



Bien dans sa tête

Des cours de bonheur



Apprendre à être heureux, ça vous paraît être une absurdité ? Et bien jetez un œil sur le livre de Florence Servan-Schreiber et vous en découvrirez plus. C'est assez étonnant. Et après tout, pourquoi pas ?! Sur son site¹, vous trouverez les 12 premiers conseils pour être heureux. Je vous en donnerai un treizième : lorsque vous vous endormez le soir, au lieu de ressasser vos angoisses de la journée ou vos difficultés du moment, pensez à trois petits bonheurs de votre journée : le sourire d'un enfant dans le bus, un article dont l'écriture vous a enthousiasmé, le regard brillant de votre amoureux à votre retour le soir, bref trois moments privilégiés, satisfaisants, pour ne pas dire... heureux. Cette recherche n'est pas si simple car ce n'est pas spontanément dans notre construction de pensée. Faites-le pourtant tous les soirs et, très vite, vous vous sentirez bien, mieux, heureux, tout simplement ! En fait, le principe de cette dame est très simple, c'est de la psychologie positive.

★ LE BONHEUR

Nous avons également découvert le forum HappyLab².

Pour 2012, c'est râpé pour vous puisque cette rencontre a déjà eu lieu à Paris fin mars.

Dommage ! Mais notez sur vos agendas de vous y inscrire dès les premiers jours de janvier 2013. C'est un moment absolument incroyable de détente, de clarté d'esprit et de bien-être.

Finalement, ce n'est peut-être pas faux. Le bonheur peut s'apprendre. Nous n'y sommes pas préparés mais, c'est décidé, nous allons y remédier.

- 1. <http://www.3kifsparjour.com/>
- 2. <http://www.happylab.fr/>

Le bonheur, ce n'est pas un condiment !

BREVE DE BUREAU

- Comment appelle-t-on un phobique du vendredi 13 ?*
- Un superstitieux ?
- Non, un paraskevidékatriaphobie.



ROSE MAGAZINE

Le nouveau numéro de ROSE Magazine vient de sortir. Si vous n'êtes pas encore adhérent, précipitez-vous sur www.rosemagazine.fr et adhérez à l'association "Les 343".

Ce magazine est toujours aussi passionnant, drôle et plein d'espoir. Et pour le 2nd degré, lisez leur bêtisier.

Un exemple ? Un chirurgien à une belle cougar :

"Côté hommes, avec la mastectomie, il va falloir revoir vos ambitions à la baisse !"

Bien dans son corps

Coupe-faim naturel

Comme son nom l'indique, l'aromathérapie c'est les soins par l'arôme des plantes. Pour les sceptiques, sachez que cette science faisait partie intégrante de la phytothérapie depuis le XVI^e siècle. Aujourd'hui, soit en application (vertus antiseptiques et cicatrisantes) soit en ingestion (orale ou rectale pour les enfants) soit en diffusion (le plus courant), les huiles essentielles sont sur tous les fronts. Mais c'est sur les vertus coupe-faims que nous nous penchons aujourd'hui. Hé oui, cela existe.

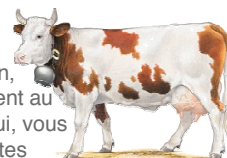
La cannelle de Ceylan et le clou de girofle sont indispensables à cet usage. Associés à des parfums de bergamote et/ou de mandarine, c'est souverain. Plutôt que de vous hasarder à faire vous-même ce mélange, nous avons trouvé en pharmacie ce qui pourrait convenir à toutes les gourmandes qui ont besoin d'aide.



Ça se présente comme un inhalateur basique et c'est vendu en pharmacie. Certaines en disent du bien. Tentez le coup et tenez-nous au courant de son inertie ou de ses bienfaits.

Miam miam

Quand on pense que nous nous inquiétons de la prolifération des OGM dans notre alimentation, alors que nos scientifiques mettaient discrètement au point de la viande issue de cellules souches. Oui, vous avez bien lu, une viande inventée, créée de toutes pièces, une viande qui n'aurait pas vu le dos d'un bœuf ou du moindre animal. Après tout, il y a bien des légumes qui poussent sans terre et sans soleil, toute l'année. Mais tout cela, dans quel but ? Pour arriver aux images effrayantes – *et fascinantes à la fois* – que nous avons de l'An 2000 ? Ou plutôt pour réduire le nombre d'animaux d'élevage et dans le même temps les émissions de gaz à effet de serre. Il faut dire qu'au niveau mondial, il faut compter 70% des terres agricoles consacrées à l'élevage et se dire que cet élevage contribue à hauteur de 18% du réchauffement climatique. Il y a donc vraiment une importance.

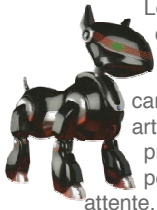


Mais alors, plus précisément, comment ont faits ces scientifiques ? Comme pour les FIV, ils ont pris les cellules souches de muscles de bovins, ils les ont cultivés en laboratoire jusqu'à ce que cela arrive à maturité et fasse... pousser de la viande. Facile, non ?! Bon, nous n'avons pas encore d'idée précise sur l'aspect visuel et le goût de cette viande, mais elle devrait plutôt ressembler à du steak haché qu'à une belle entrecôte.



Alors, à quand le premier hamburger de viande artificielle ! Nous sommes impatients.

3^{ème} âge et animaux



Les compagnons à poil et à plumes améliorent l'humeur des personnes âgées. Mais pas seulement.

Des recherches montrent que le simple fait de caresser un animal suffit souvent à réduire la tension artérielle de la personne. D'autres indiquent que la présence d'un aquarium dans un cabinet de dentiste a pour effet d'abaisser le niveau d'anxiété des patients en attente. Par sa seule présence, l'animal favorise l'exercice de la mémoire puisqu'il aide à se remémorer les souvenirs. L'interaction entre la personne et l'animal permet de recevoir de l'amour et de l'attention, mais surtout d'en donner. Et cette sécurité émotionnelle est importante. S'occuper d'un animal favorise également la motricité puisqu'il faut se lever, lui parler, le nourrir, le promener.

Longtemps réfractaires, les centres de gériatrie et maisons spécialisées ont, depuis les années 80, cédés devant les résultats positifs évidents. Il faut dire que les animaux ralentissent la perte d'autonomie des personnes âgées, diminuent leur agressivité et favorisent la reprise de poids pour les personnes de grand âge. Ce que recherchent les soignants.

Source Institut de Zoothérapie et Revue Santé

Sport et cancer

Trois heures de sport par semaine diminuerait de 50% les risques de récurrence de cancer. Cette phrase est presque choquante par sa simplicité.

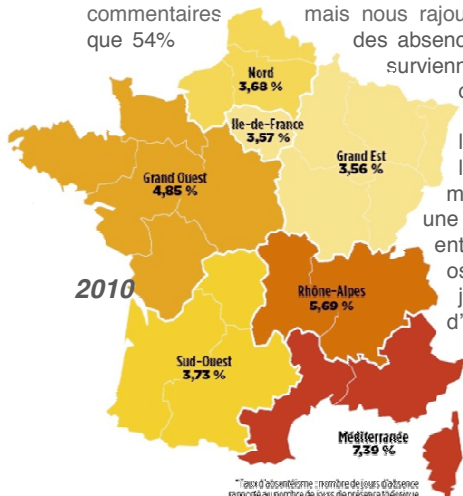
Le Think tank progressiste Terra Nova (tendance gauche) a publié une note "Prévenir et Guérir par le Sport" ou il démontre qu'une véritable politique de promotion de la santé par le sport (ne se limitant pas aux seules actions d'information) auprès de la population et en particulier des personnes malades, est un investissement essentiel et doit être une priorité des politiques de santé publique. Et il cite à plusieurs reprises la CAMI.



L'association CAMI et son fondateur, Thierry Bouillet, oncologue réputé et sportif de talent, propose en effet des sports aux personnes atteintes de cancer, des sports adaptés à la spécificité de chacun, des cours en petits effectifs, ludiques. Pendant les traitements, le sport atténue la toxicité des chimios et autres posologies. Et pendant la rémission, le sport lutte contre la récurrence et la fatigue. La fatigue en cancérologie est "le" symptôme décrit par la quasi-totalité des patients, fatigue qui affecte leur vie quotidienne autant, voire plus, que la douleur. Et le sport ne rajoute pas à cette fatigue physiologique mais la diminue notablement. Pour faire simple, disons que le sport permet de se réapproprié son corps et de retrouver une confiance en soi parfois durement éprouvée.

La carte de France de l'absentéisme*

Pour ce tableaux, nous aimerions nous passer de commentaires mais nous rajouterons tout de même que 54% des absences pour arrêt maladie surviennent le lundi et 32% ont été constatées le vendredi. Et, d'après le 3^{ème} baromètre de l'absentéisme, ces moyennes masquent une grande disparité entre les entreprises qui oscillent ainsi entre 7,5 jours et 52 jours d'absence par salarié, soit un écart de 44,5 jours !



Une petite précision : le secteur de la santé, les PME de moins de 250 pers. Et le sud de la France détiennent la palme de l'absentéisme. La performance de l'Ile de France pourrait être attribuée à un turn over élevé du fait du dynamisme de la région en termes d'emploi. Et il y a corrélation entre l'âge et l'absentéisme puisqu'il est plus important pour les plus de 51 ans.

Voici le Top 5 des actions les plus performantes pour combattre l'absentéisme :

1. L'aménagement des postes de travail considéré à 83% comme efficace ou très efficace,
2. Les actions de prévention des Accidents du Travail (78%),
3. L'augmentation des formations (72%)
4. La polyvalence des salariés (67%)
5. L'entretien de retour au travail après absence (67%)

* Source Alma Consulting Group et Ifrap

Tu mâches ?!



Après avoir mangé, le pH de notre bouche devient acide et les risques de carie augmentent. A tout âge. Plusieurs solutions : se brosser les dents, se rincer la bouche ou mastiquer un chewing-gum sans sucre. Cette dernière solution ne peut pas se substituer au brossage qui reste bien sûr le geste bucco-dentaire essentiel. Mais le fait de mastiquer augmente le flux salivaire. Cette salive protège alors l'émail des dents en empêchant la plaque dentaire de se former et en diminuant l'acidité buccale.

Cette sécrétion de salive supplémentaire accélère également la digestion en calmant les remontées gastriques. Et puis mastiquer régule le stress, beaucoup mieux qu'une cigarette et diminue de façon notable la sensation de faim.

Une fois brossé ce tableau idyllique, n'oubliez pas que trop pratiqué l'art du masticage peut entraîner des décollements de bridges dentaires ou de couronnes, de l'aérophagie pour certains et, pour d'autres, un effet laxatif important. Précision sur ces diarrhées intempêtes : c'est en général lié à du chewing-gum au sorbitol. Vérifiez la composition de la gomme à mâcher et préférez le xylitol qui ne génère aucun effet secondaire.

Un dernier détail important. En France, avec 490 g de gomme à mâcher par personne et par an, nous sommes 2^{ème} consommateur, juste après... les Etats-Unis bien sûr avec 600 g. Mais devons-nous nous en vanter ?



Imaginez qu'il faut au moins 5 ans pour qu'un chewing-gum s'élimine naturellement, aidé par la lumière, l'air et les intempéries. Face à l'incivisme, le budget annuel des villes pour ce nettoyage est énorme. Et c'est pour cette raison que Singapour a interdit dès 1992 de "cracher, importer ou vendre" du chewing-gum sur son territoire. Avec fortes amendes à la clef. Seules sont autorisées les gommes fabriquées localement, qui se dégradent entièrement sous l'effet de la mastication. Alors, pour éviter de polluer, le moyen le plus rapide et le plus efficace pour la dégradation du chewing-gum est... de l'avalé. Gloups !