



Bien dans sa tête

Bigorexie



Non, ce n'est ni un fruit ni une plante. Mais plutôt une addiction au sport. Dès qu'elles ne peuvent plus pratiquer leur sport, les personnes atteintes se retrouvent dans un véritable état de manque. Les sports les plus concernés sont le body building et la course à pied. La production d'endorphines lors d'efforts soutenus expliquerait cette dépendance. Ces hormones seraient similaires à la morphine et procureraient une véritable sensation de bien-être, quasi de plaisir. Les spécialistes rajoutent une composante psychologique : l'accoutumance du corps au mouvement, la répétition des gestes et la ritualisation pourraient prendre un caractère compulsif et donc addictif.

Dépressive ? Non, bipolaire.



Avant d'en avoir marre des phases intenses de dépression de votre conjoint et de ses crises à répétition, n'optez pas définitivement pour le divorce. Il serait peut-être intéressant qu'au préalable un médecin se penche sérieusement sur son cas et diagnostique une éventuelle bipolarité (fluctuation intense et excessive de l'humeur). C'est un trouble mental qui peut se soigner par un traitement psychotrope. Si en plus, il est associé à un traitement psychothérapeutique, ça ne pourra être que bénéfique. Ce type de problème survient soit à l'adolescence soit vers la quarantaine.

Les miracles existent



Le jeune artiste allemand Julius von Bismarck a inventé le Fulgurator (cf. photo). C'est un appareil photo incroyablement diabolique.

Pourquoi diabolique ? Parce qu'il fait du piratage photographique. Cet appareil fonctionne en fait à l'envers. Au lieu de prendre une photo, il en projette une. Dès qu'un photographe déclenche son flash, le Fulgurator se met automatiquement en marche en projetant une image qui va s'insérer ainsi dans la photo prise. Et le photographe ne s'en aperçoit qu'en visionnant sa photo.

Pourquoi artiste et pas juste inventeur ? Peut-être parce que, d'une part il a choisi de déposer un brevet pour empêcher toute récupération commerciale et, d'autre part, sûrement parce que les images insérées ont toutes un sens poétique ou politique. Quelques exemples ? La façade du Reichstag (Berlin) avec une insertion d'incendie, le mot NO juste derrière le pape (Madrid), une croix devant le Président Obama (Allemagne), une colombe sur le visage de Mao (Pékin). Et le plus drôle dans tout cela, c'est que la majorité de ces œuvres photographiques appartiennent aujourd'hui tout simplement à ceux qui ont pris la photo, sans qu'ils le sachent.

Bien dans son corps

Les facteurs de croissance



Le Dr Didier Raoult* a étudié les conséquences des antibiotiques et des probiotiques sur l'obésité.

Pendant très longtemps, les éleveurs ont utilisé des antibiotiques pour favoriser la croissance de leurs animaux (poules, dindes, porcs, veaux). Puis les chercheurs se sont aperçus que, le plus efficace, le Vancomycine pouvait provoquer les mêmes effets chez l'homme. Alors, la réglementation européenne a interdit ces "facteurs de croissance" compte tenu de leur dangerosité sur l'homme. Les professionnels se sont donc tournés vers les probiotiques. Ce sont des bactéries qui, à forte dose, modifient la flore intestinale et favorisent la prise de poids. Elles sont ainsi aujourd'hui au menu de nos animaux préférés, des poulets aux cochons. Mais, depuis une vingtaine d'années, nous les retrouvons également dans nos produits laitiers fermentés.

Mais ne soyons pas alarmiste, tous les probiotiques ne sont apparemment pas dangereux pour notre tour de taille. Par contre, nous pourrions peut-être invoquer le principe de précaution et privilégier désormais pour nos enfants et nous-mêmes le *Lactobacillus plantarum* et le *Lactobacillus gasserii*. Et nous pourrions définitivement éviter le *Lactobacillus acidophilus* et le *Lactobacillus fermentans*. Mais bon, comme vous le savez, les conseils n'engagent que ceux qui les donnent.

* Professeur de microbiologie et Spécialiste des maladies infectieuses à l'hôpital de la Timone à Marseille

Le premier soin de santé : le sommeil



L'insomnie est potentiellement dangereuse. Surtout si elle se prolonge. Savez-vous qu'une personne en manque de sommeil peut connaître une brutale dégringolade de ses défenses immunitaires ? Son taux de lymphocytes peut alors chuter jusqu'à 30%. Affaiblie, elle aura alors quatre fois plus de risques d'être contaminée par un virus ou une bactérie. Alors, arrêtez de flâner et... au lit !

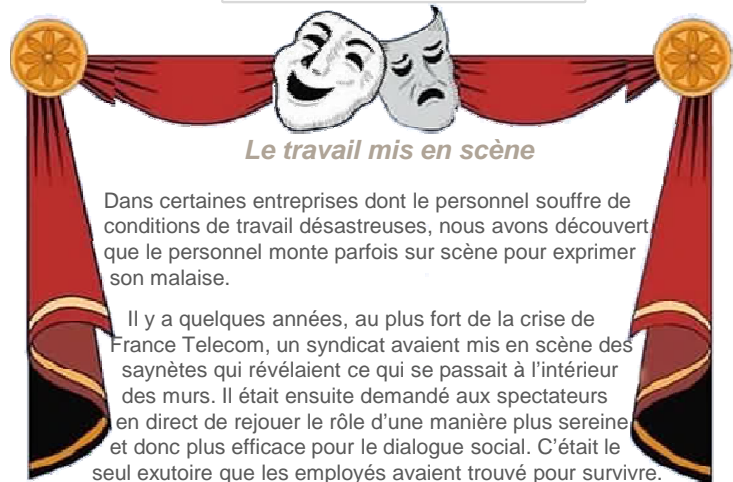
Nouvelles perspectives cardiaques

Des chercheurs israéliens ont pu transformer *in vitro* des cellules de la peau, issues de deux patients avec une insuffisance du cœur, en cellules cardiaques fonctionnelles. Il faut préciser que les cardiomyocytes ne se régénèrent pas naturellement (ou peu) et ce serait alors le seul moyen de remplacer enfin les cellules qui ne travaillent plus.



Ce système éviterait les rejets de greffe mais... ne pourra être malheureusement applicable que d'ici une dizaine d'années.

Bien au travail



Le travail mis en scène

Dans certaines entreprises dont le personnel souffre de conditions de travail désastreuses, nous avons découvert que le personnel monte parfois sur scène pour exprimer son malaise.

Il y a quelques années, au plus fort de la crise de France Telecom, un syndicat avaient mis en scène des saynètes qui révélaient ce qui se passait à l'intérieur des murs. Il était ensuite demandé aux spectateurs en direct de rejouer le rôle d'une manière plus sereine et donc plus efficace pour le dialogue social. C'était le seul exutoire que les employés avaient trouvé pour survivre.

Ce printemps, ce sont les employés de Pôle Emploi qui ont présenté une pièce de théâtre "Bienvenue chez Popole". Contre la direction et contre les syndicats, ils ont créé une satire de ce qu'ils endurent au quotidien et mis en scène les désaccords et les dérives. Cette caricature n'a évidemment pas eu l'heur de plaire aux instances dirigeantes mais a permis pourtant aux employés de s'extérioriser. Elle a finalement été programmé cet été au Festival Off d'Avignon.

Retrouver le dialogue social

L'agression au boulot, ça existe. Mais des deux côtés. Nous avons tendance à ne parler à longueur de colonnes que du harcèlement hiérarchique à l'égard des salariés, violence malheureusement courante. Mais il ne faut pourtant pas oublier l'envers du décor.

L'UPE13, l'Union pour les Entreprises des Bouches du Rhône, vient de créer un département juridique pour aider... les patrons victimes de violence, car elles se banalisent. Menaces, violences, prises d'otage, agressions, tags, saccage de locaux. Le directeur de Fralib (Marseille), reste traumatisé après s'être fait ligoter, cracher et uriner dessus. Il refuse aujourd'hui toute confrontation avec ses salariés.



"Comment voulez-vous conduire le dialogue social dans ces conditions" s'emporte Jean-Luc Chauvin, Président de l'UPE13. Avec l'aide de ce département juridique, il veut aujourd'hui briser l'omerta de ce syndicalisme voyou qui sévit en région PACA et de sa quasi totale impunité.

Marie-France Hirigoyen

Si le harcèlement moral existe depuis longtemps, si ce n'est depuis toujours, le mot lui-même a pris toute son ampleur en 1998 avec la parution du livre événement de Marie-France Hirigoyen "Le Harcèlement Moral : la violence perverse au quotidien". Cette psychiatre-psychanalyste a ensuite édité en 2001 "Malaise dans le travail, harcèlement moral : démêler le vrai du faux".

Elle sort aujourd'hui un ouvrage passionnant "Abus de faiblesse et autres manipulations". La manipulation fait partie de la vie, ce qui fait la différence, c'est l'intentionnalité. Mais comment repérer les premiers signes d'un abus de faiblesse ? Où commence l'influence normale et saine, où commence la manipulation ? Mais cet opus nous révèle également que le statut de victime n'est pas irréversible.



Bien dans son âge

Prenez de la hauteur



C'est la rentrée, il y a encore un peu de soleil alors profitez de la terrasse des Galeries Lafayette* pour prendre un verre ou grignoter un encas. La vue de ce 8^{ème} étage y est proprement extraordinaire. Paris est à vos pieds... et l'addition presque abordable. Petite info : les pâtisseries sont de Pierre Hermé, la déco de Patrick Jouin et la cuisine de la jeune chef Fumiko Kono, professeur à l'école de cuisine d'Alain Ducasse. Encore une hésitation ? Prenez juste un thé, c'est du Mariage.

* 40 bd Haussman, Paris - 12h/18h du lundi au samedi

Vintage mais pas trop



Quel plaisir cet été de retrouver au hasard de nos brocantes estivales tous ces objets de notre enfance ou de notre adolescence. Du tir au pigeon avec fusil à fléchettes jusqu'aux disques vinyles de nos premières boum, du broc Ricard qui traînait sur les tables de bistrot aux cartes de géographie pendues dans les salles de classe. Quelle nostalgie. Quel bonheur de repenser à tout ces souvenirs. Vous vous laissez aller à leur résonance et vous avez 10 ans, 15 ans, 20 ans.

Et puis d'un coup, vous vous apercevez que le temps a passé, que vos enfants ont grandi pour ne pas dire vieilli, que vous n'êtes plus celui que vous avez été, et que les rides sur votre visage c'est bien le passage du temps. Bref, vous avez pris un sacré coup de vieux. Alors là, d'un coup, le vintage ça vous passe un peu au-dessus de la tête.

Vous vous rassurez alors, avec cette fameuse espérance de vie qui augmente. D'après l'Insee, 84,8 ans pour les femmes et 78,2 ans pour les hommes. C'est officiel, donc c'est vrai. Ouf ! Et là, vous apprenez que "la vraie vie, celle en bonne santé, sans incapacité majeure, est passée à 61,9 ans pour les hommes (62,7 en 2008) contre 63,5 ans pour les femmes (64,6 en 2008)."

Alors, le vintage, pfuitt...

Jusqu'au bout des ongles



La féminité, l'élégance, le charme, le raffinement c'est tellement de choses et... ce sont aussi les ongles.

Les nail-shops ou autres ongleries fleurissent à travers le monde. En mars prochain, il y aura même à Paris les 3^{ème} Journées de l'Ongle et du Maquillage. Styliste ongulair par ci, prothésiste ongulair par là, la folie des ongles a pris une ampleur incroyable.

Une french manucure est quasi addictive. Une fois l'ongle dans l'engrenage, vous aurez du mal à vous arrêter. En général, c'est souvent une pose de faux ongles et cela occasionne quelques dégâts puisqu'ils sont collés. Par contre, il arrive que les ongles s'abîment lors des chimios. Alors, faire une french manucure est recommandé pour retrouver un peu de sa légèreté d'antan.

Vous trouverez sur le net des quantités de video sur les techniques de "nail art". 45 mn à vous faire manucurer puis décorer le bout des doigts détend autant qu'un bon massage. Pourquoi s'en priver ?!

