



Bien dans sa tête



Editorial

Les praticiens membres de l'association ont la profonde conviction que la prévention est un élément essentiel voire vital du quotidien. Tant de choses vont pouvoir être évitées par la société à partir du moment où elle se tient informée.

Prévenir ou guérir, bien évidemment, ne peut être considéré comme un choix. L'un ne va pas sans l'autre.

De nos jours, l'intérêt et la capacité d'éveil sur les problèmes de santé vont croissants. Il n'y a qu'à observer l'émergence et l'abondance de nouveaux programmes télévisés, de nouveaux supports (magazines) dans le domaine de la Santé et du Bien-Etre.

C'est pourquoi nous souhaitons :

• INFORMER :

Les professionnels membres de l'association, s'engagent à fournir des informations éclairées grâce à des travaux de concertation en groupe de travail sur des thématiques de prise en charge. Ils s'engagent à donner une information la plus complète possible et de mettre à jour les données en fonction de l'évolution des connaissances.

Il s'agit d'une règle éthique dont l'association se porte garante pour instaurer une relation de confiance avec tous les acteurs. L'association s'engage à communiquer des informations de manière objective, basées sur les données de la science. L'équipe aura le souci de diffuser des messages intelligibles afin qu'ils ne suscitent pas de problème d'interprétation. Ces messages s'adressent à tout type de public, de l'enfant à la personne âgée avec des messages propres à chaque tranche d'âge.

• SENSIBILISER :

Notre objectif est de transmettre au public les outils appropriés nécessaires pour que chacun puisse devenir acteur de sa santé et/ou de la santé de ses proches (relations parent-enfant /adulte-sujet âgé ou sujet dépendant).

• ACCOMPAGNER :

L'association met à la disposition du public des professionnels prêts à répondre à ses interrogations et l'accompagner dans sa démarche de prévention : aide, soutien, mise à disposition de supports d'information.

L'équipe se porte garante des principes moraux et déontologiques. Les professionnels de l'association sont soumis au respect du secret professionnel dans les liens qu'ils établissent avec le public pour toutes leurs actions. La prise en charge d'une personne se fait en lien avec son médecin traitant ou ses médecins spécialistes le cas échéant.

Blanche Roseblum Beer-Gabel
Docteur en Chirurgie Dentaire

Proverbe africain

"On tarde à grandir, on ne tarde pas à vieillir."

Bien dans son corps



Le thé

Vous savez que le thé est l'une des boissons les plus consommées au monde. Mais savez-vous qu'un excès de thé peut provoquer des palpitations cardiaques, des céphalées et même des acouphènes ? Car, comme pour tout excès, il y a des méfaits.

Mais l'essentiel à ne pas perdre de vue reste tout de même que les agents antioxydants présents dans le thé (polyphénols) diminuent entre autres le risque de cancer du sein et de la prostate, qu'ils sont une défense contre les UV et empêchent l'oxydation du mauvais cholestérol. Le thé permet également de lutter contre le stress, il facilite la digestion, favorise la résistance des cheveux (le tanin) et empêche le durcissement progressif des artères.

Il y a finalement plus de positif que de négatif à le déguster.

Trop de viande rouge...

Selon une étude américaine parue au mois d'août, "le risque de diabète augmente de 19% en consommant tous les jours 100g de viande rouge, et il passe à 51% en ingérant tous les jours 50g de viande rouge transformée en charcuterie" (pastrami, hot-dog,...)

D'après ces chercheurs de Harvard, vous prendrez moins de risque avec votre santé en remplaçant cet excès de viande rouge par des protéines plus saines, comme des laitages allégés, des noix ou des céréales complètes.

Sédentarité et surpoids



Pour lutter contre le surpoids et l'obésité, les armes principales sont une alimentation saine et du sport. C'est une évidence. Tout le monde le sait.

Mais ce n'est pas si simple. Il faut dire que la sédentarité est grandement responsable de ce nouveau fléau. De plus en plus de passivité devant les écrans et une alimentation qui dérape ont fait augmenter la courbe de l'obésité. Une étude anglaise a même démontré sur les dix dernières années que l'augmentation des équipements TV et informatique ainsi que des équipements en voiture est proportionnelle à la croissance de l'obésité. Idem pour les enfants. Le lien est enfin clairement démontré entre la surcharge pondérale et l'allongement du temps d'inactivité.



Petite info : 30 mn de marche par jour suffisent à reprendre une activité (pour les citadins, c'est possible avec le métro et ses longs couloirs mais halte aux escalators) mais pour les ruraux, la solution pourrait être différente et plus adaptée (pourquoi pas une grande promenade quotidienne avec son chien).

Bien au travail

Comment dénicher "la" baby-sitter ?



Si vous ne l'avez pas encore fait, vous êtes déjà en retard. Alors ne traînez plus si vous voulez avoir l'esprit tranquille pour cette rentrée.

Vous pouvez faire appel à une agence. C'est elle qui recrute mais le tarif peut être onéreux. Une suggestion ? Babychou.com ou Yoopala.com. Ou vous pouvez recruter vous-même en vous inscrivant sur Bebe-nounou.fr ou Petitboulot.fr. Et pourquoi pas une jeune fille au pair ? Et bien, c'est un peu tard puisque le recrutement se fait au mois d'avril, principalement auprès de l'Ufaap (500 € de frais de dossier) mais vous pourrez vous y préparer pour l'année prochaine.

Un dernier conseil pour conserver cette baby-sitter d'exception et c'est le contrat de travail en bonne et due forme associé soit aux chèques emploi service (moins de 8h par semaine) soit à une déclaration à l'Urssaf (entraînant une aide de la CAF et une réduction d'impôt).

Le travail et ses souffrances

Depuis quelques années, le débat sur la souffrance au travail ne cesse d'augmenter. Il faut dire que les méthodes de gestion et de management sont largement remises en cause non seulement par les organisations syndicales mais également par les médias, les commissions de l'Assemblée Nationale ou celles du Sénat. Pourtant, même si le débat est général, peu de changements sont constatés.

Le virage gestionnaire des années '80 est devenu, à l'aube de ce XXI^e siècle, un quasi fanatisme. L'un des outils de gestion les plus destructeurs pour la santé mentale est bien l'évaluation individualisée des performances. Cette méthode est insensiblement devenue le fer de lance d'une sorte de management par la menace. Associée à toujours davantage de reportings, l'exaltation de cette performance individuelle fait ressortir les angoisses et l'on ne peut que constater l'augmentation des pathologies (burn out, dopage, suicides, lombalgies chroniques, ...). Les relations de travail sont complètement détériorées, le travail collectif est déstructuré et seul l'individualisme a le droit de citer. Pour des enjeux économiques, nous assistons tout simplement à la dégradation de l'outil humain.

Il faut revenir à la reconquête des rapports entre le travail et la vie, au mieux vivre-ensemble, au plaisir dans le travail, bref tous ces enjeux nécessaires à la bonne santé mentale.



Décodage dentaire

Il est aujourd'hui reconnu que les pathologies dentaires sont très souvent liés au psychisme. De nombreuses études et constatations cliniques ont démontré par exemple le lien entre le déchaussement dentaire et le stress. Aujourd'hui, le déchaussement est la première cause de perte de dents à partir de la quarantaine. Mais cela touche également de jeunes adultes et même des adolescents. C'est ce que l'on appelle une maladie de civilisation, entièrement générée par le mode de vie lié aux conditions propres à notre monde moderne.

Jamais la formule "un esprit sain dans un corps sain" n'a eu autant de signification.



Bien dans son âge

A quel âge est-on vieux ?

Pour un enfant de 10 ans, on est vieux à 40 ans. Pour un jeune bachelier, 50 ans c'est le bout du monde. Et savez-vous que pour l'OMS, le distinguo est très clair : une personne âgée c'est 60 ans. Pour notre gouvernement, c'est sûrement l'âge de la retraite, c'est-à-dire 67 ans. Et pour finir (le mot est malheureux), pour entrer en gériatrie il faut avoir au minimum 75 ans.

Jacqueline, 76 ans, veuve depuis 14 ans,

"Il y a un an, en achetant mon journal, j'ai rencontré un homme de mon âge avec lequel j'ai eu une relation amoureuse de quelques mois. Mais, comme il était marié, je n'ai pas voulu continuer à nous cacher et j'ai préféré rompre. Je n'en ai pas parlé à mes enfants parce que j'ai pensé qu'ils ne comprendraient pas."

Par contre, si vous demandez leur avis à un quadra ou même à un quinquagénaire, ils vous confirmeront qu'ils sont dans la fleur de l'âge. Et de leur côté, les sexagénaires vous parleront immédiatement de leurs séances de fitness ou de leurs longues randonnées à vélo en niant les petits couacs qu'ils ressentent ici ou là. Les

nouveaux septuagénaires se précipitent sur la chirurgie réparatrice ou les injections de toxine botulique pour cacher ces rides qu'ils ne supportent plus et qui les dénoncent. Et pour rassurer, les diktats de la mode affirment que les nonagénaires vieillissent en pleine santé

Finalement, est-ce que l'âge ne serait pas seulement dans la tête



Démarchage et abus de faiblesse

Les sollicitations par téléphone sont monnaie courante. Et parfois, l'on ne sait plus comment s'en dépêtrer, d'où le danger d'abus de faiblesse pour certains.

Inscrivez-vous sur le site Pacitel.fr. dès la mi-septembre et, dans un délai d'un mois, vous devriez être tranquille. Par contre, cette inscription n'interdit qu'à votre opérateur de vendre vos coordonnées. Si vous avez fait des emplettes sur d'autres sites, vous ne pourrez pas les empêcher de communiquer votre numéro à d'autres sociétés commerciales. Mais en tout cas, vous aurez fait l'essentiel.

Le sommeil

Il n'y a pas de durée idéale du sommeil. En fait, la durée idéale est celle qui ne vous laisse pas fatigué le matin ou somnoler la journée. Quelques

détails techniques pour mieux comprendre ? Un cycle de sommeil c'est 90 mn en moyenne. Pour certains, 3 ou 4 cycles suffisent. Pour d'autres, il en faut 6 ou 7. Pendant le sommeil, l'activité psychique atteint son niveau le plus bas. Les dépenses caloriques diminuent alors fortement, le rythme cardiaque perd 10% et la tension artérielle chute de 20%. Le rythme respiratoire ralentit et le tonus musculaire s'affaiblit. L'état de sommeil paradoxal est le plus propice aux rêves. Chaque période paradoxale s'allonge progressivement et s'accompagne de mouvements oculaires rapides provoqués par les ondes du cerveau. La dernière période peut durer jusqu'à 40 mn.

Avec les années, le sommeil devient plus court, moins récupérateur et les réveils nocturnes plus fréquents. En dehors de certaines pathologies précises, ces troubles du sommeil sont l'expression d'un vieillissement normal.

