, cerise sur le gâteau, de nombreux créateurs, stylistes et designers, ont accepté de créer des objets spécialement pour *Merci*. En quoi cette boutique est-elle solidaire ? Et bien, l'intégralité des bénéfices est reversé à une fondation qui aide les femmes et enfants de Madagascar. Alors si vous êtes sur Paris, n'hésitez pas à aller y faire un tour et profitez-en !

\* *Merci* - 111 bd Beaumarchais (11<sup>e</sup>) - [www.merci-merci.com](http://www.merci-merci.com)

**La ruche qui dit oui !**



C'est un concept innovant et remarquable. *La Ruche qui dit Oui !* permet de vous réunir pour acheter directement aux producteurs de votre région. Explications. Une communauté s'inscrit dans la "ruche" la plus proche de chez elle. Des producteurs locaux y proposent chaque semaine fruits, légumes, viande, miel, etc... Les membres de la communauté passent alors leur commande (quantité de chaque produit). Et les produits sont ensuite distribués dans la ruche choisie.

C'est ainsi la garantie d'avoir des produits de saison et à des prix intéressants, via des achats groupés. Cela permet de soutenir la production locale, d'éviter le transport interminable des produits et donc une empreinte carbone excessive, et surtout, cela permet de manger plus sainement.

\* [www.laruchequiditoui.fr](http://www.laruchequiditoui.fr)



## Bien au travail

### Mieux-être au travail

Le problème du stress au travail, qui peut aller jusqu'à la souffrance, continu d'être au cœur des préoccupations de nombre d'entreprises en France, tant dans le secteur privé que dans le secteur public. Nous parlerons aujourd'hui de ce dernier avec la mise en place en 2010 à la ville de Saint-Ouen d'une cellule spécifique.



"Notre objectif est d'améliorer les conditions de travail et de tirer tout le monde vers un mieux-être au travail" informe Ruth Szulstein, la coordinatrice et l'instigatrice de cette cellule. Elle explique que, soit les personnes en souffrance viennent directement en parler à l'équipe en charge de ce sujet, soit leur cas peut-être signalé par les instances syndicales. Autre vecteur important, ce sont les indicateurs d'alerte transmis par la DRH, tels les arrêts maladies à répétition, l'augmentation de turn over d'un service, etc... La procédure paraît très simple : dans un premier temps, c'est l'écoute, l'identification et l'analyse du problème. Ensuite, sont proposées des pistes d'action. Mais la difficulté réside dans le fait qu'aucun cas n'est similaire et donc aucune solution n'est évidente. Il est prévu que, dès 2012, un psychologue du travail renforcera leur dispositif.

### Le sourire



Qu'y a-t-il de plus important que le sourire ?

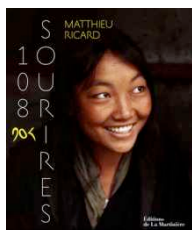
Non seulement pour vous et votre humeur mais également dans vos relations aux autres. Nous vous avons déjà parlé du sourire dans une newsletter précédente. Mais nous avons alors abordé le côté technique du sourire : combien, comment, quand, bref c'était l'enfance du sourire. Et n'allez surtout pas croire que le sourire n'est qu'un pis-aller au rire.

Aujourd'hui, c'est le sourire à travers le travail qui nous importe. Savez-vous qu'un sourire s'entend au téléphone ? Une standardiste souriante est tout à fait décelable par son interlocuteur. Cela entraîne automatiquement une meilleure communication, plus simple, moins agressive, plus fluide. Lors d'un entretien, si l'un des interlocuteurs se ferme, son attitude induit systématiquement l'attitude de l'autre. C'est d'ailleurs la base de l'analyse transactionnelle. Donne du sourire, tu en auras en retour.

Le faux sourire – le rictus, la grimace sur commande – se voit. Car le plissement au coin des yeux ne se fait pas. Jamais.

Pas besoin d'avoir suivi toutes les saisons de la série *Lie to me* pour reconnaître le mensonge. Alors, soyez sincère dans vos sourires et la qualité de vos relations professionnelles s'en ressentira.

Sur ce sujet, feuilletez le livre de photos du moine bouddhiste, Matthieu Ricard "*108 sourires*" et vous découvrirez la simplicité et le bonheur extraordinaire d'un sourire.



### Buzzzz

Quel politique a dit très récemment sur *Twitter* :

"Le vol de portables à l'arraché est un phénomène récent qui n'existait pas avant les téléphones mobiles."



Dans notre monde hautement informatisé, tout va très vite et il est conseillé de fortement veiller à ses écrits. Ce genre d'énormités suit d'autant la personne et, pour conserver sa crédibilité, prêter à sourire n'est pas toujours recommandé. Prévenir ou guérir ? Là, cet homme (ou cette femme) politique aurait dû... prévenir.

## Bien dans son âge

### Amour et Humour



Voici un sujet qui pourrait être litigieux et qui est tout à fait dans l'air du temps. David Lebé, directeur de l'Hôtel Amour<sup>1</sup> à Paris a instauré il y a un peu plus d'un an la possibilité de louer ses chambres à la journée (entre 11h et 17h). La réaction a été mitigée mais tout le monde a pensé "*Après tout, c'est Pigalle*". Il a créé ensuite un site<sup>2</sup> qui permet à chacun de trouver en France une chambre pour l'après-midi. Il affirme aujourd'hui "*nous avons 10 à 20% d'hommes d'affaires, 40% de couples fidèles et 40% d'infidèles*".

*Si céder aux sirènes du business de l'adultère peut-être rentable (et légal), céder à celles du proxénétisme est beaucoup plus risqué (et illégal).* Car le vrai danger est bien la prostitution. Mais, apparemment, les hôteliers concernés sont extrêmement vigilants à cette dérive et en constatent peu.

Finalement, pour la bonne santé d'un couple, une virée de ce style de temps en temps paraît être tout à fait drôle et décalée, toujours amoureuse et si loin du malaise et de la gêne que nous avons tous un jour connu. Redonnons à l'amour son humour.

1. Hôtel-Restaurant Amour – 8 rue Navarin (9<sup>e</sup>)
2. [www.dayuse-hotels.com](http://www.dayuse-hotels.com)

\* Source Rue89

### Tout est dans le bâton

Contrairement à la marche traditionnelle, la marche nordique est plus efficace pour notre santé de 30 à 40%. En utilisant des bâtons spécifiques, les *Nordic Sticks*, elle permet de faire travailler d'une manière douce et harmonieuse tous les muscles du corps. Le *planté de bâton* apporterait même ce qu'il faut de vibrations pour fortifier les os, sans les aggraver. Il n'y a vraiment aucune contre-indication particulière.

\* Source [www.nordicwalking.fr](http://www.nordicwalking.fr)

### Creuser sa tombe avec ses dents

Ce proverbe évoque tout simplement la mauvaise manière de s'alimenter. Et nous en arrivons automatiquement à des maux tels le diabète, l'obésité, les maladies parodontales, etc etc... Bref, tout part de l'alimentation. Trop de gras entraîne des maladies cardiovasculaires, l'arthérosclérose, l'obésité. Trop de sucre entraîne du diabète, des caries dentaires ou autres problèmes de gencives. Les carences en vitamines, fer et calcium entraînent des problèmes osseux, cardiaques, des pertes d'appétit, une fatigue générale et surtout une moindre résistance aux infections. Bref, la *malbouffe* peut avoir un impact important sur la santé mentale et le comportement social (boulimie, anorexie, hyperphagie).



Le Grand Duché de Luxembourg a établi une charte en 2006 et mis en place un plan d'action en trois points à l'attention des enfants et des jeunes :

1. Sensibiliser et informer sur la nutrition,
2. Manger sain et équilibré,
3. Augmenter l'activité physique de la population.

Ce plan d'action national est renforcé depuis juillet 2011 par des actions précises comme celles de mettre en place des mesures plus efficaces pour :

- motiver et mobiliser les adolescents sur l'alimentation
- favoriser la mobilité douce et le sport informel
- compléter et améliorer l'offre sportive locale et nationale
- renforcer la place du sport à l'école