



Bien dans sa tête

Offrir un sourire

Du sourire mystérieux de Mona-Lisa à celui ravageur de George Clooney, savez-vous qu'ont été répertoriés à ce jour 19 sourires* différents ? Le sourire est un très fort signal de sociabilité. Et il traduit une émotion, c'est pour cela que l'éventail du sourire est si large puisqu'il va du sourire réflexe jusqu'au rictus.



Sur le plan technique, le sourire est d'abord cérébral. Le mécanisme commence par une excitation de la partie antérieure de l'hypothalamus, la petite glande située à la base du crâne (p.i. la partie postérieure par contre entraîne des réactions de mécontentement). Et cette sollicitation transmet ainsi un influx nerveux au système limbique, siège des émotions. Comme pour le rire, quinze muscles sont nécessaires pour sourire. Mais chaque type de sourire déclenche des muscles différents, même les muscles orbitaux peuvent être sollicités.

Le premier sourire apparaît aux alentours du 30^e jour d'un nourrisson. Au début, ce sera pour du contentement à la suite d'un repas ou à la vue d'une personne familière. Ensuite, ce sera l'apprentissage par imitation. Savez-vous que si le bébé n'a pas de réponse à son sourire, il le perd très vite et n'en use plus ? Ensuite, le sourire saura exprimer toutes les émotions possibles, la gêne, le plaisir, l'assurance et la séduction, la complicité, la moquerie, la gaieté aussi, l'ironie et le plus beau, la tendresse. A la suite d'un sondage, nous avons appris que la femme considérée comme la plus souriante était la comédienne Julia Roberts.

Et pour finir, certains dont nous sommes croient que le monde peut être sauvé par un sourire. Est-ce de l'utopie ? Ou seulement un bel espoir ?

* Sources : "Le sourire" de Patrick Drevet et "Le sourire décodé" du Dr Christophe Reygaud

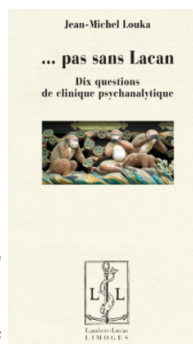
Sortir de l'humeur saturnienne

Vous souhaitez sortir de l'humeur qui vous affecte ? Vous êtes triste, abattu, maussade, éploré, alors lisez cet ouvrage :

"... pas sans Lacan, Dix questions de clinique psychanalytique" de Jean-Michel Louka*.

Pendant trente-cinq ans, ce praticien de la psychanalyse a traversé plusieurs institutions et rencontré des milliers de patients/analysants. Dans un langage simple et non dénué d'humour, il aborde la question de la définition de la psychanalyse, de sa pratique et de sa transmission. Il fait le bilan de cette discipline avant d'aborder les liens existant entre Freud et Lacan. C'est clair, synthétique, passionnant. Et cela donne vraiment envie de lire ou relire Lacan.

* Editions Lambert-Lucas



Bien dans son corps

Où nous entraîne le stress ?

Quelques vérités sont parfois bonnes à dire. Le Dr Légeron* dit «*Tout le monde parle du stress comme d'une maladie. C'est loin d'en être une. Grâce à 70 ans de recherche, on sait aujourd'hui qu'il s'agit d'une formidable réaction de l'organisme pour s'adapter à l'environnement. Dès qu'une personne se trouve dans un environnement difficile, le stress opère dans le corps par la libération de substances chimiques, mais aussi dans le psychisme par la libération d'émotions.*» Le problème c'est que le stress, l'anxiété, les tensions de toutes sortes entraînent chez chacun troubles divers et autres maladies psychosomatiques. Aujourd'hui, le corps médical dans son ensemble ne le nie plus.

Par exemple, de nombreuses maladies de peau sont générées par des états de tension intense, tels le psoriasis, l'eczéma ou l'urticaire. Autre exemple, le stress physique ou psychologique, fait prendre du ventre. Le corps génère en effet une hormone stéroïde, le cortisol, qui se loge au niveau de l'abdomen. Et nous passerons rapidement sur les douleurs dorsales et autres fatigue ou céphalées.

Le stress n'est pas directement générateur de maladie. Disons plutôt que, selon certains scientifiques, un choc psychologique est à même d'effondrer nos défenses naturelles et de déclencher une affection.



* Dr Patrick Légeron, psychiatre. auteur de "La gestion du stress" et "Le stress au travail"

On n'invente rien, on recycle

Petite proposition entre amis : et si vous nous adressiez vos recettes de cuisine originales ? Ces recettes seront ensuite étudiées par nos spécialistes sur leur valeur nutritionnelle ainsi que sur un plan diététique. Toutes les recettes validées par nos nutritionnistes paraîtront soit dans cette newsletter, soit directement sur le site de Prévenir ou Guérir. Alors, vous êtes intéressés ?

Le sport ? Si je peux éviter...

Vous n'aimez pas le sport ? Vous êtes plus nombreux que l'on croit à ne pas être des adeptes. Il n'y a que les sportifs pour ne pas comprendre. Le sport est pourtant essentiel à votre santé. Nous vous proposons une discipline que vont adorer les réfractaires.

Le Tai Chi. C'est un art martial très lent et très simple. Sa pratique permet d'améliorer l'équilibre des personnes âgées, d'aider au contrôle de l'hypertension et de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Il améliorerait même le sommeil. Pourquoi s'en priver ?

Bien au travail

Une petite sieste ?

On ne le redira jamais assez, le sommeil est essentiel à une bonne journée de travail. D'ailleurs, il est également primordial à une bonne journée de repos. La constitution chinoise dit que "tout travailleur a droit à la sieste". Au Japon, on trouve des salles spécifiquement dédiées à la sieste dans la plupart des grandes entreprises. A New York et Tokyo, on assiste à l'ouverture de bars à siestes, les *Yellow Spas*.

Et chez nous ? Nous parlons de plus en plus de la sieste flash mais nous sommes nombreux à ne pas vraiment savoir ce que cela cache. Ce sont des micro-siestes de moins de 5 mn que vous pouvez faire partout, assis à votre bureau ou même debout dans le métro. Certains peuvent ainsi s'endormir très profondément mais il faut un minimum d'apprentissage.



On y va ? Fermez les yeux et décontractez-vous. Décroisez les bras, décontractez vos muscles. Ensuite, ralentissez votre respiration. Puis ce sera vos pensées. Et c'est ainsi que vous arriverez à descendre de plus en plus vite et de plus en plus profondément vers un sommeil réparateur. Et pour vous réveiller, allez-y doucement. Une profonde respiration. Faites bouger vos articulations. Ouvrez les yeux et... souriez.

Harcelé ? Par harcelé ?

"Défini par le Code du travail, le harcèlement moral se manifeste par des agissements répétés qui ont pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail susceptible de porter atteinte aux droits de la personne du salarié au travail et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de compromettre son avenir professionnel. Son auteur : un employeur, un cadre, un agent de maîtrise, un collègue de la victime..." (www.travail-emploi-sante.gouv.fr).

Si depuis quelque temps, vous vous sentez mal dans votre travail, rapprochez-vous le plus rapidement possible de vos délégués du personnel. Il suffit parfois d'en parler pour rapidement trouver une solution à une situation plus ou moins désagréable. Ne laissez surtout pas la situation dégénérer. En parler parfois à un psychologue peut également simplifier vos réactions et permettre de désamorcer un système d'échange dangereux pour votre santé.



Le bonheur n'est pas toujours dans le pré

Dis. C'est
Quand **
Le Bonheur ?
*

Le bonheur au travail est un sujet qui nous interpelle, nos gouvernements en bien, l'étude la plus récente a été faite au Québec en... 2007. Nous n'avons rien trouvé de récent. Est-ce un sujet qui ne passionne plus personne ? Ou bien, les salariés l'ont-

ils tellement perdu que plus personne n'ose s'en soucier ?

L'enquête* démontrait pourtant 5 bonnes raisons d'être heureux dans sa vie professionnelle :

1. Pouvoir se réaliser pleinement
2. Avoir de bonnes relations de travail avec ses collègues
3. Avoir une bonne rémunération
4. Obtenir de la reconnaissance de la part de son employeur
5. Avoir des responsabilités à la hauteur de ses compétences

* www.indicedebonheur.com

Bien dans son âge

L'importance de l'eau

Le corps est composé de 60% à 70% d'eau. Cette eau maintient le volume du sang, fournit la salive, sert de lubrifiant aux articulations, elle préserve la température du corps, elle permet même l'activité neurologique du cerveau et élimine les déchets de la digestion. En conclusion, l'eau est essentielle à notre existence. C'est la seule chose dont nous ne pouvons nous passer.



Nous connaissons tous le chiffre fameux : il faut boire 2 litres d'eau par jour. Tout est exact. Sauf que sur ces deux litres, une certaine quantité d'eau peut être apportée par les aliments.

Une tasse de thé c'est 200 ml d'eau, un café c'est 50 ml. 100 g de ratatouille c'est 88 ml d'eau, des petits pois carottes c'est 160 ml. 40 g de pain c'est 11 ml, 3 biscottes c'est 2 ml.

Bref, il y a peut-être un choix à faire dans vos aliments pour avoir une journée riche en eau qui compensera celle que vous ne mettez pas dans un verre. Consultez la table de composition nutritionnelle proposée par l'Afssa.

* Sources : *Que Choisir Santé* Août 2011 / www.afssa.fr/TableCIQUAL

Le règne des petites abeilles



Lorsque vous avez une plaie, vous avez l'habitude, vous savez quoi faire : nettoyage, désinfection et protection. Ensuite, il faut simplement attendre la cicatrisation.

On revient aujourd'hui à une technique plus traditionnelle puisque déjà pratiquée en Egypte ancienne et c'est la désinfection et le traitement par le miel, c'est-à-dire ce que nous appellerons aujourd'hui l'apithérapie. En France, c'est le Dr Bernard Descottes du CHU de Limoges qui a vulgarisé cette technique. Mais on la retrouve dans de nombreux pays occidentaux dont le Canada. En 2002, en Allemagne, un oncologue a appliqué pour la première fois une préparation au miel stérile sur la plaie postopératoire d'un enfant de 12 ans. Malgré l'affaiblissement du système immunitaire de cet enfant sous chimiothérapie, la plaie a guéri en 48 h.

Le miel soigne les plaies infectées (brûlures, ulcères variqueux, incisions chirurgicales,...) qui, parfois, résistent à la plupart des antibiotiques courants. Le miel possède, entre autres, un effet antibactérien. Il diminue également l'œdème et l'inflammation des tissus, il repousse les tissus morts et a même des vertus désodorisantes sur certaines plaies.

Il est noter que tous les miels n'ont pas le même effet et qu'il faut éviter le miel alimentaire trouvé chez vos commerçants. Le Dr Descottes avait tendance à utiliser une préparation spécifique de miel au thym. Mais certains miels d'Australie ou de Nouvelle Zélande seraient préférés pour leurs importantes propriétés antiseptiques.

Qui dit mieux ?

Mettre les bouchées doubles, avoir l'eau à la bouche, bouche à bouche, bouche en cœur, bouche bée, bouche à oreille, fine bouche, mise en bouche, bouche cousue, les mots à la bouche, à bouche que veux-tu, bouche en cul de poule, ...

Rien de mieux que rechercher les expressions sur un même sujet pour se sentir en vie. Si le cœur vous en dit, c'est à vous de faire mieux...