



Bien dans sa tête

Certaines Roses n'ont pas d'épines

La preuve avec ce nouveau magazine féminin qui fait la part belle à toutes ces femmes qui ont ou ont eu un cancer. Et bien qu'il soit sur un très beau papier glacé et qu'il ressemble aux autres *Marie-Claire* ou *Elle*, ce n'est pas un magazine comme les autres. Pourtant vous y retrouverez des rubriques familières, mode, cuisine, beauté mais également et surtout des rubriques santé et psy tournées essentiellement du côté de cette "longue" maladie. Et grâce à un lexique central, on se prend à mieux appréhender tous ces termes barbares qui, directement ou indirectement, nous ont un jour ébranlés. Bref, ce tout jeune magazine est une réussite, non seulement à cause du sujet essentiel mais surtout du ton qui dédramatise et de ses excellents articles.

En plus, il est gratuit et distribué dans tous les centres hospitaliers, qu'ils soient spécialisés dans l'oncologie ou non. La version web est bien sûr accessible sur leur site.



Le parcours du combattant de l'halitose

La mauvaise haleine ou halitose est un sujet dont on se vante peu mais qui perturbe beaucoup. Résultat, peu de gens en parlent. Et pourtant ils en souffrent. Quelles sont les solutions possibles ?

Il y a *Zilopop*, une sucette métallique très bizarre mais qui enlève vraiment les mauvaises odeurs. Il y a le gratte-langue qui peut permettre d'ôter le dépôt de bactéries qui se dépose sur la langue. Il y a surtout une hygiène buccale exemplaire et quotidienne (brossage de dents plusieurs fois par jour, bains de bouche récurrents). Et puis, il y a le chewing-gum, le tic tac ou le cachou, sans parler des autres Ricola ou pastilles Vichy. Bref, des cache-misères.

Une société israélienne vient de mettre au point une sucette, *Like*, qui "libère lentement des microcapsules remplies d'agents naturels contre les bactéries.

Les microcapsules grattent doucement la langue pour enlever les particules alimentaires et les bactéries qui causent la mauvaise haleine. Lorsque la capsule s'ouvre, l'agent naturel qu'elle libère va lutter contre les germes des bactéries et ce, pendant plusieurs heures." L'effet dure 4 heures. Ce qui est loin d'être négligeable face à ce fléau.

Pour finir sur le sujet et plus sérieusement, sachez qu'il existe aussi des consultations contre l'halitose où la mauvaise haleine est détectée... à l'halimètre. Un vrai sujet. Rapprochez-vous de notre association.

Bêtisier :

La première chose que m'a dite mon mari lorsqu'il a appris que j'avais un carcinome infiltrant, ça a été :

« Merde, notre dossier de prêt pour la maison secondaire ne va jamais passer ! »
Sur le moment je n'ai rien dit, mais dès que je suis sortie de la chimio, je l'ai quitté. »

Isabelle, chef d'entreprise à Paris

Citrouille et/ou potiron ?



Halloween est terminée et nous l'avons à peine remarquée. Que s'est-il passé ? Il faut dire que cette fête rituelle fêtée exclusivement chez nos amis anglo-saxons a été récupérée il y a quelques années en France par nos experts en marketing. Emballés par toutes ces histoires de sorcières, les enfants ont joué le jeu pendant un temps, mais apparemment ne le jouent plus. Ils ont donc laissé tomber cette année leurs déguisements et nous les en remercions. Mais il reste la citrouille. Ou est-ce plutôt le potiron ? Où sont-ils passés ? Quelle est la différence entre les deux ? Que pouvons-nous en faire ?

La citrouille est de la même famille que la courge ou le patisson. Alors que le potiron est de la famille du potimarron. En d'autres termes, ce sont tous les deux des cucurbitacées.

Comme toutes les courges, le potiron est un légume-fruit très peu énergétique. Il contient en effet près de 95% d'eau et n'apporte que 20Kcal/100g. Sa couleur orangée est liée à des antioxydants qui protègent nos cellules du vieillissement prématuré. Ces pigments, protecteur vis-à-vis des cancers et des maladies cardio-vasculaires, interviennent également dans le fonctionnement des défenses immunitaires. Le potiron apporte par ailleurs de la vitamine-E et de l'acide folique (anti-anémie). Le potassium y prédomine (323mg/100g) et il faut souligner la teneur en calcium (27mg/100g). Enfin, on note la présence de fibres qui stimulent le transit intestinal.

A toutes fins utiles et pour éviter une faute de goût, sachez que chez les anglo-saxons, on utilise plutôt la citrouille pour Halloween. Parce qu'elle a une forme ronde alors que le potiron est plus aplati.



Fio dental



Vous connaissez le fil dentaire ? Non, pas celui-ci. Plutôt le *fio dental* à la manière brésilienne. Ce sont les Cariocas qui ont surnommé le string le fil dentaire. Il est né dans une boutique d'Ipanema puis a rapidement gagné le reste du Brésil. Il est certain qu'il faut avoir des prédispositions pour le porter sur une plage mais, après tout, dans un pays où la chirurgie esthétique et autre liposuccions font rage, pourquoi pas ?

La boîte de Pandore

Selon la mythologie grecque, Zeus, le dieu tout puissant s'aperçut qu'en raison des maladies existantes, on risquait de perdre l'être humain. Avec difficulté, il réussit à mettre en boîte tous ces maux, il confia celle-ci à la déesse Pandore sans l'informer de son contenu, lui demandant de toujours la tenir fermée. Mais un jour elle ouvrit la boîte et tous les maux se dispersèrent.

Bien au travail

Le retour du Bar à Dents

Le Bar à Dents revient en janvier. Et de nombreux ateliers gratuits, dont un atelier coiffure & barbe et un atelier... savoir-vivre. Hé oui, cela ne s'invente pas et peut être tout à fait passionnant.

Et il y aura surtout une session RH mais qui ne s'adressera qu'aux hommes cette fois-ci. Cette session tout à fait originale comprendra du conseil en image (soin des cheveux, barbe, peau, mains & ongles, et même... tenue vestimentaire) – *ce n'est pas du relooking mais c'est tout comme* – et du coaching RH prodigué par le Pôle Emploi associé à la présence d'un vrai DRH qui pourra entre autres vous orienter vers un choix de carrière ou vous aider tout simplement à revoir votre CV.

Bref, que de l'essentiel. Plus d'info, www.ereel.org



Bien dans son âge



La parabole des Chaudoudoux

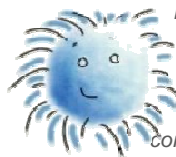
Connaissez-vous le conte des *Chaudoudoux* et des *Froids-Piquants* ? C'est tout simplement une parabole de l'analyse transactionnelle. Ce conte a été écrit en 1971 par Claude Steiner – psychothérapeute et disciple d'Eric Berne, créateur de l'A.T. dans les années 50 – pour expliquer l'analyse transactionnelle aux enfants. Et comme, quelque soit notre âge, il est toujours bon d'apprendre, voici une version courte de ce conte.

“Le conte chaud et doux des Chaudoudoux”

Il était une fois, dans des temps très anciens, des gens qui vivaient très heureux. Chaque enfant, à sa naissance, recevait un sac plein de Chaudoudoux. Ils étaient inépuisables. Lorsqu'une personne mettait la main dans son sac, elle trouvait toujours un Chaudoudoux. Chaque fois que quelqu'un en recevait un, il se sentait chaud et doux de partout. Ceux qui n'en avaient pas régulièrement finissaient par attraper mal au dos, puis ils se ratatinaient, parfois même ils en mouraient. Les gens n'arrêtaient pas d'échanger des Chaudoudoux et, comme ils étaient gratuits, on pouvait en avoir autant que l'on voulait. Du coup, presque tout le monde vivait heureux et se sentait chaud et doux.



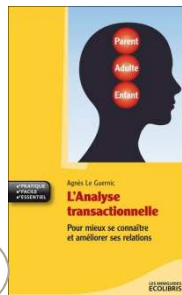
Mais les gens étaient si heureux que personne n'achetait plus les filtres ni les potions de la sorcière Belzépha. Alors elle sema le doute dans les esprits en expliquant qu'il n'y avait pas assez de Chaudoudoux pour tout le monde et qu'un jour ils allaient en manquer. Puis elle leur confia à chacun un sac de Froids-piquants, qui rendaient tristes et hargneux mais qui étaient gratuits et inépuisables. Et les gens se mirent à économiser leurs Chaudoudoux et à distribuer plutôt des Froids-Piquants. Alors les gens devinrent tristes. Et certains en moururent.



Et puis une jeune femme, Julie Doudoux, arriva dans le pays, ignore la méchante sorcière, et distribua ses Chaudoudoux sans compter. Et elle apprit aux enfants à le faire également. Une loi fut alors créée pour éviter ce gaspillage. Mais rien n'y fit.



Aujourd'hui, on ne sait pas encore comment ça va finir... Est-ce que les grandes personnes, avec leur loi, vont arrêter l'insouciance des enfants ? Vont-elles se décider à suivre l'exemple de la jeune femme et des enfants et prendre le risque en supposant qu'il y aura toujours autant de Chaudoudoux que l'on voudra ? Se souviendront-elles des jours heureux que leurs enfants veulent retrouver, du temps où les Chaudoudoux existaient en abondance parce qu'on les donnait sans compter ?



Si vous cherchez un ouvrage passionnant sur le sujet, lisez “L'analyse transactionnelle” d'Agnès le Guernic. C'est court, clair, pédagogique et ça va à l'essentiel.

Grincement de dents

Si vous vous réveillez avec mal à la mâchoire c'est que vous grincez des dents pendant la nuit. Le bruxisme entraîne souvent des maux de têtes, des migraines ou même des bourdonnements d'oreille. Et les conséquences dans votre travail sont automatiquement le manque de concentration, la fatigue, ou même les endormissements intemp estifs.

Savez-vous que lors d'un grincement de dents nocturne, la pression exercée par la mâchoire est jusqu'à 10 fois supérieure à la normale ? (+ de 400 kg / cm²). Vous imaginez les dégâts que cela peut occasionner sur vos dents ? Tout d'abord et irrémédiablement, une usure conséquente des dents ainsi que certains cas d'inflammation de l'articulation maxillaire.



Dans 95% des cas, l'origine en est le stress. Une seule solution immédiate : la gouttière dentaire de protection.

Le mal-être des salariés de Pôle Emploi

Vous connaissez l'histoire des cordonniers qui sont les plus mal chaussés ? Et bien c'est ce qui se passe à Pôle Emploi.

Le personnel est censé aider les demandeurs d'emploi à sortir de leur inactivité et du malaise engendré alors qu'eux-mêmes s'y enfoncent. Les dysfonctionnements sont légion, les contacts incroyablement compliqués, l'incompétence est reconnue (les salariés ne sont tout simplement pas formés aux nouveaux métiers que sont l'indemnisation de leurs usagers associée au placement des chômeurs), l'informatique est inadapté (tous les bureaux n'ont pas les mêmes logiciels), pas assez de lignes téléphoniques pour les usagers (quand il y en a), la surveillance du personnel par la direction est constante. Bref, le bateau coule.

Agressivité, dépression, grève, arrêt de travail, plus rien n'arrête le personnel qui se débat mais sombre inexorablement dans un monde kafkaïen. Un livre témoigne de ce cauchemar et c'est “183 jours dans la barbarie ordinaire” de Marion Bergeron. Un simple CDD de 6 mois a suffi pour produire ce récit.

Alors, lorsqu'un demandeur d'emploi prend le personnel de Pôle Emploi en otage (dans le Doubs en 2009 ou à Paris en octobre 2011), ça étonne qui ?

Humour noir sur Tweeter à propos de la dernière prise d'otage :

« Ce gars doit vraiment être désespéré pour aller chercher du boulot à Pôle Emploi. »