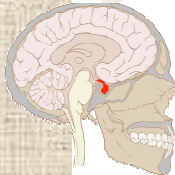




newsletter

**Bien dans sa tête**

**L'hormone du bonheur**



Même si le beau temps traîne un peu les pieds, il approche à grands pas. Alors, ne désespérez pas. Car avec le soleil arrive la lumière. Et la lumière stimule notre hypothalamus. Qu'est-ce donc que ce nom barbare ? C'est cette petite partie du cerveau qui fait la liaison entre le système nerveux et le système endocrinien. Bref, pour faire court et pas compliqué, disons que c'est l'hormone du bonheur, puisqu'elle signale que tout va bien et stimule ainsi nos hormones. Entre nous, on ne parle pas assez des bienfaits de l'hypothalamus.

**Et une crêpe brûlée, une !**

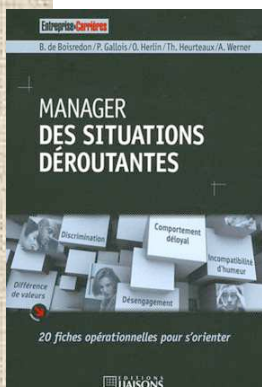
Les vacances de printemps entraîne parfois vers des contrées ensoleillées. Après un hiver rigoureux, l'attrait des premiers rayons de soleil est essentiel. Mais voilà, le fameux capital soleil dont on nous rebat les oreilles, quel est-il vraiment ?

Face au soleil, nous ressentons la formidable impression de recharger nos batteries. Nous nous sentons beaux, lumineux. La couleur dorée qui remplace très vite notre blancheur de citadin anémié nous ravit. Alors, sans plus réfléchir, nous faisons la crêpe sur la plage. Et tout cela ne peut pas s'arrêter puisque nous sommes invincibles. Mais voilà, c'est complètement faux car, oui, nous sommes profondément inégaux devant le soleil.

A la naissance, nous avons un capital soleil déterminé qui permet de lutter contre les UV tout au long de sa vie. Et il est différent pour chacun ! Mais lorsque ce capital est épuisé, la peau n'est plus protégée contre le soleil. Nous risquons alors, au pire, de développer des cancers de la peau et, au mieux, de subir un vieillissement cutané précoce et accéléré. Vous avez déjà croisé certains spécimens d'humanoïdes aux jambes léopards et aux bras constellés de tâches brunâtres ? Alors, attention !

**Les bonnes pratiques**

La gestion des hommes est une matière vivante et évolutive. Et il faut être bien dans sa tête pour arriver à gérer des situations inhabituelles ou inattendues : comment réagir à l'intégration forcée d'un proche de votre supérieur, à un arrêt maladie à la suite de l'absence de prime, à des vols d'objets répétés dans les bureaux ou encore à l'odeur insupportable d'un collaborateur ? Voici 20 fiches pour 20 situations dérangeantes. Chaque sujet est décrit, analysé, et comprend des recommandations en terme de bonnes pratiques ou d'actions à éviter.



**Bien dans son corps**

**Le régime du printemps**



Chaque printemps, la majorité des femmes se précipite sur les régimes : hypocalorique, détox, hyperprotéiné, Dukan, Mayo, Atkins, Montignac,... et tant d'autres. Et les people ne sont pas en reste : 18 kg en un mois pour Jennifer Lopez avec un régime *low carb*, 13 kg en 4 mois pour Mariah Carey avec un régime *low fat*, Demi Moore avec un régime macrobiotique, Karl Lagerfeld avec le régime spoonlight, sans oublier Véronique Genest avec sa cure thermale. Bref, les magazines, les émissions et les bouquins de ces VIP le disent, chaque femme *doit* se préparer à l'été et à ses plages. Oui, « doit » car c'est devenu un passage obligé. Forcer son corps à perdre du poids de toute urgence, c'est le lot de toutes les femmes. Et c'est absurde.

Faire attention à sa santé en ayant une alimentation saine toute l'année, ça c'est une bonne idée et ça c'est le respect de son corps. Et votre poids vous en remerciera.

Forcer l'amaigrissement, le faire rapidement, ça marche. Une fois, deux fois. Vous perdez 2, 3 ou même 5 kilos, ou encore 15 kg pour Sarah Ferguson et jusqu'à 55 kg pour Sonia Dubois. Mais tous vous le diront, les premières fois c'est facile. Mais en fait vous allez trop vite. Le corps a une mémoire et il fera tout pour récupérer ce poids perdu. Le moindre écart dans votre alimentation et votre balance aura un hoquet. Les spécialistes de ces régimes yoyo vous le diront : "Non seulement vous reprenez mais avec X % en plus".

Bref, chacun et chacune doit se décider à changer d'alimentation. Aidez-vous d'un nutritionniste si nécessaire ! S'il sort une fiche toute faite et vous balance un régime lambda, fuyez. Ce médecin doit vous accompagner, vous écouter et surtout vous entendre. Il vous aidera à décrypter les raisons qui vous font manger, il adaptera ses conseils en fonction de votre personnalité et de vos déviations alimentaires. Bref, mangez des légumes, des fruits, des viandes blanches. Ralentissez les grosses quantités et supprimez le gras, maîtrisez les graisses et préférez les sucres lents. Halte aux boissons sucrées, aux gâteaux et autres bonbons bourrés de E-quelque-chose. Pour faire simple, rappelez-vous qu'une bonne alimentation c'est seulement du bon sens.

Juste pour l'anecdote, savez-vous que les américains ont mis la pizza dans la catégorie des légumes au prétexte qu'il y a de la sauce tomate dessus ? Mettez-vous cela dans la tête, si vous optez pour un véritable changement d'alimentation, vous perdrez du poids. Lentement mais sûrement. Et plus ce sera lent et plus longtemps vous maintiendrez votre poids. Tentez l'expérience, vous avez tout à y gagner. Sachez que vous n'aurez que des améliorations : sommeil, transit, peau. Sans parler de votre stress qui ira en s'amenuisant. Et si en plus, vous tentez le sport, alors que demander de plus...



## Bien au travail

### Attila et la terre brûlée

Le jour de son départ à la retraite, un fonctionnaire allemand, ingénieur, a envoyé un mail à l'ensemble de ses collaborateurs juste 10 mn avant de quitter définitivement son poste.

Dans ce courriel, il informait "qu'il était bien préparé à la retraite puisqu'il n'avait rien fait durant quatorze (...) Il avait passé 8h par jour sans rien faire". Et il terminait en remerciant son binôme "qui était volontaire pour tout faire."



Une fois l'incompréhension passée, on se pose une question et c'est... pourquoi ? Pourquoi l'a-t-il dit ? Quel bénéfice en a-t-il retiré ? On peut déceler derrière ce geste une forme de fierté infantile (je n'ai rien fait et vous n'avez rien vu). Mais également un sentiment de culpabilité (il choisit de remercier officiellement son collègue). Quel est son but, avoué ou non ? Avoir eu un privilège (celui de ne rien faire) qu'il méprise pourtant (une envie de supprimer un poste) ?

Une anecdote me revient en mémoire : à la fin des années 70, nous avons vu la suppression des cabines téléphoniques à pièces. Et comme beaucoup d'ados de cette époque, je passais mes étés à passer des coups de fil sans payer. Une technique facile dont se souviennent sûrement certains d'entre vous. Nous étions fin août et nous étions nombreux à faire la queue devant une cabine. Un homme bien mis y était depuis plus de 30 mn sans discontinuer et en utilisant la même technique indélicat. La file en colère insiste bruyamment pour qu'il raccroche. Il se tourne alors et dit : "Je travaille chez France Telecom et dès septembre, je vous promets que ces cabines seront définitivement supprimées".



Et bien, cela paraît être de la même veine. Cet homme faisait quelque chose qu'il ne fallait pas faire et il le savait. Il se vaudrait même dedans mais a fait en sorte que plus personne ne le fasse après lui. La fameuse politique de la terre brûlée.

## Bien dans son âge

### Musique et sécurité



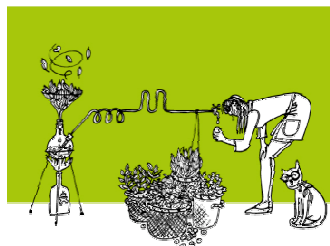
Se déplacer en ville en écoutant de la musique avec un casque ou des oreillettes "atténue les ressources cérébrales dévolues aux stimuli extérieurs, réduisant considérablement l'attention visuelle" selon l'affirmation d'une équipe médicale de Baltimore.

Que nous dit cette affirmation ? Que porter des écouteurs rend aveugles ? D'une certaine manière, oui. Plus vous êtes attentif à la musique déversée directement dans votre conduit auditif et moins vous êtes concentré sur l'agitation extérieure.

Pour mémoire, les accidents graves de piéton évoluant casque aux oreilles ont triplé en six ans aux Etats-Unis. Et ceux provoqués par l'utilisation du téléphone au volant (même avec un kit main-libre) sont en très nette augmentation dans tous les pays du monde. Mais vous le saviez déjà, non ?!

### A tester

DELO ce sont des extraits liquides de plantes 100% d'origine naturelle contre le stress, la fatigue, les lendemains de fêtes, etc... Une sorte de tube d'aspirine qui contient 4 bouchons-capsules. Vous vissez l'une des capsules sur une petite bouteille d'eau pour libérer les extraits de plantes, vous remuez et hop ! c'est parti. Stressé ? Une dose de Destress peut y remédier grâce à une formule à l'aubépine, à la fleur d'oranger et à la noix. Et ainsi de suite.



Efficace ? Peut-être. A défaut, l'idée est originale et pourrait plaire à nombre de citadins.

### La dimension thérapeutique d'un blog

En 2010, l'auteur<sup>1</sup> d'un mémoire<sup>2</sup> axe son étude sur les commentaires et les pseudonymes utilisés dans un blog par des salariés. Ce blog a été créé en 2009 à propos d'une restructuration d'entreprise, ponctuée d'une série de grèves et même d'une séquestration de 35h. Dans ce blog, l'ensemble des salariés a exprimé son ressenti d'une manière égalitaire, d'où la dimension thérapeutique pour chacun mais à des niveaux différents. 1000 commentaires ont été ainsi postés et six familles de pseudos se détachent :

1. L'identité à moitié masquée : seulement le prénom ou alors les initiales. C'est un tiers des pseudos et un tiers des commentaires. C'est une sorte de fidélité à son identité.
2. La lutte : Mauricette pitbull, Roi Arthur, Ravachol.
3. Le territoire : le Vendéen, le Landais, le Roquefort. Ce groupe fait référence à un territoire en opposition à une direction qui est lointaine. Bref, les irréductibles gaulois
4. Les dévalorisés : Prozac, Bonarien, Futur Ex.
5. Les salariés : Salarié solidaire, Salarié non syndiqué C'est ce statut qu'ils vont perdre et qui les rassemble
6. Les métiers : L'artiste, L'historien, La chanteuse. Ce plus petit groupe se rattache au domaine culturel comme pour s'échapper de leur présent.



1. Christophe Bignier, Université Paris Dauphine

2. Mémoire Master 2 : "Le Blog comme adjuvant de l'action collective"

### Rompez l'isolement

L'époque favorise la communication (internet, facebook, twitter) et pourtant, jamais il n'y a eu autant d'isolement. Nous l'avons vu en 2003 avec l'épisode dramatique de la canicule. Car cet isolement touche bien sûr très durement les personnes âgées. Mais pas seulement. Le reste de la population l'est tout autant. Alors, en 1999, un élu parisien a lancé l'idée de la fête des voisins. Et, en un peu plus de dix ans, nous serions passés de 10.000 participants à près de 10 millions. Cette initiative a en fait permis aux habitants d'un même immeuble et, parfois, d'une même rue non seulement de se rencontrer mais parfois également de s'apprécier. Et sur tout le territoire.



Bravo ! C'est parfait pour les villes. Mais que se passe-t-il en zone rurale ? Dans les petites bourgades, dans les villages ? Que se passe-t-il ? Rien. Et si tendions la main aux autres ? Juste de temps en temps. ? Nous découvririons sûrement des gens passionnants.

C'est comme cela que nous avons découvert l'association Tribu Cancer.org. C'est une association de soutien à distance. Non seulement leur vœu est d'accompagner les malades du cancer pour réaliser un projet qui leur corresponde et modifier ainsi toute la traversée de la maladie, mais c'est également et surtout un moyen de rompre l'isolement la nuit avec leur système de "mail de nuit". Car un simple contact avec des spécialistes formés à la psychologie dans les difficiles heures de la maladie peuvent grandement aider.

Mail de Nuit