

1. Quelle est la signification du mot stress ?

SIGNIFICATION DU MOT STRESS ?

Identifié pour la première fois en 1936 l'endocrinologue Canadien Hans Selye a défini le syndrome du stress, comme l'ensemble des réponses de l'organisme au changement. Depuis le début des années 70 le stress est reconnu médicalement comme le «syndrome d'adaptation général» en désignant couramment la réponse de l'organisme aux stimulations agréables et désagréables provenant des contraintes de l'existence et/ou de l'environnement. En fait le mot stress qui vient du latin «*stringere*» et signifie *serrer, contenir*, a d'abord été inventé par des ingénieurs afin d'évaluer la résistance des matériaux. De manière plus précise, selon le psychiatre Jean-Luc Emery, le bon stress ou stress positif est «*Un effort d'adaptation vécu positivement qui s'accompagne d'une émotion agréable liée au fait d'anticiper et de contrôler une situation difficile. Il augmente l'attention, la concentration, les capacités de réaction et procure une sensation d'euphorie.*» soit tout le contraire du stress négatif. Dans le cadre des relations humaines, il résulte "*d'une discordance entre les capacités d'une personne et les exigences de sa tâche, ou bien d'une discordance entre les besoins d'une personne et ceux pouvant être satisfaits par son environnement*" explique Nicole Aubert de l'ESC Paris.

Pour Hans Selye, le stress apparaît comme une réponse à un stimulus (événement extérieur, dispute conjugale, tensions professionnelles...), une sorte de quasi-réflexe qui se décompose en 3 phases : alarme, résistance, épuisement. C'est d'abord une phase de choc avec le rythme cardiaque qui s'accélère, un tonus musculaire et un taux de sucre qui s'effondre. C'est ensuite une phase de résistance avec l'augmentation de la production des hormones corticosurrénales. Et enfin une phase d'épuisement, lorsque les réserves d'énergie sont majoritairement asséchées. Les signes physiques habituels associés au stress sont : l'hypertension, les palpitations, l'infarctus du myocarde, l'insomnie, la sensation de fatigue permanente, le mal de dos, les migraines, les éruptions cutanées, les troubles digestifs, les ulcères, les colites, le manque d'appétit, la boulimie, les crampes, les sensations de nausée, la difficulté à respirer, ou encore la sécheresse de la bouche. Le stress peut également agir sur la modification des habitudes alimentaires, en favorisant des états compulsifs pour la nourriture, les friandises, les cigarettes, l'alcool ou des achats inconsidérés.

2. Pourquoi, le stress à petite dose est-il positif ?

VIVE LE STRESS (Avant 2000)

Une expérience menée par le laboratoire d'éthologie et de psychologie animale du *CNRS* de Toulouse prouve que les petites doses de stress sont favorables à l'organisme. Des mouches mâles soumises à une hypergravité de 3 à 5 fois la pesanteur terrestre ont ainsi vu leur durée de vie augmentée de 10%, atteignant celle propre aux femelles lesquelles n'ont par ailleurs nullement été affectées par l'opération. Il en ressort que l'état de stress favorise la synthèse de protéines spéciales dites de choc thermique, augmentant sensiblement l'espérance de vie des mouches mâles. Dans le même sens, on sait depuis longtemps qu'un stress modéré comme celui d'une brève exposition à la chaleur permet à des animaux soumis par la suite à un choc thermique plus violent, d'y être mieux préparés. Le stress à petite dose (stress positif) agirait donc comme une auto-vaccination naturelle permettant ensuite de mieux résister !

3. Parmi les 3 phases du stress : l'alarme, la résistance, l'épuisement, le stress produit un phénomène d'épuisement en 5 étapes. Quelles sont-elles ?

3 PHASES DURANT LE STRESS

Le stress agit dans le corps humain, en 3 phases distinctes :

PREMIÈRE PHASE : L'ALARME

Durant cette phase, les glandes endocrines pompent des hormones (cortisol et adrénaline) dans l'organisme. La respiration et les battements du cœur augmentent, le taux de sucre dans le sang s'élève, la transpiration s'intensifie, les pupilles se dilatent.

DEUXIÈME PHASE : LA RÉSISTANCE

Au cours de la seconde phase, le corps répare les dommages causés par le stress et prépare son adaptation à une situation du même type, il reconstitue les "stocks".

TROISIÈME PHASE : L'ÉPUISEMENT

Si la cause du stress ne disparaît pas, le corps va de nouveau repuiser dans ses réserves et la phase 1 réapparaît. La reconstitution anormale et permanente des "stocks" va dérégler progressivement l'homéostasie (stabilité des fonctions) de l'organisme. Apparaît alors progressivement une pathologie qui se traduit ensuite par des maux dits psychosomatiques. Le premier symptôme du stress, c'est l'insomnie. Pour les psychanalystes, l'insomnie est une sorte d'instinct faisant que face au danger, l'individu veut rester en état de veille.

LA RÉACTION DE L'ORGANISME FACE AU STRESS

En cas d'agression de l'environnement, les glandes surrénales (au-dessus des reins) sont stimulées par l'hypothalamus et l'hypophyse en générant un afflux dans le sang de 2 hormones : l'adrénaline qui apporte plus d'oxygène et permet de mobiliser encore plus efficacement les réponses musculaires et organiques immédiates ; le cortisol qui provoque une synthèse accélérée des sucres permettant alors de mieux tenir le coup dans la durée. Pourtant, à doses trop élevées et répétées, ces 2 hormones sont toxiques pour l'organisme en déstabilisant (adrénaline) notamment les systèmes digestif et cardio-vasculaire comme en irriguant moins les doigts, le tube digestif et l'appareil génito-urinaire et, en réduisant (cortisol) le nombre d'anticorps favorisant ainsi l'accès aux maladies auto-immunes, psychosomatiques, cancer...

LES 5 ÉTAPES DU PHÉNOMÈNE D'ÉPUISEMENT

- ÉTAPE 1** : D'abord, des problèmes physiques : Maux de tête, insomnie, brûlures d'estomac, mal au dos sont souvent accompagnés par des abus de médicaments, d'alcool ou de tabac.
- ÉTAPE 2** : Des problèmes de fonctionnement du système intellectuel. Réflexion, mémoire et concentration sont diminuées, la créativité est réduite.
- ÉTAPE 3** : Le passage de la vie sociale à la solitude. La personne devient solitaire, a une attitude négative vis à vis des autres. L'individu se détache de son environnement.
- ÉTAPE 4** : Epuisement du système émotionnel. Les réactions sont disproportionnées. L'émotion se traduit par la colère ou les larmes, ou alors l'émotion est refoulée et tout lui est égal.
- ÉTAPE 5** : Perte du système de valeur personnelle. Un sentiment de vide et d'inutilité se crée peu à peu. La vie n'a plus de raison d'être.

4. Savez-vous calculer votre dose actuelle de stress ?

L'ÉCHELLE DU STRESS

2 chercheurs américains Holmes et Rabe ont dressé il y a 30 ans une échelle du stress, notée de 10 à 100 points, sur la base de 42 situations de changement vécues ou subies. Sa valeur reste néanmoins statistique, car ce qui est valable à l'échelle d'un groupe ne l'est pas forcément sur le plan individuel. Selon ces chercheurs, le risque de mort s'atteint au-delà d'un point culminant fixé à plus de 300 points, à l'occasion du cumul simultané de plusieurs stress différents. Déjà, une incidence sur la santé (maux psychosomatiques) peut débiter à partir de 11 points, en fonction de certains éléments personnels (état de santé, situation d'échec, faible résistance mentale...). Une dose de stress supérieure à 150 est préjudiciable pour l'équilibre de la personne.

Plusieurs motifs de stress peuvent s'additionner, aussi calculez vous-même votre dose actuelle de stress !

100	Mort d'un conjoint
73	Divorce
65	Séparation d'avec le conjoint
63	Temps passé en prison
63	Mort d'un parent proche
53	Blessure ou maladie
50	Mariage
47	Licenciement
45	Réconciliation avec conjoint(e)
45	Retraite
44	Ennui de santé d'un parent proche
40	Grossesse
39	Problèmes sexuels, problèmes d'affaires
39	Arrivée d'un nouveau membre dans la famille
38	Modification de la situation financière
37	Mort d'un ami intime
36	Changement de situation
35	Nombreuses disputes conjugales
31	Hypothèque ou dette de plus 7.000 €
30	Echéance d'un emprunt
29	Changement de responsabilités professionnelles
29	Enfant quittant la maison, problèmes avec les beaux-parents
28	Exploit personnel marquant
26	Epouse se mettant à travailler ou s'arrêtant
26	Début ou fin de scolarité
25	Changement de condition de vie
24	Modification d'habitudes personnelles
23	Difficultés avec un patron
20	Changements d'horaires ou de conditions de travail
20	Déménagement
20	Changement d'école
19	Changement de loisirs
19	Changement religieux
18	Changement d'activités sociales
17	Emprunt de moins de 7.000 €
16	Changement dans les habitudes de sommeil
15	Changement du rythme des réunions de famille, changement des habitudes alimentaires
13	Vacances
12	Noël
11	Amendes ou contraventions

5. Durant les symptômes du stress, 12 organes sont sollicités. Quels sont-ils ?

LES SYMPTOMES DU STRESS, 12 ORGANES SOLLICITÉS

. PHASE D'ALARME

Devant une menace, l'organisme puise d'abord dans ses propres ressources :

1. **Cerveau** : le stress émousse la sensation de douleur. La mémoire et la réflexion sont améliorées
2. **Yeux** : Les pupilles se dilatent pour assurer une meilleure vision
3. **Poumons** : Ils consomment davantage d'oxygène
4. **Foie** : Le sucre stocké sous forme de glycogène est converti en glucose
5. **Cœur** : La tension artérielle augmente et le pouls s'accélère
6. **Glandes surrénales** : La moelle secrète de l'adrénaline et de la noradrénaline
7. **Rate** : Les globules rouges se répandent dans l'organisme afin d'apporter de l'oxygène aux muscles
8. **Intestins** : La digestion se ralentit pour permettre à l'organisme de délivrer de l'énergie aux muscles
9. **Cheveux** : Cheveux et poils se hérissent

. PHASE DE RÉSISTANCE

Quelques minutes après la phase d'alarme, l'organisme mobilise un second niveau de ressources :

10. **L'hippocampe** : Ce centre de la mémoire et de l'apprentissage est activé
11. **La réponse immunitaire** : Celle-ci est affaiblie afin de mieux mobiliser l'énergie disponible
12. **Foie** : Les réserves de graisses sont transformées en carburant mobilisable
13. **Glandes surrénales** : Le cortex cérébral secrète du cortisol qui régule le métabolisme

. PHASE D'ÉPUISEMENT

Lorsqu'il est trop sollicité, l'organisme va progressivement baisser ses défenses immunitaires :

14. **Cerveau** : Le cortisol devient toxique pour les neurones avec un risque de fatigue, de colère et de dépression
15. **Système immunitaire** : La disparition progressive des cellules de défense affaiblit peu à peu l'organisme, le rendant alors plus sensible aux agressions
16. **Intestin** : La muqueuse intestinale se fragilise
17. **Circulation sanguine** : L'élévation de la pression sanguine et du rythme cardiaque endommagent l'élasticité des vaisseaux

6. Quelles sont les diverses conséquences du stress sur l'état de santé ?

UNE SOUFFRANCE GRADUÉE

En réalité, il n'existe pas de définition pathologique unique du stress, sachant que les symptômes du stress persistent en dehors de tout «stresseur». Selon Christophe André, psychiatre et comportementaliste, «*Si le stress ne crée par lui-même aucune pathologie, il aggrave et précipite tout*». De récentes études viennent de montrer pour la première fois, qu'un lien direct existe entre le stress et les maladies infectieuses, entraînant des variations immunitaires dont les conséquences biologiques sont d'accroître les risques pour la santé. Le stress accélérerait par exemple, la progression du sida en faisant que les hommes infectés par le VIH tomberaient 2 à 3 fois plus vite malades, que les autres. De la même manière, on ne compte plus les dizaines d'études qui ont montré des corrélations entre des pathologies banales (asthme, migraine, obésité, hypertension artérielle, perte de cheveux, insomnie...) et le niveau de stress. En fait, il est clair que le stress correspond à une souffrance graduée propre à chacun, laquelle se nourrit de facteurs aggravants dont l'intensité peut s'exprimer sous forme d'une échelle de stress.

LES DISTORSIONS COGNITIVES

Un autre phénomène nourrit l'état de stress. C'est ce que les psychiatres appellent les «distorsions cognitives», autrement dit le décalage permanent entre la réalité et ce qu'on en attend. C'est l'exemple classique de la panne d'ordinateur ou celui de l'embouteillage. Dans les 2 cas, la première réaction se manifeste par de l'énerverment (ça ne devrait pas arriver). Si l'attente se prolonge et que l'on ne parvient pas à admettre cette réalité, on entre alors dans un scénario catastrophe : «*Je vais prendre du retard*» ; «*je vais louper mon rendez-vous*» ; le «*chef sera furieux, mon client mécontent...*». Bref, on considère que la journée est fichue et que tous les efforts réalisés ont été inutiles. Ces pensées automatiques sont fréquentes et communes à beaucoup d'individus, même si elles ne présentent pas systématiquement un caractère de gravité. Elles sont gouvernées par un système de valeurs qui reste personnel et dont l'individu n'a pas toujours forcément conscience.

UN RISQUE POUR LA SANTÉ (2004)

D'après les travaux de l'*Ifas* (Institut français de l'anxiété et du stress), il existe un stress en entreprise découlant des formes les plus traditionnelles d'organisation du travail. Il apparaît ainsi que près d'1 salarié sur 4 fait état d'un niveau de stress représentant pour lui un facteur de risque pour sa santé. En ce domaine, les femmes semblent davantage exposées que les hommes et l'âge constitue un facteur de risque supplémentaire. Il est également souligné que la quarantaine constitue un cap difficile en présentant un plus grand risque de sur-stress, comme de dépression ou d'anxiété. Tout le problème consiste à savoir si l'origine déterminante du stress est professionnelle ou privée. C'est tout l'objet de l'étude épidémiologique menée par l'*Ifas*, au sein et avec la collaboration des services de médecine du travail, qui révèlent que le sur-stress relève d'un mélange intime entre le travail et la vie privée à 41,5% pour les hommes et à 50,7% pour les femmes. La vie professionnelle s'avère toutefois directement responsable des pathologies psychiques pour 41% des hommes et 31% des femmes.

SUR-STRESS, ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION (2004)

Selon les résultats de l'*Ifas*, les 3 principales formes de stress et de pathologie mentale affectant les salariés concernent à 23,8% le sur-stress (20,2% pour les hommes et 34,2% pour les femmes), à 14,9% l'anxiété (12,2% pour les hommes et 22,9% pour les femmes) et à 3,8% la dépression (3,4% pour les hommes et 4,8% pour les femmes).

. **Sur-stress** : stress perçu de manière excessive présentant un facteur de risque pour la santé. Il désigne 3 phénomènes : les facteurs de stress (contraintes s'exerçant sur un individu) ; la réaction face à ces facteurs (de nature physique, intellectuelle, émotionnelle...) ; le stress perçu (impression de perte de contrôle face aux contraintes).

. **Anxiété pathologique** : Elle se traduit par une tension physique associée à des perceptions de peur, des soucis excessifs, des crises d'angoisse. Sur le plan comportemental, elle se manifeste par des inhibitions, des évitements et une hyperactivité inefficace pouvant provoquer des blocages intellectuels.

. **Dépression** : Etat associant depuis au moins 2 semaines de la tristesse, de la perte d'envie et de plaisir avec troubles du comportement alimentaire et vision négative de soi. Elle induit un ralentissement physique et intellectuel, source de fatigue et de découragement avec troubles du sommeil.

10 À 20% DE COÛT SOCIAL (2004)

Selon une étude réalisée par l'Institut national de recherche et sécurité, entre 1 et 1,4% de la population active est touchée par une maladie conventionnée directement liée au stress professionnel. En prenant en compte les pathologies liées au stress, les départs anticipés à la retraite et le taux de mortalité, le coût social du stress représente 10 à 20% des dépenses de la branche maladie professionnelle de la Sécurité sociale, soit entre 830.000 et 1,6 milliards d'euros. L'étude n'évoque toutefois pas les aspects indirects, les plus importants, liés à l'absentéisme et à l'automédication.

7. Comment se manifestent les principaux signes émotionnels du stress ?

LES PRINCIPAUX SIGNES ÉMOTIONNELS

Les principaux signes émotionnels du stress concernent :

- . Une fréquente irritabilité ;
- . De l'hyperémotivité et agressivité dans les situations conflictuelles ;
- . Des crises aiguës d'angoisse ;
- . De la dépression ;
- . Une tendance à l'isolement ;
- . Une absence de libido ;
- . Une perte du sens de l'humour ;
- . Une incapacité à se concentrer sur les tâches simples, à prendre des décisions, perte de mémoire ;
- . Un désintérêt pour sa tenue vestimentaire, pour les autres, pour les manifestations publiques ou les activités prisées dans le passé ;
- . De la tristesse ;
- . Un sentiment de culpabilité ;
- . De la fatigue, de l'apathie ;
- . Un profond sentiment d'impuissance ou d'échec ;
- . Une perte de confiance en soi souvent accompagnée d'autodépréciation.

8. Pourquoi l'entreprise est-elle le plus souvent responsable du stress ?

L'ENTREPRISE SOUVENT RESPONSABLE

Si l'on peut diverger sur la définition exacte du stress, chacun est néanmoins capable de le décrire plus ou moins confusément. Lorsque l'homme confiant affirme : «*Je vais forcément y arriver*», le stressé se dit : «*Il faut que j'y arrive*», l'anxieux pense : «*J'ai peur de ne pas y arriver*» et le déprimé assure : «*Je n'y arriverai pas*». Les conditions de travail et certaines périodes de la vie favorisent l'émergence du stress. L'entreprise se charge plus que souvent de faire entrer les individus dans le cercle vicieux du stress. L'épuisante course à la performance, au court terme et à la rentabilité immédiate oblige les salariés à être compétitifs. Sans rechigner, ils doivent accepter d'être à la fois motivés et participatifs et d'autre part, résignés à la possibilité d'un licenciement en cas de problème. Ce changement de règle en cours de route est souvent lui-même assorti d'une double contrainte, soumettant le salarié à 2 exigences tout aussi essentielles, mais difficiles à réaliser en même temps : être disponible et créatif à la fois ; être aimable avec les clients et abattre un maximum de travail ; faire du résultat et avoir l'esprit d'équipe...

UN BESOIN DE RECONNAISSANCE

Avec des frontières hiérarchiques floues et des règles d'adhésion aux valeurs de l'entreprise sous-jacentes (rentabilité, ponctualité, disponibilité, efficacité, obéissance...), le salarié a de plus en plus tendance à s'approprier, à «internaliser» les contraintes du monde du travail, faisant que sa motivation au travail reste avant tout du domaine de l'affect. Aussi plus le salarié est motivé plus il devient fragile, car il puise sans cesse dans un capital affectif qui n'est pas extensible à l'infini. Le phénomène reste d'autant plus sensible, que son engagement se fait parfois au détriment des deux autres éléments qui fondent son équilibre personnel : la vie privée (la famille) et la vie sociale (le sport, les autres...). Pour compenser cette mobilisation en faveur de l'entreprise, il lui faut donc beaucoup de reconnaissance. Lorsque celle-ci se révèle insuffisante et que les non-dits, la menace et/ou le chantage affectif s'en mêlent, alors se forme irrémédiablement une «boucle» de stress, dont il est difficile de sortir sans dégâts sur la santé et/ou le moral. Il est d'ailleurs symptomatique de constater que beaucoup de salariés à forte affectivité se plaignant de vivre dans le stress, sont des personnes qui culpabilisent facilement et ne se sentent jamais à la hauteur de leurs tâches ou de leurs missions.

UNE PRESSION PSYCHIQUE CROISSANTE

Selon une enquête *Ifop/Kaizen* réalisée en 2003, 1 salarié français sur 3 affirme que son activité nuit directement à sa santé morale ou physique. Il est vrai que malgré les 35 heures, l'actif est de plus en plus soumis au stress, à la fatigue voire à la dépression, par une succession croissante et croisée de mises sous pression dans la vie professionnelle, privée et familiale, durant lesquelles le corps se dépense sans compter afin de s'adapter. Toutefois, lorsque ces «phases de résistance» se multiplient et/ou que la période normale de récupération n'a pas lieu, alors l'organisme tend à s'épuiser de manière chronique. Selon le Dr François Duforez, médecin du sport et spécialiste du stress, «*Une frustration croissante au bureau, un sentiment d'urgence accru, des exigences contradictoires entre vie privée, familiale et professionnelle, un manque d'activité physique, un sommeil négligé et une mauvaise alimentation engendrent un stress permanent, sans armes biologiques pour y faire face.*»

9. Selon les salariés, quelles sont les principales causes potentielles de stress en entreprise ?

STRESS EN ENTREPRISE, UN SUJET ENCORE TABOU (2003)

Evoquer le stress a propos de soi reste encore un sujet tabou. Ainsi 76% des salariés pensent que leurs perspectives de carrière seraient réduites s'ils se plaignaient du stress. Selon une enquête menée par *Cubiks*, un cabinet de conseil en ressources humaines, il semble que ce soit à raison, car 87% des managers reconnaissent qu'ils seraient moins enclins à promouvoir un collaborateur s'ils avaient des doutes sur sa capacité à gérer les moments de tension.

. Principales causes potentielles de stress selon les salariés :

- 64% Surcharge de travail et échéances non réalistes
- 58% Faible communication
- 49% Insécurité de l'emploi
- 44% Mauvaises relations avec les supérieurs
- 43% Manque de contrôle de son propre rôle dans l'entreprise

LA BOUCLE DU STRESS (2003)

Pour 79% des salariés, il semble que la meilleure solution pour faire baisser leur stress passe par de fréquents entretiens d'évaluation. Toutefois cette demande s'oppose à près d'1/3 des managers qui avouent se sentir très stressés eux-mêmes de devoir discipliner/encadrer des salariés ou licencier un collaborateur. Il sont même presque 2 sur 3 à concevoir comme assez stressant de devoir mener la conduite d'un entretien d'évaluation !

3 ANTIDOTES EN MILIEU PROFESSIONNEL

- . Apporter de la visibilité à chaque collaborateur en leur apportant des informations précises sur les objectifs à accomplir.
- . Apporter de la reconnaissance en «marquant le coup» dès qu'un progrès est accompli.
- . Offrir plus d'autonomie en déléguant clairement les tâches, ainsi qu'en favorisant des centres de décision.

10. A quoi correspond le technostress ?

LE TECHNOSTRESS (Avant 2000)

L'état d'urgence permanent est devenu une règle collective qui ne colle pas avec la recherche d'équilibre individuel. Les salariés sont de plus en plus soumis à des flux d'informations ininterrompus, ce qui les rend fragilisés au risque de les voir sombrer dans la dispersion ou dans la psychose multitâche. Avec les nouvelles technologies de l'information, l'être humain doit faire face à une surabondance de messages et de conduites, alors que depuis la nuit des temps il est habitué, au contraire, à gérer la pénurie en luttant pour sa subsistance et sa survie. Ainsi ce que la technologie permet de réaliser, le cerveau humain n'en est pas encore capable en devenant rapidement saturé par le cumul des tâches et des sollicitations. L'individu tombe alors dans le piège de penser, parce que c'est techniquement possible, qu'il peut également en être capable. Pour expliquer ce phénomène, les psychologues ont recours au symptôme baptisé «information fatigue syndrome», c'est à dire à la notion d'épuisement face à une masse d'informations bien supérieure à celle que l'on peut matériellement assimiler. Les conséquences de ce stress moderne ou technostress, sont la perte de notions de limite, d'essentiel et de vérité absolue. L'individu en arrive à éprouver un sentiment d'infériorité par rapport à la machine, en se sentant à la fois submergé et dépendant. Il a l'impression de ne plus pouvoir vivre et travailler sans mobile, portable, fax ou ordinateur portable.

10 CONSEILS POUR RESTER MAÎTRE DE LA SITUATION

Pour garder le contrôle de soi, le plus sage serait de se débarrasser de son portable et de l'asservissement à sa montre, en adoptant une véritable hygiène de conduite.

Dans l'impossibilité de le faire, quelques conseils peuvent toutefois s'avérer utiles :

- . Ne pas allumer son ordinateur si l'on ne s'en sert pas.
- . Limiter l'usage du téléphone mobile aux urgences réelles.
- . Préserver le domicile de l'envahissement professionnel. Au besoin, limiter le travail à des plages circonscrites et seulement aux urgences absolues.
- . Eviter d'être joignable par tous les moyens à la fois : plusieurs lignes téléphoniques, fax, e-mail, présence physique ou de répondre aux mails dès qu'ils apparaissent à l'écran.
- . Se ménager des plages d'«injoignabilité» pour mieux se concentrer. Délimiter les horaires où l'on peut être joins et ceux pour répondre aux messages.
- . Eviter de multiplier les tâches simultanées, en préférant séquencer que de synchroniser.
- . Utiliser l'outil de communication adéquat à la priorité requise, afin de ne pas générer de retours «boomerang» de messages superflus.
- . Accuser réception des messages, même si l'on doit les traiter plus tard.
- . Se fixer une limite avant d'entreprendre une recherche sur Internet, afin d'éviter de se perdre au point d'oublier ce que l'on cherchait.
- . Classer ses e-mails et ses courriers en fonction des priorités.

Source : *L'Expansion*

11. Pour combattre le stress, il est nécessaire de résister, établir un plan d'action et se faire plaisir. Comment s'y prendre au quotidien ?

QUELQUES GRANDES RÈGLES POUR AFFRONTER LE STRESS

Le stress a également des côtés positifs non négligeables, en provoquant une certaine vigilance et en maintenant l'attention en éveil. Il aide l'organisme à affronter les agressions extérieures, en déclenchant tout une cascade de réactions et de réflexes destinés à éviter le danger (exemple : décharge d'adrénaline).

Toutefois, pour éviter que n'augmente la pression insidieuse du stress et que ne progresse sa logique insidieuse, il existe plusieurs grandes règles pour le combattre dans l'entreprise (ou ailleurs) :

- . La première règle est de se maintenir en bonne santé par des exercices physiques et/ou une activité sportive au quotidien.
- . La seconde est de nature diététique, en veillant à la qualité, la variété et à la régularité de son alimentation.
- . La troisième est d'entretenir ses réseaux relationnels et de garder le contact avec ses amis ou parents.
- . La quatrième est de se ménager des activités de loisirs, ainsi que des petits plaisirs réguliers en sachant de temps en temps, se couper de l'actualité du monde (pas de nouvelles, bonnes nouvelles).
- . La cinquième est de pratiquer ponctuellement des techniques efficaces de décontraction comme la relaxation, l'adoption d'un comportement affirmé dans les situations professionnelles et de pratiquer le contrôle des pensées stressantes.

En résumé, il s'agit d'abord de résister, puis d'établir un plan d'action et enfin de se faire plaisir. L'important étant de toujours considérer que ce que l'on fait dans son travail, n'est pas ce que l'on est dans la vie.

RÉSISTER

Reconnaître ses propres signaux d'alarme en essayant de les nommer clairement, tout en évitant de les sous-estimer. Dès qu'un signe physique ou émotionnel se précise, le bon réflexe est de se dégager du «ring» en levant volontairement le pied, en faisant du sport et en allégeant l'emploi du temps de ses journées.

AGIR

Il faut durant cette phase déterminer la marge de manoeuvre dont on dispose, en établissant un plan d'action et en s'y tenant. Même dans les pires situations, il existe toujours une marge d'action. Il suffit alors de se motiver sur des objectifs réalistes à atteindre, en évitant d'attaquer de front les facteurs perturbant de la situations, ou vouloir modifier à tout prix l'attitude de celui ou de celle qui vous gâche la vie.

SE FAIRE PLAISIR

Tous les pys sont d'accord là-dessus. Pour sortir de la souffrance (anxiété, angoisse, déprime) comme du stress, il faut savoir se faire du bien, penser à soi, retrouver de la fantaisie, même s'il n'existe aucune recette miracle. Chacun doit choisir la solution qui lui convient le mieux (relaxation, yoga, sport, vacances, activités de loisirs, soins de beauté ou corporels, irrationnel...).

12. Quels sont les 7 commandements pour reprendre le dessus en cas de stress ?

7 COMMANDEMENTS POUR REPRENDRE LE DESSUS

Le bon stress existe, au même titre que le mauvais. Les chercheurs reconnaissent que le stress est un état naturel qui fait que sans lui, nous serions plongés dans un état léthargique. Bien que certains soutiennent qu'il n'y ait pas réellement de bon stress, il existe assurément de bons stressés. Pour éviter de recharger ses accus mieux vaut ne pas les décharger. Notre organisme ressemble en fait, à un moteur de voiture. Si l'on pousse celui d'une 2 CV au régime de celui d'une Jaguar, il ne tardera pas à chauffer puis à rendre l'âme. Pour l'homme cela peut directement conduire au burn-out (brûlure interne et épuisement psychique).

1^{ER} COMMANDEMENT : ÉCONOMISEZ-VOUS

Ne surestimez pas vos capacités physiologiques d'adaptation, car votre faculté de récupération s'épuise au fil des ans. En un mot, ne gaspillez pas votre capital d'énergie. Sachez d'autre part prendre du recul face aux événements. N'hésitez pas à fuir devant une situation trop stressante mais en revanche battez-vous, lorsque l'enjeu en vaut la peine.

2^E COMMANDEMENT : CONNAISSEZ-VOUS MIEUX

En matière de communication et de développement de la personne, n'hésitez pas à sortir des sentiers battus. La prise de risque est un élément vital pour l'épanouissement de la personnalité. Repousser les frontières de ses limites dans le cadre d'actions raisonnables (séminaire, activités sportives ou de groupe, voyages, projets personnels, en évitant l'extrême) est stimulant pour l'organisme et pour l'intellect. Vous développez ainsi en vous un meilleur sens de la relativité et de l'analyse. Votre rapport à ce qui est essentiel ou accessoire, vous permet de prendre de la hauteur devant les événements. Pour faire barrage au stress et à la solitude existentielle qui vous guettent, n'hésitez pas à utiliser vos sens, notamment ceux du touché. Toucher et être touché nous rassure au plus profond de nous, même si notre héritage culturel peut constituer un frein puissant à ce genre d'effusion.

3^E COMMANDEMENT : ORGANISEZ-VOUS

La lutte contre le temps est une des causes importantes de surmenage. Pour mieux maîtriser votre temps, programmez les grandes lignes de la journée et/ou de la semaine en les écrivant et en les rayant ensuite, au fur et à mesure de leur réalisation. Fixez-vous des horaires de bureau raisonnables, même si l'entourage n'en fait pas autant. Ne prenez pas de rendez-vous important tôt le matin si vous avez du mal à démarrer ou juste après le déjeuner si votre digestion est difficile. Enfin anticiper et ne faites pas de la procrastination (reporter à plus tard ce que vous pouvez faire le jour même).

4^E COMMANDEMENT : OCCUPEZ-VOUS DE VOUS

Apprenez à dormir au moins 8 heures par nuit. 70% des français dorment mal et même très mal (25%). La qualité du sommeil conditionne tout l'équilibre général : forme, santé, travail, moral. Pratiquez régulièrement les micro-siestes. Le flash tout d'abord en 15 secondes partout où vous vous trouvez (yeux fermés, bras ballants, corps relâché). La micro-sieste de 5 minutes, 3 fois par jour (matin, début et fin d'après-midi) en vous allongeant confortablement dans votre voiture ou au bureau (porte fermée). Enfin, la sieste de 20 minutes en position semi-assise ou couchée après le déjeuner et avant le dîner. Mangez mieux, avec des repas équilibrés d'au moins 1/2 heure. Sortez de table avec une petite faim en évitant de consommer trop d'alcool et de tabac.

5^E COMMANDEMENT : FAITES DES PAUSES ET DU SPORT

Accordez de l'importance à votre vie privée et à celle de votre famille. A force de trop miser sur le travail, vous risquez l'épuisement et la frustration affective. Décrochez de temps en temps. Pendant la journée, faites des pauses régulièrement en vous étirant et sortez marcher quelques minutes. Respectez vos week-end en restant tranquille en famille ou avec vos amis et profitez d'eux. Faites du sport, c'est l'évacuateur de stress par excellence qui vous aide à recharger vos batteries (sauf les sports violents). 5 séances de 20 à 30 minutes par semaine suffisent pour vous "vacciner" contre certaines formes de stress en diminuant notamment les sécrétions d'adrénaline.

6^E COMMANDEMENT : MOTIVEZ-VOUS

Une grande partie du stress provient d'un manque de motivation dans le travail. 1/3 des salariés se déclarent insatisfaits de leur emploi et se plaignent d'une inadaptation à leur travail. Le meilleur exutoire, c'est l'action gratifiante et satisfaisante. Apportez une note personnelle à votre tâche. Fixez-vous des objectifs à moyen et long terme qui donnent un sens à vos fonctions. D'une manière plus générale, fixez-vous un objectif important à réaliser dans une période de 1 à 3 ans. Cela mobilisera votre esprit, votre volonté et votre envie d'aboutir. Souvent le reste suit...

7^E COMMANDEMENT : VITAMINEZ-VOUS

Lorsque l'organisme est soumis à un stress, il épuise plus rapidement ses réserves en certains nutriments : vitamines, magnésium, cuivre, fer, iode, zinc... Le défaut d'oligo-éléments prédispose à des problèmes de santé et à une moindre résistance à l'infection. Il est donc judicieux de prendre des suppléments en période d'asthénie (fatigue) ou de stress intense. Par exemple : Vitamine C en 500mg, 3 fois par jour (dernière prise avant 16H), vitamine E, 400 UI par jour, 100 mg de complexes de vitamines B matin et soir, 1000mg de calcium et 500 mg de magnésium par jour. Pour conserver un bon état général, consommez régulièrement des légumes, des fruits et des céréales en évitant les abus de graisses, les sucres raffinés, le café et le tabac. Pour éviter les "coups de pompe" mangez des féculents (pâtes, riz, lentilles, pois cassés, pain complet...). Ils contiennent des sucres dits "lents" qui se dégradent lentement sur plusieurs heures.

13. En cas de coup dur ou de problème grave, le publicitaire Jacques Séguéla propose 7 conseils à suivre. Qu'indiquent-ils selon vous ?

EN CAS DE COUP DUR

Le publicitaire Jacques Séguéla a recensé les 7 piliers de la sagesse en cas de coup dur ou de problème grave :

- 1° **Garder la tête froide.** Se mettre au-dessus de l'événement. Se retirer à la campagne en compagnie de personnes ou amis sûrs.
- 2° **Toujours dire la vérité.** Une personne responsable assume, même si elle a fait une ânerie. Tout se sait toujours.
- 3° **Se battre jusqu'au bout.** Rien n'est jamais perdu. La façon dont vous vous serez défendu finira par se savoir.
- 4° **Savoir ce qu'on négocie,** votre patron par exemple, peut vous aider à vous recaser. Ne pas se le mettre sur le dos en tentant d'arracher un avantage minime.
- 5° **Faire de ses échecs des victoires.** Il faut "positiver", sans crainte du ridicule sans cela on se suicide.
- 6° **Se mettre aussitôt à rechercher la meilleure solution** ou un nouveau boulot. Quand on tombe de cheval, il faut aussitôt remonter dessus.
- 7° **Avoir une mémoire sélective.** Quand la partie est perdue, l'oublier. Rien n'est pire que de ressasser un échec.

14. Excitant par excellence, le café contient de nombreuses vertus mais aussi des inconvénients liés à la caféine. Qu'en pensez-vous ?

ET LE CAFÉ, ALORS !

Le café est un excitant par excellence. Il n'est pas totalement inoffensif pour les 80% de français qui en consomment tous les jours. Le danger numéro 1 concerne la caféine, bien que les effets de celle-ci varient d'un individu à l'autre.

- . Elle accélère les palpitations du cœur. Elle est donc particulièrement déconseillée aux personnes atteintes de troubles du rythme cardiaque ou d'hypertension artérielle.
- . Elle retarde le sommeil, diminue sa durée et le rend plus léger
- . Elle crée une accoutumance en seulement une semaine bien que n'étant pas une drogue. L'arrêt brutal de la consommation de café peut engendrer des céphalées, un état dépressif, de l'anxiété, de la fatigue, voire des nausées.
- . Pour les femmes enceintes, elle risque de provoquer une naissance prématurée.

Le café ne présente aucun risque cancérigène, il pourrait même jouer un rôle protecteur contre les tumeurs du côlon. Consommé raisonnablement, le café n'agit pas sur le cholestérol. Il n'aurait pas d'effet négatif non plus sur la digestion. En contractant la vésicule biliaire, il pourrait même la stimuler. "*Boire 5 à 6 tasses par jour ne fait courir aucun danger aux personnes en bonne santé*" affirme le docteur Gérard Debry, responsable du Centre de nutrition humaine de Nancy. Enfin, si le Robusta contient 2 fois plus de caféine que l'Arabica, le "déca" lui peut être consommé sans aucune modération !

CAFÉ, 2 TASSES BONJOUR LA VIGILANCE ! (Avant 2000)

Le Dr David Kerr, responsable d'une enquête réalisée à la demande de la *Royal Air Force* britannique, met un bémol sérieux sur la consommation de café. L'étude, qui devait porter sur les vertus excitantes du café sur l'organisme et sur le fait de savoir si la caféine pouvait être à l'origine d'erreurs de pilotage, apporte une réponse sans ambiguïté : après 2 petits noirs l'afflux de sang dans le cerveau se réduit de 20%, ce qui a pour effet de priver le consommateur d'une partie de ses facultés de réaction. En fait, le sujet croit que la caféine de son petit noir le rend plus alerte, alors qu'il n'a que l'impression illusoire de la sécurité. En d'autres termes, le café abaisse le niveau objectif de la vigilance en lui substituant un sentiment trompeur d'acuité et de réflexe.

ENTRE CAFÉ, ALCOOL ET CHOCOLAT

Alors que l'alcool, le tabac, le café et les anxiolytiques sont des dérivatifs qui aident à supporter le stress en faisant baisser la tension émotionnelle (au même titre que la télévision, les jeux vidéo ou l'Internet), leur consommation doit toutefois s'effectuer à faible dose afin d'éviter l'accoutumance. En ce qui concerne le chocolat, celui-ci est unanimement considéré comme bon pour la santé et bon pour le moral. Il contient du magnésium (excellent pour le système nerveux), des psychostimulants et des substances dont la structure moléculaire est proche des amphétamines.

LES AUTRES VERTUS DU CAFÉ (2000)

La plus grande étude jamais menée aux Etats-Unis pendant 30 ans sur la consommation de café, révèle que la caféine réduit considérablement le risque de développer la maladie de Parkinson. Selon ses conclusions, l'effet protecteur augmente proportionnellement avec la quantité de caféine absorbée. Ainsi, une consommation moyenne de 5 à 6 tasses de café par jour (sous forme de «petit noir» ou de supplément alimentaire) divise par 5 le risque de développer cette maladie neurologique. Une autre étude américaine portant sur 46.000 hommes affirme que la consommation quotidienne de 3 tasses de café ou plus, réduit de 40% le risque de calcul biliaire par rapport à ceux qui n'en boivent jamais.

15. Sachant que le sommeil représente un tiers de notre vie, il est absolument nécessaire de créer les conditions matérielles pour bien dormir. Il en existe 6, quelles sont-elles ?

6 TRUCS POUR BIEN DORMIR

Le sommeil représente un tiers de notre vie. Il sert à reconstituer l'organisme et à économiser l'énergie du corps. Chaque nuit se compose de 4 à 6 cycles d'environ 90 minutes chacun, chez l'adulte jeune.

RESPECTER LES CYCLES

Pour bien récupérer, il faut dormir par tranche de cycles complets de 90 minutes. Chaque cycle comprend 4 stades. Le stade 1 est l'endormissement qui ne dure que quelques secondes à quelques minutes. Le stade 2 marque l'entrée dans le sommeil lent. Ce stade de transition occupe la moitié du temps de sommeil, il n'est pas véritablement réparateur. C'est le sommeil lent profond en stades 3 et 4 qui profite le mieux à l'organisme. A l'intérieur de ce sommeil profond existe le sommeil paradoxal. C'est celui du rêve qui occupe jusqu'à 25% du temps.

CHAMP MAGNÉTIQUE

Pour permettre au corps d'être traversé par le champ magnétique en situation de résistance, il faut avoir la tête au nord et les pieds au sud !

PAS DE SOMNIFÈRES

Absorbés par près de 10 millions de français, les somnifères perturbent les phases des cycles du sommeil en diminuant celles du sommeil profond et du rêve. A terme, ce bouleversement est très néfaste pour l'équilibre. Il faut préférer une tisane à la fleur d'oranger !

UN LIT NI TROP DUR NI TROP MOU

Avec un lit trop dur, la circulation sanguine est gênée pour cause de trop forte pression. Le corps ne repose pas de façon égale, ce qui entraîne des déformations de la colonne vertébrale. Avec un lit trop mou, on risque également en "s'enfonçant" une déformation de la colonne vertébrale. En plus, on y a trop chaud et l'on risque de se réveiller ankylosé.

CHANGER DE MATELAS

Si l'Américain s'offre un nouveau matelas tous les 8 ans, le français garde le sien en moyenne, 14 ans !

SE PARFUMER, SE COIFFER.....

Ces gestes de coquetterie ont une résonance psychologique autant que physiologique. Parfum, coiffure, massage, crème contribuent à chasser les soucis de la journée, à se sentir bien pour fêter Hypnos, dieu du sommeil ainsi que son fils Morphée, le dieu du rêve. Le bien être est encore accentué par le fait de se laver et naturellement de se brosser les dents.

16. Dans nos habitudes de respiration, quelle est la meilleure façon d'inspirer et d'expirer pour retrouver un calme intérieur ?

RESPIRONS, RESPIRONS

Selon une récente étude, d'ailleurs validée depuis des siècles par les anciens, la meilleure façon d'inspirer, c'est..... par le nez. Quand vous inspirez par la bouche, l'air n'est ni filtré ni réchauffé. Dans une action sportive on ingurgite alors 14 fois plus de bactéries et de poussières. Inspirer par le nez puis expirez lentement et à fond par la bouche est la meilleure façon de respirer et de retrouver un calme intérieur.

17. Doit-on ou ne doit-on pas faire la sieste l'après-midi ?

LE DROIT DE FAIRE LA SIESTE

Napoléon, André Gide, Thomas Edison ou Jacques Chirac ont fait de la sieste une habitude quotidienne, leur permettant d'être davantage performant dans l'après-midi et la soirée. C'est l'avis également de Michel Jouvet, neurobiologiste et professeur émérite à la faculté de médecine de Lyon, qui considère l'absence de sieste comme l'exemple même du «tabou culturel» et du refoulé collectif, *«contrariant les dispositions physiologiques de la nature humaine, voire la sagesse des anciens»*. Il remarque que si la sieste est *«capitale chez l'enfant, elle disparaît pendant la scolarité et la vie professionnelle, pour réapparaître, parce que tolérée, chez les personnes âgées»*. Il explique en outre, que la sieste, à l'instar du sommeil nocturne, dépend d'une horloge interne à l'organisme, appelée horloge circadienne : *«c'est elle qui fait nous endormir le soir. Or, on a constaté qu'elle poussait également au sommeil aux environs de midi. Ce petit pic d'activité n'est du reste pas lié au repas»*.

AU DÉPART, UNE QUESTION DE RELIGION

Le mot sieste vient de l'espagnol *siesta*, lui-même dérivé du latin *sexta*, qui désigne la sixième heure, c'est à dire l'heure de midi. L'autre nom courant de la sieste est «la méridienne». D'après Michel Jouvet *«La sieste est favorisée par le repas et le climat. C'est pourquoi elle est bien considérée au-dessous du 45° parallèle (Sud de la France) et mal considérée, hélas, au-dessus»*. Si les pays catholiques du Sud, telle l'Espagne, ont fait de la sieste une institution, c'est que *«la religion a pu jouer son rôle»* suggère ce neurobiologiste évoquant le fait que *«les protestants, dominants au Nord et plus intéressés par l'argent, auraient banni la sieste, parce qu'improductive»*. Cela dit les Etats-Unis, terre foncièrement protestante, tolère librement la sieste qu'il considère comme réparatrice et productive en réservant des espaces de repos dans les entreprises. En France, c'est carrément le contraire. La pratique de la sieste au bureau est largement moquée et *«les gens ricanent toujours quand vous leur apprenez que vous faites la sieste au travail»* déclare Jean-Marc D, directeur délégué d'un magazine économique. L'avis de Jacques Chirac est identique, lorsqu'il parle de la sieste durant la journée, écrivant *«Il n'est qu'à se rappeler combien notre humour populaire aime à railler la sieste et ceux qui la pratiquent !»*. Pourtant de plus en plus de spécialistes considèrent que 20 minutes de sieste après le déjeuner, peuvent rentabiliser beaucoup mieux les heures de travail durant l'après-midi.

FLASH, STANDARD OU ROYALE

3 types de siestes sont possibles pour que la pression de sommeil déclenchée par l'horloge circadienne se dissipe :

- . La sieste Flash qui n'excède pas 10 minutes
- . La sieste standard (recommandée) qui prend de 15 à 20 minutes
- . La sieste royale qui peut durer de 90 minutes à 2 heures

2 Sites Internet pour bien pratiquer la sieste au bureau ou chez soi :

www.comby.org - <http://home.blumarble.net/~amyloo/wno.html>

18. Que doit-on penser du jeûne et de la croyance persistante à le croire bénéfique pour l'organisme ?

AUCUNE BASE PHYSIOLOGIQUE

Selon le docteur Serog, nutritionniste, «*le jeûne total que l'on s'impose pour nettoyer et désencrasser son organisme n'a aucune utilité, aucune base physiologique, ni aucun effet positif*». Selon ce spécialiste les toxines, c'est à dire les résidus de la dégradation des aliments, sont éliminées au fur et à mesure lorsque les reins et le foie fonctionnent normalement. Le jeûne privatif que l'on s'impose durant toute une journée, ou les grandes cures périodiques d'amaigrissement forcé risquent même de se révéler dangereuses en cas de surpoids, de déficience organique ou en période de fatigue, en ajoutant un affaiblissement supplémentaire. Durant ces situations de jeûne, il a été vérifié que la libération rapide des graisses dans le sang est mauvaise pour les artères.

LE BESOIN DE NETTOYER SON CORPS

En fait, il semble que la croyance persistante que le jeûne est bénéfique pour le corps, provienne de la sensation d'euphorie que procure la libération d'endorphines dans le cerveau, notamment à la suite des bouleversements déclenchés dans l'organisme par cette privation systématique. La seule exception admise concerne le jeûne purificateur de nature religieuse pratiqué dans presque toutes les cultures du monde, lorsque celui-ci repose sur des arrêts partiels d'alimentation. Rappelons que la durée moyenne de survie à un jeûne total sans eau, est de 4 à 6 jours. Avec prise d'eau, il est en moyenne de 20 à 25 jours. Les spécialistes conseillent en cas de besoin de s'alléger ou de faire son «ménage à fond», de revoir en bloc son alimentation à la baisse, de manger moins mais en mangeant de tout et de façon équilibrée. Selon eux, il convient de diminuer la consommation d'aliments hyper-caloriques et indigestes, tout en cherchant à s'oxygéner en respirant à pleins poumons. La pratique modérée et régulière d'un exercice physique au quotidien produit un effet aussi «nettoyant» que le jeûne.

JEÛNE : À FAIRE ET À NE PAS FAIRE

À FAIRE

- . Restreindre son alimentation d'un quart à un tiers ;
- . Restreindre sa consommation d'alcool et de cigarettes ;
- . Boire abondamment au moins 1,5 litre par jour (eau, tisane, thé, bouillon) pour éliminer les déchets et les toxines ;
- . Consommer de 60 à 70 grammes de protéines par jour (viande, poisson maigre, blanc d'œuf, fromage blanc maigre, substitut de repas sous contrôle) ;
- . Faire une cure de polyvitamines ;
- . Commencer la journée par une séance de respiration devant la fenêtre ouverte, s'aérer au maximum.

À NE PAS FAIRE

- . Jeûner même partiellement sans avis médical ;
- . Croire qu'un jeûne partiel est sans danger. Il entraîne toujours un déséquilibre nutritionnel ;
- . Suivre une cure de raisin ou autres fruits prétendus désintoxicants : le manque de protéines fatigue et fait fondre les muscles ;
- . Jeûner pour maigrir : le déséquilibre a un effet parfois spectaculaire, mais toujours passager ;
- . Se restreindre en période de coup de collier, ou lors de la pratique d'un sport avec dépense physique intensive (jogging, musculation, squash...) ;
- . Jeûner quand on souffre d'un problème de santé (diabète, hypertension, insuffisance rénale ou hépatique) ;
- . Boire n'importe quelle eau minérale, au risque de déclencher un déséquilibre ionique (trop de sodium au détriment du potassium).

19. En quoi les compléments alimentaires ont-ils un intérêt objectif ?

DES MESSAGES PUBLICITAIRES TROMPEURS

Un récent sondage de la *Sofres*, indique que plus d'un français sur 10 achète régulièrement des compléments alimentaires et que plus de 45% de la population s'en sont procurés au moins une fois. Dans leur majorité, les consommateurs attendent des compléments un mieux-être physique (forme, santé, apparence) ou psychologique, notamment une meilleure résistance à la fatigue. Tentés par les promesses de forme, beauté, mémoire ou anti-âge des petites gélules mais aussi par des messages publicitaires souvent trompeurs mais qui font rêver (perdre rapidement du poids, retrouver sa jeunesse, tonus physique et sexuelle, amélioration des capacités intellectuelles...), les consommateurs sont devenus de véritables vaches à lait pour une multitude de petites sociétés souvent peu scrupuleuses, vendant à prix d'or des gélules aux effets quasi-inexistants. Sur 3.800 compléments alimentaires contrôlés en 1999 par la DGCCRF, plus de 300 produits présentaient des anomalies et une large majorité offrait des résultats peu probants mais inoffensifs. D'après, un groupe de spécialistes de l'*Inserm* : «*la supplémentation systématique de la population n'a pas d'intérêt et il conviendrait de sensibiliser l'opinion aux possibles effets négatifs d'une autosupplémentation abusive*».

UNE SUPPLÉMENTATION BÉNÉFIQUE DANS CERTAINS CAS

Les compléments alimentaires (vitamines, gélules à base de plantes, stimulants de l'activité cérébrale, gélules anti-âge, gélules beauté) sont considérés comme des aliments et non comme des médicaments. Ils ne sont donc pas soumis à une autorisation de mise sur le marché et les effets revendiqués n'ont pas à être validés par des études cliniques. En général, le consommateur possède bien peu de garanties sur l'efficacité réelle de ces produits, dont les médecins reconnaissent toutefois qu'ils ne représentent pas de danger pour le consommateur. Pourtant toutes les études scientifiques réalisées sur le sujet confirment que des effets bénéfiques sont possibles dans certains cas, mais que l'intérêt des compléments nutritionnels pour la population se révèle faible. Les arguments développés pour ces produits relèvent davantage du discours marketing que de la réalité scientifique, même s'il est constaté que l'effet placebo (effet psychologique) reste une constante pour presque toutes les suppléments alimentaires. Celle-ci joue un rôle plus ou moins sensible selon les individus, à la manière de la méthode Coué !

D'un point de vue thérapeutique, si l'intérêt pour les adultes et les jeunes gens en bonne santé reste contestable, il devient évident que l'intérêt existe pour les personnes âgées qui manquent d'appétit, les personnes qui se nourrissent mal ou qui sont atteintes de maladies aiguës, les grands fumeurs ou les sujets qui suivent des régimes hypocaloriques ou végétaliens.

APPORTS NUTRITIONNELS JOURNALIERS RECOMMANDÉS (AJR)

	Homme adulte	Femme adulte
Vitamine A	1mg	800µg
Vitamine C	80mg	80mg
Vitamine E	18mg	18mg
Vitamine D	10µg	10µg
Vitamine B1	1,5mg	1,3mg
Vitamine B2	1,8mg	1,5mg
Vitamine B5	10mg	10mg
Vitamine B6	2,2mg	2mg
Vitamine B9	300µg	300µg
Vitamine B12	3µg	3µg

Source : *Cnerma*

LES MULTIVITAMINES SONT BONNES POUR LE COEUR ET LE COLON (Avant 2000)

Les femmes consommant régulièrement des multivitamines notamment les vitamines B6 et B9 ont un risque cardio-vasculaire inférieur de 23% par rapport à celles qui n'en consomment pas. L'étude menée par le *Nurses' Health Study* auprès de 80.000 infirmières confirme que les femmes qui reçoivent des doses élevées ont un risque diminué de 45% par rapport à celles qui en absorbent peu. De la même manière, une étude menée par des chercheurs de Seattle auprès de 871 hommes et femmes affirme que l'usage quotidien de multivitamines pendant 10 ans permet de réduire par deux le risque de cancer du côlon. Les bénéfiques les plus nets proviennent du calcium et des vitamines A, C B9 et E. La vitamine E est semble-t-il particulièrement efficace en offrant une protection maximale avec un supplément quotidien de 200 UI, soit 11 fois l'apport conseillé en France.

20. Quelles sont les principales vitamines naturelles agissant sur les AJR (Apports journaliers recommandés) ?

LES COMPLÉMENTS VITAMINIQUES

Selon le Dr Alain Lemoine, Service de nutrition du centre hospitalier de Nevers et auteur d'une étude sur le «statut vitaminique des Français», «aucune étude n'a jamais démontré que, en dehors de situations particulières de carences, se supplémenter en vitamines permettait de lutter contre la fatigue». Les adultes qui ne présentent pas de déficiences pathologiques payent purement et simplement le prix fort pour des cures de vitamines sans grand effet sur leur fatigue. Pour les personnes présentant des déficiences vitaminiques mais pas d'insuffisances caloriques, les compléments vitaminiques sous forme de gélules sont naturellement envisageables. Selon Stéphane Dupré, diététicien-nutritionniste à Lille «Il est préférable de choisir des compléments polyvitaminés, à des doses proches des AJR (apports journaliers recommandés), car les micronutriments agissent en synergie». En conséquence, la composition correcte des compléments alimentaires doit se situer entre 1 fois et 2 fois les AJR. L'idéal reste de consommer régulièrement des fruits et des légumes frais. Par exemple, 2 portions de légumes et 2 ou 3 fruits par jour jouent un rôle beaucoup plus protecteur, que l'absorption de vitamines en gélules.

LES VITAMINES NATURELLES, SOURCES DE BIEN-ÊTRE

Les vitamines sont indispensables à l'organisme car elles s'imposent comme des catalyseurs lors des nombreuses réactions biologiques de la vie des cellules.

Abrégé des vitamines les plus courantes et des principaux oligo-éléments :

- . **VITAMINE A** (végétaux, huile de foie de poisson, graisses animales) : Agit sur la croissance, la vision, la cicatrisation et la consistance des tissus. Son excès est dangereux en provoquant des dysfonctionnements du foie, des maux de tête et une douleur des os.
- . **VITAMINE B** (céréales, levure, légumes): Agit sur le foie et les cellules nerveuses. Elle joue un rôle important pour la vitalité de la peau et des cheveux. Ses carences provoquent des crampes musculaires et des polyneuropathies.
- . **VITAMINE C** (végétaux, fruits): Agit sur le métabolisme, la résistance aux infections et la lutte contre la fatigue. Pas de contre-indication générale.
- . **VITAMINE D** (poisson, soleil...): Agit sur la croissance et l'antirachitisme.
- . **SELENIUM** (aliments riches en protéines): Agit sur la neutralisation des radicaux libres qui accélèrent le vieillissement et la détérioration des cellules en produisant des anti-oxydants.
- . **ZINC** (viande, poisson, céréales complètes): Agit sur la synthèse de l'insuline, les défenses immunitaires et la synthèse des protéines. Les déficiences en zinc nuisent à la cicatrisation et mettent en péril la chevelure.
- . **CUIVRE** (foie, noix, chocolat, crustacés, huîtres): Agit sur le développement des os et la formation de l'hémoglobine.
- . **MAGNESIUM** (chocolat, produits végétaux, céréales, pommes de terre, certains fruits et légumes) : Ses déficiences produisent des dépressions, des asthénies musculaires, des crampes, des contractures, des vertiges et une tendance aux convulsions (spasmophilie, tétanie)

21. En plus d'une dépense énergétique évidente, la marche favorise plusieurs autres effets positifs pour l'organisme, quels sont-ils ?

LES BÉNÉFICES DE LA MARCHE

Selon une étude américaine, l'activité physique de la marche favorise l'ingestion des glucides aux dépens des lipides. Ainsi, une marche modérée de 10 minutes 3 fois par jour (ou en 1 seule fois de 30 minutes) durant 5 jours sur 7, réduit par 3 les risques cardio-vasculaires, le diabète et la mortalité en générale. Ce n'est pas l'intensité de l'effort qui importe mais sa régularité. L'effet bénéfique de la marche est également psychologique en devenant un support de lutte contre le stress, les comportements boulimiques et alimentaires. En ces domaines, il est prouvé que 5 à 6 km par jour favorise une perte de poids chez les obèses et l'absence de prise de poids chez les sujets normaux.

EXEMPLES DE DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES

- . Vie sédentaire (bureau, lecture, conduite) : 40 à 50 Kcal/heure
- . Sommeil : 50 à 60 Kcal/heure
- . Exercice léger (promenade lente, déplacement) : 50 à 100 Kcal/heure
- . Exercice soutenu (marche, vélo, escalier) : 100 à 200 Kcal/heure
- . Effort musculaire (tennis, natation, jogging, danse) : 200 à 500 Kcal/heure
- . Effort violent (compétition, football, déménagement) : 500 à 1000 Kcal/heure

22. Quels sont également les effets positifs de la lumière sur l'organisme et le moral ?

LES EFFETS POSITIFS DE LA LUMIÈRE

Pourquoi, le mauvais temps et la grisaille ont-ils une incidence directe sur la santé et le moral ?

D'abord, parce que le soleil est un anti-inflammatoire très efficace qui réduit les réactions parfois excessives de l'organisme. Ensuite, parce que le soleil renforce la barrière cutanée faisant que l'on résiste mieux aux agressions externes, à la pollution et aux produits irritants. Enfin, parce que les rayons ultraviolets du soleil permettent de synthétiser la vitamine D, qui aide le calcium à se fixer sur les os, notamment chez les enfants et les personnes âgées. Sous l'angle psychologique, le soleil agit également comme un régulateur de l'humeur, à l'instar d'un facteur antimorosité. C'est au total plus de 200 fonctions biologiques qui varient selon les alternances fondamentales du jour et de la nuit, de la lumière et de l'obscurité.

LA LUMINOTHÉRAPIE

Contre les symptômes du SAD et la baisse de moral liée au mauvais temps, la meilleure solution consiste certainement à partir en vacances loin et au soleil, comme de profiter de chaque rayon de soleil (marche, bronzage, pause midi sur un banc au soleil). Un autre traitement efficace de proximité, suppose de s'exposer à une forte lumière de l'ordre de 5.000 lux, ce qui correspond à une belle journée de printemps.

Durant une heure par jour, de préférence le plus tôt possible après le lever, le sujet doit se placer à environ 1 mètre d'un écran lumineux en verre dépoli (coût d'achat : 300€). D'après le Dr Damien Léger, le bénéfice de ce traitement est comparable à celui des antidépresseurs et se fait sentir dès le 3^e jour. L'effet positif s'estompe dès que l'on cesse de s'exposer à la lumière. L'explication scientifique de ce phénomène est qu'une lumière intense fait baisser la production de mélatonine, une hormone produite par la glande pinéale située dans le cerveau, mais également en faible quantité par la rétine. Cette dernière, dont le pic de sécrétion se situe vers 2 heures du matin, agit comme une horloge interne en produisant un effet sédatif, dont l'excès, lié à une forte fréquence d'obscurité peut entraîner de l'apathie, telle que celle subie par les victimes du SAD.

23. A l'inverse, quels sont les effets négatifs du manque d'ensoleillement et du SAD (désordres affectifs saisonniers) ?

LE SAD

Parmi toutes les pathologies liées au manque d'ensoleillement, il en est une très particulière décrite pour la première fois, il y a 20 ans. Appelée en anglais «SAD» (pour désordres affectifs saisonniers), elle se définit selon 3 critères : hypersomnie, boulimie de sucres et prise de poids. Le SAD correspond à une forme légère de dépression qui régresse spontanément à l'arrivée des beaux jours. Elle touche près de 5% de la population, surtout les femmes entre 30 et 40 ans, en s'associant souvent à des symptômes prémenstruels.

LA VITAMINE D ET LA LUMIÈRE RÉDUISENT LE BLUES DE L'HIVER (Avant 2000)

Le SAD (Seasonal affective disorder) ou encore trouble affectif saisonnier est une forme de dépression qui se produit principalement durant les mois d'hiver et se caractérise par de l'hypersomnie, de la léthargie et un attrait immodéré pour le sucre. Des chercheurs ont vérifié que l'usage de la vitamine D à des personnes souffrant du SAD a permis d'améliorer leur humeur de façon significative. Ce trouble est également soigné par l'exposition à la lumière, sachant que la vitamine D est sécrétée naturellement sous l'action du soleil et qu'elle module le niveau de certains neurotransmetteurs du cerveau. A noter que la dépression sous toutes ses formes majore de 50% le risque d'accident vasculaire cérébral, indépendamment du poids, de la consommation d'alcool ou de tabac, de l'existence d'un diabète ou d'une hypertension artérielle. C'est le constat d'une étude menée sur 30 ans auprès de 6.700 personnes.

24. En quoi les «bonnes émotions» sont-elles positives pour l'individu ?

DES RÉPONSES BÉNÉFIQUES AU SEIN MÊME DU CERVEAU

Certains spécialistes des sciences neurocognitives reconnaissent aujourd'hui que la «médecine des émotions» et que l'exercice physique produisent exactement, au bout de plusieurs mois, les mêmes effets que la prise d'antidépresseurs. Rappelons que le cerveau humain produit son propre ersatz naturel de morphine en libérant, face à la douleur, des endorphines et de enképhalines. Aussi de l'humeur à l'optimisme il n'y a qu'un pas en considérant comme Richard Wiseman, professeur de psychologie, que *«Les chanceux croient au bonheur et au succès tandis que les malchanceux sont plutôt convaincus que le pire est assuré. Quand les gens pensent avoir de la veine, les occasions se présentent. C'est un cercle vertueux»*. Le principe est semble-t-il identique entre stressé chronique et non stressé !

UTILISER LA FORCE DES ÉMOTIONS

D'après le psychiatre David Servan-Schreiber, pionnier de la recherche dans les sciences neurocognitives et auteur du livre *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicament ni psychanalyse* paru aux Editions *Robert Laffont*, le traitement du stress et de ses conséquences pathologiques ne nécessite nullement l'usage abusif d'antidépresseurs. Pour lui, la réponse la plus naturelle et scientifiquement prouvée ressort des principes simples et subtils de la médecine des émotions. Selon ce scientifique, il existe un cerveau des émotions disposant d'une architecture cellulaire différente et autonome du reste du néocortex, lequel est le siège du langage et de la pensée. Peu influençable par la communication et la raison, le cerveau émotionnel contrôle tout ce qui régit le bien-être psychologique (mais aussi la douleur et l'anxiété), ainsi qu'une grande partie de la physiologie du corps : fonctionnement du cœur, tension artérielle, hormones, système digestif, système immunitaire... Aussi d'après ce spécialiste, la plupart des désordres pathologiques résulterait du dysfonctionnement du cerveau émotionnel par le fait d'expériences douloureuses ou traumatisantes imprimées de façon indélébiles dans le passé *«qui continuent souvent de contrôler notre comportement, parfois des dizaines d'années plus tard»*.

25. Pour être constamment en forme et pouvoir générer des émotions positives, le premier objectif consiste à «purger» quotidiennement ses tensions internes. Comment s'y prendre de manière simple et régulière ?

LARGAGE DES TENSIONS INTERNES

L'objectif premier doit être de «purger» régulièrement toutes les micro tensions, frustrations et passivités enregistrées en cours de journée afin d'éviter qu'elles n'influencent sur le comportement de l'individu (irritabilité, nervosité, agressivité, être mal dans sa peau...) et/ou ne génèrent des maux psychosomatiques (mal de dos, migraine, maux d'estomac, problèmes de peau, rhume...). Hormis le recours aux substituts artificiels (alcool, tabac, drogue, médicaments...), il existe de nombreuses réponses intimes et psychiques capables de favoriser une chimie euphorisante du cerveau. permettant de s'autoprotéger :

Une dizaine de méthodes permettant de s'autoprotéger quotidiennement des effets nocifs de la passivité et du stress négatif :

- 1. Activité intellectuelle** : Lire, pratiquer un art, regarder un bon film...
- 2. Activité manuelle** : Bricolage, jardinage, petits travaux...
- 3. Activité festive** : Rencontre entre amis, faire la fête, pratique de jeux...
- 4. Autocritique, mea culpa** : Reconnaître clairement, lucidement et sans fausse pudeur ses propres erreurs, faiblesses ou insuffisances en se traitant éventuellement de vrai(e) con(ne) ou d'imbécile, afin d'évacuer par les mots et l'activité verbale des points ciblés de frustrations ou de remords.
- 5. Chanter** : Anxiolytique naturel permettant de libérer l'anxiété personnelle et l'angoisse de manière collective.
- 6. Confession** : Parler en toute confiance de ses problèmes, doutes, remords, à son conjoint, ami(e), coach, prêtre, inconnu (idem autocritique).
- 7. Gueuler, crier** : Décharger vocalement une émotion en libérant ainsi avec force l'énergie résiduelle et/ou négative en soi (à faire seul dans son véhicule en évitant d'impliquer les autres).
- 8. Pleurer** : Exutoire naturel transformant la tension accumulée en réaction neurophysiologique libératrice des émotions trop fortes.
- 9. Respiration** : L'objectif est de canaliser l'influx nerveux et réduire le rythme cardiaque tout en oxygénant le sang allant au cerveau afin de mieux réguler la chimie de ses neurotransmetteurs.
- 10. Rire** : Exutoire naturel mobilisant un grand nombre de muscles faciaux dont les contractions et détentes permettent de libérer le principal des tensions accumulées.

12 CONSEILS POUR MIEUX SUPPORTER LA PRESSION

1. Se maintenir régulièrement en forme car une personne en bonne santé, veillant à se nourrir et à dormir convenablement est beaucoup moins vulnérable au stress.
2. Enumérer régulièrement les raisons d'être heureux(se) ainsi que les objectifs motivants en cours (mais aucunement les malheurs).
3. Se remplir l'esprit de pensées positives, de paix, de courage, d'espoir, tout en essayant de donner du bonheur autour de soi.
4. Rester soi-même sans chercher à plaire à tout le monde ni à imiter les autres.
5. Reconnaître les moments de fatigue et se reposer à temps.
6. Savoir dire non lorsque la limite est dépassée.
7. Savoir changer d'environnement lorsque c'est le moment.
8. Regarder le problème en face, ce qui permet ensuite de mieux le relativiser et lui faire perdre ainsi de son acuité.
9. Bien se connaître soi-même en sachant pertinemment quelle charge de travail supporter.
10. Ne pas s'attendre à de la reconnaissance de la part des autres mais plutôt à l'indifférence et/ou à de l'ingratitude.
11. Eviter l'idée de vouloir se venger car cela entretient la permanence du stress et des idées négatives.
12. Tirer parti des épreuves de la vie en essayant de rebondir positivement dessus.

Source : *Société canadienne du stress*

26. Dans le même ordre d'idée, comment vivre au quotidien des moments anti-stress permettant de recharger ses batteries ?

7 ACTIVITÉS ANTI-STRESS AU QUOTIDIEN

Les moments de lassitude au travail et/ou chez soi sont autant de signaux de détresse émis par l'organisme.

Il est alors nécessaire de réagir en fonction de sa motivation du moment ou dans le cadre d'un projet personnel. Habitudes de vie permettant de recharger constamment les batteries :

1. SE DÉCONTRACTER

D'après le Dr Luc Audoin, sophrologue, il faut transformer les moments de pause en moment de détente. Par exemple, en attente devant la photocopieuse ce dernier conseille de faire les mouvements suivants :

- . Relâcher les épaules, car c'est l'endroit du corps où se concentre toute la tension.
- . Laisser les mains se balancer dans le vide.
- . Desserrer la mâchoire.
- . Respirer profondément par le nez en restant debout, la tête redressée, les yeux fermés et les mains grandes ouvertes devant soi au niveau de l'abdomen.

Une autre technique consiste à réaliser un «sommeil flash», loin du regard des autres, en fermant les yeux 2 à 3 minutes d'affilée et en laissant son esprit librement vagabonder.

2. CRÉER UN SAS SENSORIEL

En début comme en fin de journée, la méthode consiste à privilégier des moments sensoriels en les variant quotidiennement. Par exemple : s'habiller en écoutant un morceau de musique classique (auditif) plutôt que d'enfiler sa chemise sous le feu des informations à la radio ; dégustation d'un fruit exotique (goût), humer une senteur agréable (olfactif), regarder un paysage singulier (vision), caresser un bel objet (toucher), etc.

3. MÉDITATION

Des expériences scientifiques américaines ont démontré que le fait de rester immobile en méditant diminue la consommation d'oxygène, réduit le rythme cardiaque et augmente les ondes thêta, celles qui sont émises par le cerveau avant le sommeil. Pour cela, il suffit de réaliser un exercice (bouddhique) très simple qui consiste durant au moins 10 minutes par jour à :

- . Fermer les yeux ;
- . Se concentrer sur sa respiration ;
- . Répéter un mot.

4. NUTRITION

L'alimentation joue un rôle déterminant face aux réactions cérébrales, puisque le cerveau puise son équilibre dans les nutriments (protéines, glucides, lipides) et micro-nutriments (vitamines, minéraux...). Pour un grand nombre de scientifiques, il semble que la nutrition ait un impact profond sur presque toutes les grandes maladies de la société occidentale. S'il n'existe pas d'aliments magiques, les médecins nutritionnistes recommandent tout particulièrement la vitamine B1 (jambon ou pain complet) et le fer (boudin noir) à prendre régulièrement.

3 autres substances ont également un effet majeur sur les neurones et les terminaisons nerveuses du cerveau :

- . Les Oméga 3 ;
- . Le magnésium (chocolat, amande, eau minérale Hépar...);
- . La sérotonine dont la sécrétion naturelle en tant que neurotransmetteur est favorisée par l'absorption de noix, graines ou d'aliments riches en sucres lents (pâtes, riz complet...).

Il convient également de respecter quelques règles simples et de bon sens :

- . Prendre un vrai petit déjeuner (celui-ci doit représenter 25% de la consommation calorique quotidienne en intégrant un laitage, des céréales, un liquide et un fruit).
- . Manger à heures régulières.
- . Manger équilibré à midi (crudités, plat de résistance (volaille, poisson), légumes verts cuits, produit laitier et eau).
- . Manger léger le soir.

- . Bien choisir ses en-cas à 11H30 et 17H30 avec des fruits (pomme par exemple)
- . Boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour.

5. SOMMEIL DE QUALITÉ

D'après Michel Lecendreux, psychiatre spécialiste du sommeil, *«Le repos nécessaire pour régénérer l'organisme est déterminé génétiquement : nous héritons du sommeil de nos parents».*

Pourtant, chez l'homme, la qualité du sommeil se prépare en état d'éveil supposant qu'il convient de respecter quelques règles simples et constantes :

- . Se tenir à des heures régulières de coucher et de lever. Pour déterminer le temps de sommeil idéal, il faut tenir compte des premiers signes de fatigue (coup de pompe, idées qui se brouillent) indiquant alors l'émergence du premier cycle de sommeil. Il faut également observer, le week-end ou en vacances, l'heure à laquelle l'éveil est naturel sans se fier à la sonnerie du réveil. Il faut ensuite diviser la période obtenue par 1H30 (90 minutes), ce qui indique alors le nombre de cycle dont l'organisme a besoin pour se régénérer. Il est en général compris entre 3 et 6 cycles (de 4H30 à 9H de sommeil).
- . Pratiquer une activité physique non compétitive au moins 2 heures avant l'heure du coucher.
- . Apprendre «à débrayer» progressivement chaque soir en passant par des sas successifs (marche, lecture divertissante, sortie sur le perron...) dont le but est de favoriser un ralentissement de l'activité cérébrale.
- . Ne manger ni boire trop tard, car la digestion mobilise de l'énergie, ni trop tôt car c'est alors le risque classique d'hypoglycémie vers 3 heures du matin et le réveil.
- . Récupérer toute «dette de sommeil» en pratiquant un rattrapage équivalent.

6. SEXUALITÉ

Pour José Delmotte, PDG de *Cofidim*, *«L'amour est le meilleur des déstressants. Il évacue les mauvaises ondes accumulées dans la journée».* Plus l'individu est stimulé dans la journée par des rencontres variées (communication, relation commerciale, échanges interindividuels...), plus sa libido est entretenue et ses besoins sexuels exacerbés. Pour l'homme, le besoin de rapports sexuels permet de décharger le surplus de testostérones (donc de suractivité et d'agressivité) en remettant à zéro le compte à fantasmes. A l'inverse, de nombreux experts ont conclu que le fait de se laisser aller sur le plan affectif conduit à perdre le désir sexuel et par conséquent à... baisser les bras au boulot. Pour sortir de ce cercle vicieux et réactiver le désir sexuel, il est nécessaire de gérer sa sexualité non comme un monde d'envies et de fantasmes plus ou moins tabous, mais comme un besoin naturel à satisfaire régulièrement et à son rythme. Pour cela, la règle la plus sage est d'entretenir une vie sentimentale active et complice en appréciant chaque jour la simple présence physique de l'autre comme en profitant pleinement de son «référentiel humain» tel qu'il est. Il faut également éviter de chercher ailleurs un illusoire «mieux», en faisant en sorte que les deux conjoints prennent des initiatives réciproques chacun à leur tour. Sauf dérèglement sexuel ou psychologique, il est conseillé de fuir radicalement la recherche de performances, la quête technique de plaisirs sexuels et/ou la fuite en avant d'aventures sans lendemain, lesquelles ne mènent au final qu'à l'insatisfaction chronique, à la tromperie et à la dégradation des relations au sein du couple ou de la famille, par conséquent à un échec et à un «stress sexuel» permanent.

7. PLANTES ET VITAMINES

Alors qu'une dose journalière de vitamines (vitamine A, B, C, magnésium, zinc, ginseng...) contribue à compenser les diverses carences dues à l'âge et à l'alimentation, tout en luttant contre les radicaux libres et la fatigue, les bonnes vieilles recettes à base de plantes font toujours recettes pour lutter contre le stress et redonner du tonus. En ce domaine, le Millepertuis encore interdit à la vente en France en 2000 est dorénavant considéré comme un «Prozac naturel» permettant de lutter efficacement contre *«les états dépressifs légers qui peuvent accompagner les périodes de stress».*

27. Il existe plus d'une dizaine d'activités tonifiantes considérées comme «exotiques». En connaissez-vous certaines ?

13 ACTIVITÉS TONIFIANTES EXOTIQUES

Nombre de méthodes orientales anciennes et traditionnelles chinoises, japonaises ou autres (dont la plus connue est le yoga avec ses 3500 formes d'enseignement), ont été remises au goût du jour ces dernières années afin de traiter spécifiquement les effets du stress et de la fatigue, tout en rééquilibrant l'organisme. En conservant intacte la philosophie initiale, ces méthodes apportent grâce au massage, aux soins et aux réactions naturelles de l'organisme, des réponses immédiates aux effets bienfaisants et stimulants.

Panel des méthodes les plus bénéfiques (hors yoga) :

1. BIKINERGIE

Partant du principe que l'organisme soumis au stress développe des dysfonctionnements, certains kinésithérapeutes ont inventé la biokinergie en s'inspirant des techniques de la médecine chinoise. L'objectif est de restaurer l'équilibre en stimulant des points d'acupuncture et en exerçant des pressions sur les muscles. Par exemple, pour soulager les organes mis à mal par le stress, le praticien intervient sur les blocages osseux et/ou encore pour dénouer les contractions musculaires agit sur les fascias (membranes séparant les muscles des os).

2. COUPE AU RASOIR

S'inspirant des principes chinois du *Tao*, cette coupe de cheveux au rasoir permet de stimuler et de masser le cuir chevelu en favorisant une meilleure circulation sanguine dans la boîte crânienne, ainsi que par propagation dans l'ensemble du corps (www.remi-portrait-formation.fr).

3. DO-IN

Cette technique japonaise consiste à stimuler les fonctions majeures du corps (respiration, circulation, digestion...) par des points d'acupuncture. La «voie de l'énergie» ou Do-in peut s'appliquer partout sur le corps dans le but de favoriser une détente générale. Par exemple sur le visage, il suffit simplement d'exercer 5 à 6 pressions avec les pouces et les index en partant du centre du menton vers la périphérie du visage, puis de répéter ce mouvement vers le milieu des joues et sous les orbites en réalisant plusieurs passages pour terminer par une petite pression sur les 2 tempes.

4. JACCUZI OU SPA

Selon le principe de la balnéothérapie l'action conjuguée de la chaleur de l'eau, du massage réalisé par les jets de bulles d'air et l'impression d'une relative apesanteur, le jacuzzi procure un moment agréable de relaxation, de dynamisation, de détente et de bien-être général selon le principe du bain massant.

5. HAMMAN

Traditionnellement réservé aux femmes, le hamman est un lieu considéré comme tonique et apaisant en favorisant la transpiration grâce à une forte humidité (80%) et une température ambiante (45 à 50°C) facilement supportable. Le hammam (comme d'ailleurs le sauna) permet de dilater les pores faisant que la peau respire mieux et se régénère, en devenant plus saine et éclatante.

6. PIERRES CHAUDES

Ce type de massage est attribué aux Indiens mais également aux Hawaïens. Il consiste à poser des pierres volcaniques de basalte chaudes sur quelques points précis du corps, au-dessus d'une serviette, en vue d'atténuer les tensions musculaires et favoriser la circulation lymphatique (www.relax-massage.com).

7. «QI GONG»

Il faut prononcer «tchi gong», le *qi gong* est l'une des 4 disciplines de la médecine traditionnelle chinoise avec la phytothérapie, l'acupuncture et les massages. Elle consiste à prendre des postures physiques déliées avec des mouvements lents et un travail sur la respiration (www.axis-qigong.com).

8. «REIKI»

Mélange de soins et de recherche intérieure, le *reiki* est d'origine japonaise en puisant aux sources de la philosophie bouddhiste et de la médecine tibétaine. Les mains du thérapeute sont posées en suspension sur certaines parties du corps (en général, une douzaine de points d'acupuncture) afin que la chaleur irradie et améliore la circulation de l'énergie. L'objectif est de s'attarder sur les zones de tension et de permettre à l'énergie de mieux circuler (www.fr-reiki.com).

9. RELAXATION

Sans passer par un sophrologue, il est possible de prendre un cours personnalisé de relaxation de 2 à 45 minutes depuis chez soi ou son bureau avec son ordinateur. Sur le site payant www.selfrelax.com une douce voix féminine donne des instructions précises en fonction des parties du corps à décontracter. La séance nécessite le calme autour de soi, ainsi que de fermer les yeux afin de profiter au maximum de l'ambiance sonore sélectionnée (forêt, océan, ruisseau...).

10. SAUNA

D'origine nordique (Finlande), le sauna est doté de nombreuses vertus relaxantes et bienfaitantes pour la santé : purification de l'organisme et amélioration de l'équilibre corporel grâce à la sudation et à l'alternance du chaud sec (70 à 100°) et du froid (douche) en favorisant ainsi la stimulation de la circulation sanguine, l'élimination des toxines, un effet tonifiant sur le cœur, la diminution naturelle du stress et de la tension nerveuse, une meilleure résistance physique et une peau plus belle...

11. SHIATSU

Ce type de massage japonais rétablit la circulation, détend l'organisme et aide à retrouver l'équilibre dans ses rythmes naturels. Pratiqué par un masseur, les pouces, paumes et avant-bras exercent une pression ferme sur des points d'acupuncture à travers un vêtement léger.

12. TAI-CHI-CHUAN

Sorte de valse lente venue de Chine, le *tai-chi-chuan* est fondé sur la notion d'équilibre entre les énergies du yin et du yang. Considéré également comme un «art martial interne», il vise à atteindre la quiétude en réalisant des exercices déliés et harmonieux permettant de relaxer les muscles. Les mouvements lents, élaborés selon des règles précises de positionnement corporel, permettent également de réguler la respiration et de faire disparaître les tensions corporelles et mentales (www.fed-taichichuan.asso.fr).

13. WATSU

Forme de massage *shiatsu* utilisant la pression exercée sur divers points d'acupuncture, le *watsu* est pratiqué les yeux fermés, le corps allongé et immergé dans une piscine d'eau tiède. Le praticien déplace le corps baignant ainsi en apesanteur dans un mouvement hypnotique, tout en sollicitant les articulations les unes après les autres. Le *watsu* apprend à lâcher prise et à se laisser aller.

28. De manière moins exotique, il est recommandé de pratiquer régulièrement certaines activités sportives «soft» aux effets bienfaisants. Pouvez-vous en citer au moins 5 ?

5 ACTIVITÉS SPORTIVES BIENFAISANTES

La dépense physique découlant de l'activité sportive est une formidable arme anti-stress permettant de recycler dans l'action les excès de pression et de tension. De plus, il faut savoir que presque 1/3 du poids de l'individu est constitué de muscles, faisant qu'une trop grande sédentarité favorise directement leur dégénérescence dans un contexte propice à la fatigue et au stress. C'est la raison pour laquelle les individus stressés ont intérêt à développer leur endurance dans le cadre d'une activité sportive régulière mais sans enjeu, bon pour le moral mais non génératrice de fatigue nerveuse (squash, tennis, sports de combat, football...) ou de risques physiques (tendinite, problèmes vertébraux, inflammation des cartilages et des articulations, tachycardie, malaise hypoglycémique...). Le sport est d'autant plus nécessaire à la santé mentale qu'il déclenche la sécrétion d'endorphines (hormones du plaisir) entre 30 et 40 minutes d'activité soutenue. Pour le Dr Duforez, *«Il faut transpirer et accélérer son rythme cardiaque»* dans le cadre d'au moins 2 à 3 séances hebdomadaires de sport où le corps travaille vraiment durant 30 minutes.

Principaux sports «soft» permettant d'évacuer le stress et d'entretenir un bon mental sans réelle contre-indication :

1. CYCLISME

En dehors des problèmes de mobilité du genou et de la hanche ou de difficultés cardio-vasculaires, le vélo peut être pratiqué à tout âge car il épargne les articulations et favorise l'endurance.

2. GOLF

Incompatible avec les problèmes de dos et de hanche, le golf n'offre pas réellement d'efforts intenses faisant que le système cardio-vasculaire est sollicité en douceur. Ce sport développe en plus la coordination et l'adresse.

3. GYMNASTIQUE

Contre-indiqué pour les individus, souvent les femmes, ayant des problèmes cardiaques et vertébraux, la gymnastique (step, aérobic, danse...) peut toutefois se pratiquer régulièrement tout au long de la vie au rythme de chacun.

4. JOGGING

A condition de ne pas souffrir de problèmes cardiaques, articulaires et vertébraux, le jogging permet une rapide amélioration des capacités respiratoires et cardio-vasculaires.

5. NATATION

Cette activité fait l'unanimité au sein du corps médical pour ses bienfaits cardio-vasculaires et certains maux du dos. En faisant des mouvements lents réguliers et l'obligation de respirer posément et régulièrement, nager est bénéfique à tout âge notamment pour les corps fatigués et les esprits stressés.

29. Il existe encore une dizaine d'autres activités anti-stress des plus sophistiquées médicalement au plus simples accessibles à tous, lesquelles ?

10 AUTRES ACTIVITÉS ANTI-STRESS

LES TECHNIQUES NEURO-ÉMOTIONNELLES

Si le rôle du psychothérapeute est de reprogrammer le cerveau émotionnel, certaines techniques relativement simples, testées scientifiquement dans le cadre des principes neuro-émotionnels, permettent de guérir ou de soulager momentanément l'individu grâce «aux mécanismes d'autoguérison présents dans le cerveau humain» dicit David Servan Schreiber. Parmi ceux-ci :

1. LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Il s'agit de favoriser une alternance régulière d'accélération et de décélération du rythme cardiaque de manière à agir sur l'ensemble physiologique de l'énergie véhiculée au sein du corps humain. Pour D.S.S., «*Le coeur est comme un joueur de tennis qui passe d'un pied sur l'autre en attendant le service de son adversaire. S'il est rigide, le joueur risque de rater le service, voire de tomber, ce qui pour le coeur serait une arythmie*».

Aussi le conseil donné pour retrouver de la cohérence cardiaque consiste régulièrement à :

- . Prendre 2 respirations lentes et profondes de manière à stimuler le système parasympathique.
- . Laisser son attention accompagner le souffle tout au bout de l'expiration et faire une pause de quelques secondes.
- . Reporter ensuite l'attention sur la région du coeur en imaginant que l'on respire à travers le coeur.

2 chercheurs du *Heartmath Institute* en Californie ont même confirmé que le simple fait d'évoquer une émotion positive, grâce à un souvenir, induit très rapidement une transition de la variabilité cardiaque vers une phase de cohérence.

2. LES MOUVEMENTS OCULAIRES

Il s'agit d'une intégration neuro-émotionnelle qui consiste durant quelques séances à faire suivre de manière rythmique, de droite à gauche, les yeux du patient atteint d'un traumatisme émotionnel lié au stress. La méthode se base sur l'usage d'un métronome ou d'une baguette en synchronisant la visualisation d'un souvenir traumatique. L'effet obtenu est considéré comme spectaculaire sur plus de 80% des personnes. En effet, «*Tout se passe comme si les mouvements oculaires facilitaient un accès rapide à tous les canaux d'association connectés au souvenir traumatique ciblé par le traitement. Au fur et à mesure que ces canaux sont activés, ils peuvent se connecter aux réseaux cognitifs qui, eux, contiennent de l'information ancrée dans le présent*» confirme le Pr Jean Cottraux de l'hôpital neurologique de Lyon et auteur de l'ouvrage *La répétition des scénarios de vie* (Editions Odile Jacob).

3. LA COMMUNICATION EMOTIONNELLE

«*Quelle différence y-a-t-il entre les gens qui sont heureux et ceux qui ne le sont pas ?*» s'interroge David Servan Schreiber. Il semble que ceux qui sont heureux sont en relation qualitative régulière avec un autre être humain, ou en tout cas avec un autre être vivant (animal de compagnie, plante). Pour lui, l'essentiel est d'être «en relation avec le vivant». Une étude statistique présentée dans le *British Medical Journal* a d'ailleurs démontré que la survie moyenne des hommes âgés ayant perdu leur femme était de loin inférieure à celle d'hommes dont l'épouse était en vie, prouvant ainsi toute l'importance du lien affectif et relationnel.

4. CURE DANS UN ETABLISSEMENT

C'est le top de la prise en charge thérapeutique individualisée. Etablissement thermal, Thalasso, balnéothérapie ou centre de remise en forme, le patient bénéficie d'un programme de soins et d'un accompagnement personnalisé. Le cadre hôtelier, la restauration, la qualité des équipements et/ou la prise en charge journalière, contribuent à restaurer rapidement le bien-être et l'équilibre général selon des étapes bien réglées.

5. PARTIR EN VACANCES

Pour refaire le plein d'énergie, partir en vacances est un moment idéal en s'autorisant alors toute sorte d'occupations et de rythmes variés. L'objectif recherché doit être de briser la routine. Aussi durant ce précieux moment, il ne faut pas faire semblant de larguer les amarres en gardant en tête les préoccupations du travail ou de la famille.

Il faut savoir se lâcher et décompresser, à condition toutefois de ne pas trop en faire par des activités de compétition, des dîners mondains ou en forçant sur le sport sous prétexte de se défouler. Tout l'art des vacances positives consiste à savoir se libérer conjointement l'esprit et les mains en n'utilisant ni le téléphone ni l'ordinateur portable, comme en rompant avec les rituels du quotidien. Il est également conseillé d'éviter de revoir la famille que l'on ne supporte pas plus de 2 heures, de partir dans un lieu de villégiature mal organisé ou encore, de subir les contraintes du voyage (courir après les horaires, poireauter dans les salles d'attente, subir les embouteillages aux abords des plages, souffrir du décalage horaire...). Idem, pour la tentation d'effectuer des séjours d'aventure et des sports extrêmes si l'on n'est pas en excellente condition physique. Pour Béatrice de Manneville, broker à Londres, la fuite en solitaire est selon elle la meilleure façon de se ressourcer car *«Retrouver le silence et la lumière, ne voir personne, ne pas parler, me vider la tête... c'est vital !»*.

6. BIEN UTILISER SES CONGÉS

Guy Rullaud, dirigeant du cabinet *Headlic & Adlance*, propose d'envisager les congés comme un projet *«L'idée n'est pas de s'imposer une organisation comparable à celle du travail, mais d'imaginer un contenu, de se fixer des objectifs essentiels pour ne pas avoir de regrets»*. Pour cela, il est nécessaire de ne surtout pas importer les rythmes de la semaine et savoir couper le cordon avec l'entreprise, sans culpabiliser.

7. PROFITER DE L'OISIVETÉ

Du verbe latin *vacare* signifiant *«faire le vide»*, le droit de ne-rien-faire ne doit pas s'opposer à la vision moraliste voulant que tout le monde doit s'obliger à rester actif. Selon Pierre Rataud, auteur de *S'organiser au quotidien* (éditions d'Organisation) *«Beaucoup culpabilisent à l'idée de simplement se détendre, car ils ont l'impression de faire quelque chose d'inutile. Mais rien n'est plus utile que de préserver son moral et sa santé»*. Idem pour Eric Albert, psychiatre, qui considère que *«Respecter ses besoins peut demander de la force de caractère»* notamment lorsque l'on évite de subir passivement les rythmes imposés par son entourage.

8. UTILISER LA LUMIÈRE

C'est par l'intermédiaire de la rétine que la lumière vitalise l'organisme en stimulant la glande pinéale dans le cerveau. C'est la raison pour laquelle, il est conseillé d'éviter de porter des lunettes foncées en hiver ou en fin d'après-midi, sauf hyper sensibilité, afin de profiter des bienfaits du soleil et de la lumière du jour. A l'intérieur d'une pièce, il est nécessaire que la lumière dépasse les 2.500 lux pour qu'elle devienne bénéfique.

9. AVOIR UN ANIMAL DOMESTIQUE

Selon une étude publiée dans l'*American Journal of Cardiology*, les hommes et les femmes victimes d'un infarctus qui possèdent un animal de compagnie ont 6 fois moins de risque de mourir dans l'année suivant l'opération. En cas de dépression, il est même vivement conseillé de s'occuper d'un animal de compagnie (chien, chat, oiseau, poisson...) en polarisant ainsi une grande partie de son affection et de son attention journalière. Cela entretient une «chimie affective» et favorise un rôle empreint de considération de soi : celui de maître.

10. SOIGNER DES PLANTES

Une enquête de Harvard a démontré que le simple fait de s'occuper d'une plante *«réduit de moitié la mortalité des pensionnaires des maisons de retraite»*. Parler aux plantes et s'en occuper, à condition d'être motivé(e), produit les mêmes effets que ceux découlant de la relation avec un animal domestique.

30. Comment calculer sa fréquence cardiaque ?

CALCULER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour définir l'intensité et le temps de chaque séance sportive, le bon réflexe consiste à calculer d'abord sa fréquence cardiaque optimale afin de produire un effort adapté à son cœur.

La formule simple à respecter consiste à calculer sa fourchette optimale de pulsations cardiaques à la minute :

- . Partir du nombre 220 ;
- . Soustraire ensuite son âge (exemple 35 ans : $220 - 35 = 185$) ;
- . Calculer 70% du nombre obtenu ($185 \times 0,70 = 130$) ;
- . Soustraire puis ajouter 10 à ce nombre afin d'obtenir la fourchette de pulsations par minute acceptables pour l'organisme (120 à 140).

31. Quelles sont les 7 façons de rater à coup sûr ses congés ?

7 FAÇONS DE RATER SES CONGÉS

1. Laisser l'organisation de ses congés à quelqu'un qui n'est pas un très proche.
2. Ouvrir sa porte à tout vent (amis, copains, relations, famille).
3. Partir en solitaire en espérant faire des rencontres avec l'âme sœur, au risque alors de revenir encore plus déprimé(e).
4. S'installer dans un endroit détesté par les enfants et/ou le conjoint.
5. Visiter des lieux qui n'intéressent personne dans son entourage.
6. Participer à des compétitions dans son sport favori en restant constamment en alerte et sous pression.
7. Rentabiliser ses congés en en faisant le maximum comme en gérant au plus près son timing et ses relations.

32. Plusieurs «drogues» et substances destinées à améliorer les performances professionnelles sont légalement utilisées en entreprise. Connaissez-vous les 6 grandes catégories ?

LES DROGUES DE LA PERFORMANCE (Avant 2000)

Les principales substances phares utilisées par les cadres et les «professions à risques» se répartissent en 6 grandes catégories.

La nature de leurs effets dépend toujours de la dose, de la personnalité, du mélange et de l'environnement de proximité :

. Les psychostimulants

Les antidépresseurs (Prozac, Zoloft, Anafranil...) aident à lutter contre la dépression en stimulant l'esprit, en agissant sur l'humeur, en renforçant l'énergie et en permettant de maîtriser les émotions. Les effets indésirables concernent les troubles possibles de conduction cardiaque et les insomnies. La caféine (café, comprimés effervescents de Guronsan) ainsi que la nicotine (tabac, gommes à mâcher) stimulent également le système nerveux en luttant contre la fatigue, en renforçant la vigilance et/ou la mémoire. La Modafinil (Modiodal) aide à lutter contre la narcolepsie en favorisant l'éveil.

. Les tranquillisants

Les anxiolytiques (Lexomil, Xanax, Témesta, Buspar...) ont pour vocation de diminuer l'anxiété et les effets du stress. Ils diminuent également la vigilance, la mémoire et les réflexes. L'alcool fait partie des tranquillisants en apportant le sentiment de détente, d'euphorie et d'oubli.

. Les Hypnotiques

Ils favorisent le sommeil (Rohypnol, Mogadon, Noctamide...) mais diminuent également la vigilance, la mémoire et les réflexes.

. Les bêtabloquants

Ils sont surtout utilisés en cas de troubles cardio-vasculaires (Sectral, Ténormine, Avlocardyl...). Ils aident également à lutter contre le trac. Effets contraires : Provoquent des insomnies, des troubles digestifs et des insuffisances cardiaques.

. Les amphétamines et dérivés

Elles coupent la faim et stimulent la vigilance. Elles aident à lutter contre la fatigue (Ritaline, Ordinator...). Effets contraires : Hyperagressivité, insomnies, troubles cardiaques

. Les anabolisants & Anorexigènes

Ils stimulent la croissance des tissus musculaires, améliorent l'apparence physique (Durabolin, Testoviron, Androtardyl...) mais peuvent également perturber le système hormonal et renforcer l'agressivité, la violence. Les anorexigènes sont des amincissants (Isoméride...) qui favorisent la perte de poids, coupent la faim et donne une belle apparence sans efforts. Effets contraires : dépendance, hyperagressivité, troubles cardiaques à fortes doses

33. Quels sont les principaux risques liés au tabac et au tabagisme ?

LE FLÉAU DU TABAC (Avant 2000)

Selon l'OMS, le tabac fait plus de 4 millions de morts chaque année dans le monde. La forte hausse de la consommation dans les pays en développement devrait même porter le nombre de morts à 10 millions en 2030. 1,15 milliards de personnes sont actuellement des consommateurs réguliers de cigarettes, cigares et tabac à rouler (soit 1 personne sur 6). 82% des fumeurs habitent dans les pays à faible ou moyen revenu, notamment dans les états où la législation est la plus souple. Le plus grand pays du monde, la Chine, commence tout juste à prendre conscience de l'ampleur du problème sanitaire. Dans les pays développés, les décès causés par le tabac touchent davantage les hommes (1.442.000 par an) contre 476.000 pour les femmes. En France, la répartition entre les 2 sexes indique que 39,8% des hommes sont fumeurs (base 1997), alors que les femmes ne sont que 29,5%. Cependant la chute rapide enregistrée depuis quelques années chez les hommes (baisse de 17% en 5 ans) devrait bientôt mettre les deux sexes à égalité, comme c'est déjà le cas dans beaucoup de pays d'Europe. Néanmoins ce sont les jeunes qui sont actuellement les plus gros fumeurs (57,8% pour les 20-24 ans) et qui sont devenus la cible principale des fabricants, alors même que l'Etat profite largement des ventes de tabac avec plus de 57 milliards de francs de taxes prélevées chaque année.

. % de fumeurs et de fumeuses en France, selon l'âge :

12 ans	3%
16 ans	42%
18 ans	43,4%
18-20 ans	51,4%
20-24 ans	57,8%
24-30 ans	49%
30-34 ans	43,8%
34-40 ans	45,8%
40-44 ans	36,6%
44-50 ans	34,5%
50-54 ans	28,4%
54-60 ans	25,8%
60-64 ans	13,2%
+64 ans	13,7%

Source : CFES

LES EFFETS DU TABAGISME PASSIF (Avant 2000)

Une équipe américaine vient d'apporter la preuve formelle que les non-fumeurs vivant dans une atmosphère enfumée ont un risque accru d'accident cardio-vasculaire. En effet, l'échographie montre que l'épaisseur des parois artérielles s'accroît à une vitesse de 20% supérieure à celle observée chez ceux qui ne sont pas exposés à la fumée de cigarette.

COMMENT S'EXPOSER AU TABAGISME EN NE FUMANT PAS ? (2005)

Une étude britannique affirme que seulement 4 heures passées dans une discothèque exposent à la même quantité de tabac que de vivre avec un fumeur durant 1 mois. Pire encore, il a été démontré que les concentrations de nicotine dans les zones non-fumeurs des lieux publics (aéroport, gare, restaurant...) sont sensiblement identiques à celles des zones fumeurs, démontrant ainsi le peu d'efficacité des mesures légales de séparation entre secteurs fumeurs et non-fumeurs.

LE CIGARE OUI, LA CIGARETTE NON (Avant 2000)

Selon une récente étude britannique publiée dans le *British Medical Journal* portant sur 21.520 personnes, le risque de développer un cancer du poumon, une maladie coronarienne ou une insuffisance respiratoire diminue de 46% pour ceux qui ne fument que le cigare ou la pipe. La principale raison invoquée est que la consommation quantitative de tabac en fumant la pipe ou le cigare, est trois fois moindre que celle liée à la cigarette.

MARIJUANA UN RAPPORT CENSURÉ (Avant 2000)

Sous la pression de certains gouvernements, l'*Organisation Mondiale de la Santé* aurait décidé de censurer courant décembre 97 la parution d'un rapport confirmant que «le cannabis est moins dangereux que l'alcool et le tabac». Selon l'hebdomadaire «*New Scientist*», les conclusions de cette analyse politiquement sensible auraient indiqué que «*non seulement la quantité d'herbe fumée dans le monde cause moins de dommage à la santé publique que l'alcool et les cigarettes en général, mais que même à consommation identique, elle en causerait probablement moins que l'usage de ces substances légales*».

34. Quels sont les effets bénéfiques d'une consommation modérée de vin et combien peut-on boire de verres de vins en fonction de son poids ?

LA CONSOMMATION MODÉRÉE DE VIN ET DE BIÈRE EST RECOMMANDÉE (Avant 2000)

Un à deux verres de vin maximum par repas ou un grand verre de bière réduit légèrement la mortalité totale, toutes causes confondues. C'est ce que révèlent 2 études américaines récentes portant sur le suivi de plus de 600.000 personnes qui indiquent sans ambiguïté, que l'apport modéré d'alcool (de 20 à 40 g par jour) est globalement favorable pour l'organisme. Il résulte ainsi de l'ensemble des constatations médicales, qu'une consommation régulière et modérée d'alcool, même à partir de la quarantaine, permet au cœur de battre plus longtemps en diminuant de 30 à 40% la mortalité cardio-vasculaire. En ce domaine, le vin protégerait un peu mieux que la bière en favorisant notamment un effet protecteur contre la survenue d'un événement cardio-vasculaire. Les bénéfices d'une consommation modérée et régulière d'alcool portent principalement sur une augmentation du bon cholestérol, une baisse de l'agrégation plaquettaire et une action antioxydante à la condition toutefois, de boire plus d'un verre par jour car alors la protection deviendrait insuffisante.

L'étude réalisée sur 490.000 personnes montre que le vin contient du resveratrol ce qui agirait comme une hormone protectrice de type œstrogène. La seconde étude réalisée auprès de 129.00 habitants de San Francisco et d'Oakland démontre que la bière quant à elle, apporte des vitamines B6, B9 et B12 qui ont pour effet de favoriser la dégradation d'homocystéine considérée comme un facteur de risque artériel.

En revanche, une troisième étude épidémiologique menée par l'*Université de Cleveland* indique que les femmes qui consomment quotidiennement plus de 5 grammes d'alcool, soit 130 millilitres de vin, 250 millilitres de bière ou 24 millilitres de spiritueux présentent un risque de cancer du sein augmenté de 45 à 50% par rapport aux femmes qui ne boivent jamais. Mais personne encore, n'a compris les mécanismes par lesquels l'alcool peut augmenter ce risque.

REPAS D'AFFAIRES, COMBIEN DE VERRS AUTORISÉS ? (Avant 2000)

Un ballon de vin, 3 cl de whisky ou un demi de bière, contiennent chacun 12 grammes d'alcool pur. Ce taux d'alcool correspond à 0,2 gr par litre de sang pour un individu de corpulence moyenne (65kg). Pour éliminer le taux légal de 0,5 gr, il faut en moyenne 6 heures sans nouvelle consommation d'alcool. Dans un repas d'affaires (ou autre), si le poids de l'individu influe sur sa capacité à consommer, il n'en est pas moins exempt d'une amende de 900 F. et le retrait de 3 points de son permis de conduire, en cas de dépassement du taux légal. D'une manière générale, l'utilisation d'un alcoolmètre est vivement recommandé en cas de conduite obligée (auto, moto), tout en sachant que la meilleure des préventions, est encore de ne boire que la moitié de ce qui est légalement acceptable.

. Nombre de verres pouvant être consommés (donnés à titre indicatif), en dehors du repas, avant de dépasser le taux légal de 0,5 gr d'alcool par litre sang :

	Homme	Femme
45 kg	-	1,1/4
50 kg	1,1/2	1,1/3
55 kg	1,1/2	1,1/3
60 kg	1,2/3	1,1/2
65 kg	1,2/3	1,1/2
70 kg	2	1,3/4
75 kg	2,1/4	1,3/4
80 kg	2,1/3	-
85 kg	2,1/2	-
90 kg	3	-
95 kg	3	-

. Nombre de verres pouvant être consommés (donnés à titre indicatif), au cours d'un repas, avant de dépasser le taux légal de 0,5 gr d'alcool par litre sang :

	Homme	Femme
45 kg	-	1,1/2
50 kg	2	1,2/3
55 kg	2,1/4	1,3/4
60 kg	2,1/2	2

65 kg	3	2
70 kg	3	2,1/3
75 kg	3	2,1/2
80 kg	3,1/3	-
85 kg	3,1/2	-
90 kg	3,2/3	-
95 kg	3,3/4	-

Source : UAP Prévention/Code Rousseau

35. Est-il vrai que les épices sont bonnes pour la santé ?

LES ÉPICES SONT BONNES POUR LA SANTÉ (Avant 2000)

Sans apporter de réponse définitive, deux chercheurs de l'*Université de Cornell* aux Etats-Unis ont démontré, en analysant 4.578 spécialités culinaires provenant de 36 pays, que l'usage régulier d'épices et de condiments (ail, oignon, piments...) peut inhiber jusqu'à 75% des bactéries testées. Si les propriétés antibactériennes et antifongiques des épices sont observées depuis longtemps dans les habitudes populaires, il apparaît que le mélange d'épices aux vertus antibiotiques faibles avec des préparations culinaires peut voir décupler leurs effets. Toujours selon ces chercheurs, les épices ne sont pas nocives pour l'organisme mais produisent au contraire des effets bénéfiques pour le corps, même si nous n'en avons pas immédiatement conscience. A titre d'exemples, il a été constaté dans le cadre d'expérimentations animales que le curcuma, l'asa foetida et l'ail peuvent sensiblement réduire la taille des tumeurs cancéreuses, que le clou de girofle mais aussi la cannelle, la moutarde et l'ail sont de puissants antifongiques qui inhibent la croissance des champignons pendant plus de 3 semaines ou encore, que le paprika, le gingembre, l'oignon et l'ail font un excellent travail de plomberie au service des artères en empêchant la formation de dépôts et de caillots susceptibles d'obstruer les vaisseaux sanguins. S'il est clair qu'aucune épice isolée n'est susceptible de remplacer la chirurgie ou les antibiotiques, celles-ci ont un effet certain sur la santé en agissant en synergie avec les autres aliments.

36. A-t-on vraiment conscience des effets secondaires liés à l'absorption de médicaments ?

LES EFFETS SECONDAIRES DES MEDICAMENTS SONT PLUS MORTELS QUE LES ACCIDENTS DE LA ROUTE (Avant 2000)

Une enquête menée aux Etats-Unis sur 30 années de prescription vient de jeter un gros pavé dans la marre. Le *JAMA* (Journal of the American Medical Association) vient de révéler que les effets secondaires indésirables liés à la prise de médicaments constituent la 4^e cause de mortalité aux Etats-Unis, juste derrière les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les attaques d'apoplexie. C'est 76.000 à 137.000 décès par an qui ont ainsi été constatés, sans compter les 2,2 millions de cas non mortels ayant entraînés des troubles graves. Si les médecins savent très bien que tous les médicaments ont à la fois le pouvoir de soigner, ils ont également celui de rendre malade en fonction de 2 grandes catégories d'effets indésirables : l'effet «excès d'efficacité» lorsque par exemple, un hypotenseur fait trop baisser la tension ; l'effet «réaction imprévue» lorsqu'il y a méconnaissance des mécanismes d'action du produit comme par exemple, les atteintes hépatiques provoquées par le paracétamol. Mais ce qui rend surtout les chiffres de *JAMA* encore plus inquiétants, c'est que les effets indésirables sont rarement signalés en tant que tels. Ainsi, un décès sera enregistré comme une insuffisance rénale et non comme un effet secondaire responsable d'une insuffisance rénale. Dès lors à la lumière de cette étude rendue publique, il est devenu urgent de revoir la place du médicament dans les ordonnances, surtout lorsque ceux-ci se combinent entre eux simplement pour sécuriser les patients.

37. Quel est le hit parade des fruits et légumes agissant le mieux contre les radicaux libres ?

MANGER DES PRUNEAUX POUR LUTTER CONTRE LE VIEILLISSEMENT DES CELLULES (Avant 2000)

Des chercheurs du Centre d'études sur le vieillissement humain de la *Tufs University of Boston*, ont établi la liste des fruits et légumes les plus aptes à protéger du cancer, des maladies cardio-vasculaires et de la sénescence. Pour établir le niveau de contribution de chacun de ces aliments en faveur de la réduction du vieillissement, il a été mesuré leur capacité d'absorption des radicaux libres (ORAC en anglais, Oxygen radical absorbance capacity), lesquels (radicaux libres) contribuent à la dégradation progressive du métabolisme des cellules. Le résultat est net et précis. Pour rester jeune et en forme le plus longtemps possible sous nos latitudes, il faut manger régulièrement des pruneaux, des raisins secs et des myrtilles.

. Hit parade des principaux fruits et légumes en matière de capacité d'absorption des radicaux libres (CARL pour 100 g) :

Pruneaux	5.770
Raisins secs	2.830
Myrtilles	2.400
Mûres	2.036
Choux frisés	1.770
Fraises	1.540
Epinards	1.260
Framboises	1.220
Choux de Bruxelles	980
Prunes	949
Brocolis	890
Betteraves	840
Oranges	750
Raisins rouges	739
Poivrons rouges	710
Cerises	670
Oignons	450
Maïs	400

Source : *The Daily Telegraph*

38. A titre d'information, quelles sont les principales causes alimentaires et comportementales de décès par cancer ?

LES PRINCIPALES CAUSES DU CANCER SONT D'ABORD COMPORTEMENTALES (Avant 2000)

Selon une enquête américaine, plus de 60% des causes de décès par cancer sont la conséquence de comportements personnels ou alimentaires. Dans les pays développés et notamment en France, on considère à tort que l'exposition aux risques technologiques est le facteur le plus aggravant en matière de mortalité par cancer. Les chiffres disponibles montrent au contraire que l'on surestime largement la menace sur la santé individuelle dès lors que l'on évoque les risques liés aux causes extérieures (pollution, environnement, qualité de l'alimentation), tout en sous-estimant considérablement les dangers liés aux comportements individuels (tabac, alcool, mauvaise hygiène de vie...). Cette inversion de jugement dans la perception réelle du danger, amène à des comportements émotionnels et schizo-phréniques (vache folle, OGN...) drainant une image négative et non méritée pour certaines technologies. Actuellement, toutes les données scientifiques indiquent que ce sont surtout les mauvaises habitudes alimentaires et l'usage du tabac qui génèrent le plus grand nombre de mortalités d'origine cancérogènes.

. Principales causes de décès par cancer, en % du total (base 1996) :

. Tabac	30%
. Mauvaise consommation alimentaire	30%
. Vie sédentaire	5%
. Infections chroniques	5%
. Vie sexuelle	5%
. Niveau socioéconomique	3%
. Alcool	3%
. Soleil et radiations ionisantes	2%
. Pollution	2%
. Médicaments	1%
. Sel et additifs alimentaires	1%
. Autres (dont maladies prof.)	13%

Source : *Harvard Report Cancer Prevention*

LE SUCRE AUGMENTE LE RISQUE DE CANCER DU POUMON (Avant 2000)

Selon une étude conduite en Uruguay auprès de 928 personnes, le sucre pourrait constituer un facteur aggravant pour le cancer du poumon. Déjà accusé de favoriser le cancer du côlon, l'absorption de sucre à haute dose augmenterait de 55% le risque de cancer du poumon, par rapport à ceux qui en consomment peu. Ce risque serait même multiplié par 28 pour les fumeurs qui consomment des aliments sucrés et des aliments gras !

39. Pour garder la ligne, malgré les repas d'affaires, il est recommandé de suivre certains conseils diététiques, lesquels d'après vous ?

LE BON RÉGIME POUR NE PAS GROSSIR (Avant 2000)

L'embonpoint vient moins des quantités que l'on mange que des mauvaises habitudes alimentaires. Si l'alcool n'est pas nécessaire à l'équilibre nutritionnel du corps et fait grossir, la consommation de vin (1 ou 2 verres par repas) est bénéfique pour le cœur, car elle élève le taux de cholestérol HDL dans le sang, c'est à dire le bon cholestérol celui qui protège contre la crise cardiaque. L'alcool à dose modérée, stimule la sécrétion des sucs gastriques à condition de ne pas être bu à jeun. Boire trop est dangereux pour la santé mais si l'on mange trop lors d'un repas, cela n'est pas très grave car il suffit de faire maigre le repas suivant. Entre deux repas copieux, il vaut mieux privilégier le repas du midi que celui du soir, car la nuit le corps brûle moins de calories et peut donc se passer de ressources énergétiques. Le petit déjeuner idéal doit comprendre un fruit, du pain ou des céréales (flocons d'avoine), un laitage, un œuf ou du jambon en écartant si possible la confiture et le sucre. Les fibres que l'on trouve dans les fruits, le son et les légumes secs sont particulièrement recommandées, car elles réduisent la sécrétion d'insuline, régularisent le transit intestinal et calment l'appétit.

Quelques conseils utiles pour garder la ligne et conserver la forme à l'occasion des repas d'affaires ou autres ! :

- . **COUPE FAIM** : Boire un grand verre d'eau une heure avant le déjeuner et surtout régulièrement en dehors des repas. Pour ne pas prendre de poids, il est vivement conseillé de ne rien grignoter entre les repas, sauf à prendre des coupe-faim comme les fruits de saison en mangeant par exemple, la peau des pommes ou des poires contenant des fibres.
- . **APÉRITIF** : Il est préférable de consommer un alcool sec, un whisky ou un verre de vin rouge, plutôt qu'un brandy ou un cocktail en évitant de picorer les biscuits d'apéritif.
- . **VIN** : Il est raisonnable de prendre en moyenne deux verres de vin par repas, apéritif compris. Les bons vins sont naturellement à privilégier grâce aux propriétés favorables de leur tanin.
- . **PLATS** : Il faut se limiter à 2 plats en général, en choisissant une entrée qui comporte un légume. En plat principal, il est préférable de choisir plutôt du poisson ou de la volaille en évitant de saucer les plats. On a découvert récemment que la consommation de poissons gras (saumon, hareng, sardine) peut protéger les artères de l'artériosclérose donc du risque d'infarctus. Il est recommandé également de manger des féculents sans trop forcer. Une cuillerée à café d'huile (olive, maïs, soja ou colza) par repas suffit à couvrir les besoins en lipides.
- . **PAIN** : Le pain est recommandé en quantité régulière, en préférant toutefois le pain complet au pain blanc.
- . **FROMAGE** : Un seul morceau de fromage avec du pain complet et/ou un yaourt.
- . **DESSERT** : La gourmandise est possible, à condition de préférer plutôt les salades de fruits ou les sorbets que les gâteaux en chocolat et autres desserts sucrés.
- . **CAFÉ** : Garder le chocolat pour le café sans prendre de digestif, en évitant de saturer en sucre.

40. Quelles sont les périodes idéales de congés afin d'éviter l'effet du SAD en hiver et conserver un bon tonus toute l'année ?

LE SAD OU LA DÉPRIME DE FÉVRIER (2000)

Il est bien connu qu'en plein cœur de l'hiver, se pointe régulièrement ce que les spécialistes appellent la déprime de février. Une petite déprime qui correspond au Sad (seasonal affective disorder) ou troubles affectifs saisonniers. Le Sad résulte d'effets chronobiologiques liés directement aux cycles circadiens (24 heures) et circannuels dus au rythme des variations saisonnières de la nature. Il se traduit communément par des creux et des pics de sécrétion hormonale et de tension artérielle mais aussi en hiver, par de l'hypersomnie, l'attrait pour le sucre, la baisse d'activité, la réduction des défenses immunitaires ainsi que le ralentissement de sécrétion de cortisol, l'hormone antifatigue. La principale conséquence durant la période hivernale, est que l'individu devient plus vulnérable, plus sensible aux infections et plus fatigable, d'où une augmentation de la morbidité et de la mortalité. Le Sad est le plus couramment soigné par une exposition à la lumière et au soleil. Sous cette action, de la vitamine D est alors sécrétée qui agit directement sur certains neurotransmetteurs du cerveau, améliorant ainsi significativement l'humeur du sujet. Pour éviter le blues du début d'année, il est fortement recommandé de se ménager régulièrement des temps de repos (week-end détente ou découverte), de prendre des vacances en février et de profiter du moindre rayon de soleil.

. Périodes de vacances idéales selon le docteur Marc Schwob :

Février	10 jours
Mai	1 long week-end
Juillet-Août	2 semaines
Octobre-Novembre	2 semaines

41. Comment traverser l'hiver en pleine forme ?

TRAVERSER L'HIVER EN FORME (2000)

Selon une récente étude médicale, 1 Français sur 3 ne pratique aucune dépense physique. Pourtant en hiver, la forme doit s'entretenir petit à petit et au jour le jour, en s'appliquant à agir sur 4 points essentiels : le souffle, les muscles, le poids et la forme. Pour conserver un bon moral, il faut s'obliger à faire de sa vie quotidienne une source de dépenses physiques en n'hésitant pas à « bouger », à participer activement aux multiples travaux ménagers et à faire divers exercices dès que l'occasion se présente, même de manière modérée (30 minutes par jour sont considérées comme déjà efficaces), plutôt que de s'économiser en restant assis au bureau ou devant la télé, en prenant sa voiture ou l'ascenseur.

Conseils « In » et recommandations « Out » pour acquérir la forme et un bon moral au quotidien :

- . Profiter de la lumière du jour en évitant de porter des lunettes foncées (par l'intermédiaire de la rétine, la lumière vitalise l'organisme en stimulant la glande pinéale dans le cerveau) ;
- . Vivre chez soi sous un éclairage puissant qui dépasse les 2500 lux ;
- . Marcher le plus souvent possible au soleil ;
- . Marcher vite (à 6km/h on brûle 2 fois plus de calories qu'à 4 km/h) ;
- . Marcher avec les mains dans le dos pour ouvrir sa poitrine à l'air et mieux s'oxygéner ;
- . Monter et descendre autant de fois que l'on peut les escaliers (maison, bureau...) afin d'entretenir les muscles, les articulations et le souffle ;
- . Rythmer sa respiration sur chaque pas ou sur chaque marche, afin d'éviter l'essoufflement ;
- . Si l'on mise sur un entraînement sportif sérieux, il faut savoir qu'un minimum de 3 séances par semaine est obligatoire pour obtenir un résultat satisfaisant avec le sport choisi ;
- . Eviter de se lancer à corps perdu dans une activité physique. Dès que l'on dépasse 10 heures de sport par semaine, ou 32 kilomètres de marche ou de course à pied, la santé en pâtit ;
- . Eviter de faire des exercices qui demandent instantanément beaucoup d'efforts ;
- . Eviter de se lever trop tard le week-end ou en vacances ;
- . Eviter à l'inverse, de trop peu dormir car le manque de sommeil fait vieillir prématurément l'organisme en favorisant l'intolérance au glucose et la diminution du taux d'hormones thyroïdiennes. Il augmente d'autre part, le taux de cortisol et stimule l'activité du système nerveux sympathique ce qui a pour effet d'aggraver certaines affections endocriniennes et métaboliques liées à l'âge ;
- . Eviter de se reposer dans la pénombre ;
- . Eviter de commencer un sevrage de tabac, un régime amaigrissant ou végétarien en se privant de viande (l'aliment le plus tonique).

Exercices au quotidien, en nombre de calories dépensées par heure :

Jouer aux cartes	25
Repasser	150
Grand nettoyage	200
Jardiner	250
Faire les lits	300
Monter et descendre les escaliers	800

Source : « Pour en finir avec les kilos » du docteur P. Scharmasch

42. Alors que la fatigue est considérée comme le mal du siècle, il existe plusieurs pistes expliquant sa présence persistante, lesquelles ?

FATIGUE, D'ABORD LE VENDREDI PUIS LE LUNDI (2000)

Selon un sondage Ipsos-Servier, 47% des Français ont souffert de la fatigue au cours des 12 derniers mois, durant au moins une semaine. Ce sondage révèle que la fatigue concerne davantage les femmes que les hommes, les jeunes ou les actifs seniors. Elle sévit majoritairement le vendredi (29% des plaintes) en provoquant des défauts d'attention et de mémoire, ainsi que des courbatures. La fatigue du lundi (18% des plaintes) entraîne essentiellement une humeur maussade, un manque ou une baisse de motivation (on se demande pourquoi !). Une enquête menée conjointement par des médecins généralistes et des pharmaciens a permis d'analyser les principales causes de ces fatigues. Dans 28% des cas, il s'agit d'une réaction à des événements stressants (examen, rencontre avec enjeu, décès d'un proche, déménagement...). Il s'agit également d'un signal d'alarme lié à des maladies neuropsychiques (23% des cas), à des infections (16%), à des maladies cardiopulmonaires (6%) et à diverses pathologies de nature hormonales et endocriniennes, locomotrices, digestives, gynécologiques ou cancéreuses. Il s'avère toutefois que dans 17% des cas, la cause première de la fatigue reste inconnue conduisant à la prescription de neurotoniques, d'antidépresseurs et autres tranquillisants.

FATIGUE, LE MAL DU SIÈCLE (2002)

Dans 1 cas sur 4, il s'agit de plusieurs épisodes de faiblesse. Plus que le stress, la fatigue est devenue le mal du siècle et nombre de médecins s'avouent largement désarmés devant son origine virale, immunitaire, génétique, physiologique, psychologique, psychique, physique ou sociologique. Il est vrai que *«les gens fatigués sont fatigants à prendre en charge. Ils nécessitent beaucoup de patience»* d'après Jean Cabane, chef du service de médecine interne à l'hôpital Saint-Antoine (Paris). Selon lui, il existe mille causes, mille conséquences et mille traitements possibles car *«si la fatigue n'est pas une plainte spécifique, il n'y a pas de bon traitement sans traitement de sa cause, qui, elle, doit être identifiée»*. Pour le Pr San Marco à l'hôpital de Marseille *«tout, absolument tout peut engendrer de la fatigue, jusqu'à la prise de médicaments (hypotenseurs, bêtabloquants, hypoglycémifiants...)*».

. Origine de la fatigue persistante, en % :

27%	Pathologie sous-jacente
22%	Soucis personnels privés
18%	Soucis personnels professionnels
18%	Surmenage physique
13%	Surmenage intellectuel
13%	Sommeil perturbé
9%	Événement occasionnel important*
4%	Ne se prononcent pas
1%	Pas de raison évidente

* *accident, décès d'un proche...*

Source : Sondage Ipsos-Servier

SFC, LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE (2002)

Le pire est sans doute le SFC (syndrome de fatigue chronique) qui se définit depuis 1987 par une pathologie précise comprenant, depuis au moins 6 mois, la présence d'au moins 6 critères parmi les myalgies, ganglions sensibles, céphalées, fatigue persistante après un effort léger, maux de gorge, sommeil non réparateur, douleurs arthritiques, troubles neuropsychiatriques, état subfébrile ou faiblesse musculaire inexpliquée. Si à ce jour aucune étude épidémiologique n'a encore été réalisée sur les SFC, les estimations varient entre 0,5 à 2% de la population française atteinte, soit entre 30.000 à 120.000 personnes. Hier encore appelée par les psychiatres ; neurasthénie, hystérie, hypochondrie, bouffées délirantes ou schizophrénie, cette affection multifactorielle n'offre pas de traitement réellement satisfaisant et suppose de devoir affronter la suspicion, l'incompréhension, voire l'hostilité de l'entourage.

LA SURCHARGE DE TRAVAIL, UN FACTEUR DE DÉGRADATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ (2000)

La surcharge d'activités sur la santé est un domaine encore mal connu. Pourtant le *Financial Times* vient de rendre compte d'une récente étude de la *British Psychological Society* qui met en évidence l'insuffisance des recherches dans ce domaine. Celle-ci révèle notamment «*l'existence d'un lien significatif entre la durée du travail et la dégradation de la santé mentale et physique, notamment en ce qui concerne les maladies cardiaques*». Cette étude précise que «*la liberté de choix joue un rôle important dans la réaction de chacun à la surcharge de travail... ;...qu'il existe un lien étroit entre la dégradation de la santé, l'inflexibilité des conditions de travail et l'incapacité à refuser les heures supplémentaires*». Il est ainsi démontré que les agriculteurs et notamment les personnes qui travaillent au «noir» sont plus à l'abri des maladies cardiaques que les travailleurs sédentaires aux horaires plus courts, malgré le fait que ces populations dépensent beaucoup plus d'énergie en ayant des journées plus chargées. Toujours d'après cette étude, leurs ressources en énergie, leurs aspirations sociales et économiques plus élevées que la moyenne, leur permettraient de travailler bien plus sans pour cela subir d'effets secondaires indésirables.

43. Presque 9 Français sur 10 connaissent des problèmes dermatologiques. Pourquoi les ménages aisés en souffrent-ils plus que les autres ?

ACCROISSEMENT DES PROBLÈMES DE PEAU (2002)

86,8% des français ont connu un jour ou l'autre des problèmes dermatologiques, dont 43,2% durant les 2 dernières années. Acné, verrues, mycoses, herpès, alopecie, eczéma, psoriasis, chute de cheveux, etc., la liste des problèmes de peau dans la population est assez impressionnante. D'après une étude rendue publique à l'occasion du 20^e Congrès mondial de dermatologie tenu à Paris, 2 constats s'imposent. D'abord un argument d'ordre géographico-épidémiologique mettant en relief une hypothèse hygiéniste, qui vérifie que dans les pays riches, ce sont les ménages aisés qui souffrent le plus de problèmes dermatologiques. Pour le Pr Revuz, chef du service de dermatologie à l'hôpital Henri-Mondor de Créteil, *«le fait que le système immunitaire ne soit pas assez activé par des microbes entraînerait une réaction de l'organisme contre lui-même»*. L'autre constat réside dans le taux important de patients (7,6%) évoquant spontanément des allergies cutanées dues aux médicaments, notamment : les antiépileptiques, les antirétroviraux et les antibiotiques de la famille des sulfamides. Pour ce professeur, *«ce chiffre, en hausse constante, ne va cesser d'augmenter encore. Car plus il y a de médicaments efficaces, plus il y aura d'effets secondaires. Or la peau et le foie sont les deux organes les plus vulnérables.»*

. Nature des problèmes de peau, en % de la population :

25%	Acné
18,9%	Herpès ou bouton de fièvre
18,9%	Verrues
18,5%	Mycoses
18,3%	Eczéma
17,5%	Peau trop sèche
12,4%	Démangeaisons prolongées
10,9%	Allergie due à un topique*
9,6%	Chute de cheveux
9,2%	Grain de beauté inquiétant
8,3%	Psoriasis
7,6%	Allergie due à un médicament
5,4%	Couperose
4,8%	Rougeur et pellicules du visage
4,5%	Urticaire
4,5%	Taches brunes du visage
2,5%	Grande tache de naissance
1,4%	Cancer de la peau
1,2%	Maladie de peau professionnelle
1%	Ulcère de jambe

* topique : médicament qui agit à l'endroit où il est appliqué ou introduit

44. Quels sont les secrets, assez simples, du bon vieillissement ?

VIEILLISSEMENT, SPORT ET MULTIVITAMINES (2002)

Depuis 5 ans une équipe médicale du CHU de Saint-Etienne mène une enquête sur l'activité physique de personnes âgées de plus de 63 ans. Les premiers résultats s'avèrent assez éloquentes et confirment que l'activité physique, et notamment la marche, ralentirait le vieillissement du cerveau. Selon le cardiologue Jean-Claude Barthélémy «*On sait qu'un neurone qui lance un ordre se renforce. On a même réussi à prouver que des sujets de 73 ans entraînés tous les jours sur une bicyclette regagnaient 30% d'activité de leur système nerveux autonome, qui régule la ventilation, l'activité cardiaque, la température, la faim, la soif, etc.*». Une autre étude canadienne menée sur des hommes et des femmes en bonne santé, âgés de plus de 65 ans, a montré qu'un simple complément quotidien de vitamines et de minéraux améliore sensiblement la mémoire immédiate, la capacité à résoudre des problèmes, le raisonnement abstrait et l'attention. Les auteurs recommandent que «*tous les sujets âgés prennent un tel supplément*» ce qui peut, selon eux, retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

VIEILLESSE CARPE DIEM (2002)

Depuis 17 années consécutives, le record mondial de l'espérance de vie la plus longue est détenu par les japonaises, avec 84,93 ans. Les Hongkongaises suivent ensuite (83,9 ans) suivies par les Françaises et les Suissesses (82,5 ans). Mais pourquoi cet allongement de la durée de vie moyenne qui peut atteindre jusqu'à 0,33 an par année ? Une étude dirigée par Becca Levy de l'Université de Yale (Etats-Unis), débutée il y a 25 ans, indique que bien vivre son troisième âge peut permettre de gagner jusqu'à 7 ans de plus. La condition majeure est de garder un moral d'enfer en envisageant positivement sa vieillesse, non pas comme un fardeau à subir mais comme une opportunité offerte par la vie. Ainsi ceux qui vivent le plus longtemps sont ceux qui ont un état d'esprit *Carpe Diem* (mets à profit le jour présent) en vivant chaque jour le fameux mot d'Horace qui dit que «*la vie est courte et qu'il faut se hâter d'en jouir !*». Pour ce chercheur, le mental fait toute la différence dans cette embellie, bien mieux qu'un mode de vie sain reposant uniquement sur des exercices physiques, une absence de tabagisme ou une alimentation équilibrée. L'idéal étant naturellement de savoir bien combiner les deux !

45. Pourquoi de nombreuses maladies et infections se développent-elles anormalement malgré une bonne hygiène ?

LE PARADOXE ENTRE INFECTION ET HYGIÈNE (2002)

Depuis une trentaine d'années certaines maladies comme l'asthme, les allergies, les diabètes, la sclérose en plaques, le rhume des foins, l'eczéma du nourrisson, la maladie de Crohn (mal affectant la partie terminale de l'intestin grêle), etc., voient leurs taux respectifs augmenter dans les pays riches bénéficiant d'un haut niveau d'hygiène et de médicalisation. Le professeur Jean-François Bach, l'un des premiers à avoir constaté le phénomène, affirme que «*ces affections sont toutes des maladies polyfactorielles, c'est-à-dire soumises à la fois à des facteurs génétiques et à des facteurs d'environnement liés à l'évolution rapide, depuis un demi-siècle, de nos modes de vie. Elles possèdent toutes une dimension immunitaire, une réaction auto-immune ou allergique.*». Ces nouvelles maladies auto-immunes sont celles dans lesquelles le système de défense se retourne contre l'organisme qu'il a vocation de défendre. En fait, lorsque le système immunitaire est trop occupé à réagir contre une attaque infectieuse directe (parasites, bactéries, virus), il concentre son fonctionnement de défense sur l'essentiel en choisissant ses priorités et en laissant tomber tout ce qui lui paraît secondaire. Le problème, c'est qu'en général les maladies auto-immunes sont l'aboutissement d'un travail souterrain longtemps indécélable. Dans la compétition antigénique, le système immunitaire tend tout naturellement à écarter ce qui lui est accessoire, notamment les infections banales lorsque celles-ci sont déjà traitées par l'hygiène et les médicaments.

ÉVITER UNE ENFANCE TROP ASEPTISÉE

Selon les spécialistes, l'exposition très tôt dans l'enfance à certaines infections constitue par la suite un facteur protecteur. 2 exemples illustrent ce paradoxe, où d'un côté l'aseptisation prononcée des sociétés occidentales induit un faible taux de résistance des individus aux maladies auto-immunes et de l'autre, le constat d'une forte résistance des individus habitant les pays pauvres, le plus souvent à bas niveau d'hygiène et à faible surveillance médicale, justement là où les maladies infectieuses sont légion.

. **1^{er} exemple** : Lors de la chute du mur de Berlin, des chercheurs ont mis en évidence qu'en matière d'asthme et d'allergies, la population d'Allemagne de l'Est, notamment les habitants de Leipzig, et malgré un niveau de pollution industrielle très importante, étaient très peu sensibles à l'asthme, alors que les Munichois avec un niveau de pollution atmosphérique quasi inexistant avait un fort taux d'asthme et d'allergies. Cette étude renouvelée en 1998, a montré que depuis «l'occidentalisation» à grande vitesse des allemands de l'Est, bien que parallèlement le taux global de pollution ait fortement diminué, ceux-ci avaient de nouveau atteint un niveau d'infection comparable aux allemands de l'Ouest.

. **Le second exemple** relève d'une étude Suisse menée à la campagne confirmant que seuls les enfants nés et élevés dans une ferme et côtoyant régulièrement les animaux ont peu d'allergies, tandis que les autres petits ruraux ont des taux à peu près semblables à ceux des enfants des villes. Ce qui fait dire que la protection des premiers provient de leur exposition extrêmement précoce à l'abondante flore microbienne des animaux de ferme.

Si d'autres études ont également montré la relation effective entre la prise d'antibiotiques et l'apparition d'allergies, «*les infections de la petite enfance semblent bien être un élément protecteur*» conclut le professeur Michel Aubier, pneumologue à l'hôpital Bichat et directeur de l'unité 408 de l'Inserm consacrée aux mécanismes de l'insuffisance respiratoire.

2 AUTRES FACTEURS AGGRAVANTS DANS LE MODE DE VIE OCCIDENTAL

Pour les spécialistes, il existe 3 facteurs agissant directement sur l'évolution des maladies immuno-allergiques dans les pays occidentaux. En appui de la forte relation existant entre les infections de la petite enfance et la résistance ou non du sujet à certaines maladies préexistent 2 autres facteurs décisifs :

. **Le second facteur** est directement lié à l'isolation des habitations et des bureaux en vue d'éviter les pertes d'énergie. La moindre aération des lieux de vie et la multiplication des moquettes fait que l'air devient plus chaud et plus humide, créant un terrain favorable aux acariens qui sont de puissants allergènes. Dans les bureaux, l'usage des systèmes d'air conditionné contribue à vaporiser des champignons microscopiques du genre *aspergillus* qui sont des moisissures très allergisantes.

. **Le troisième facteur** est alimentaire. Il résulte d'une faible consommation de fruits et de légumes, grands fournisseurs d'antioxydants, dont la prise quotidienne permet de contrebalancer l'effet inflammatoire des oxydants produits naturellement par les cellules de l'organisme. Parallèlement, la consommation d'aliments industriels n'arrange rien à la situation, sachant que certains d'entre eux contiennent des additifs et des colorants pouvant être fortement allergisants.

DES BILLETS PATHOGÈNES (2001)

L'étude menée par le docteur Peter Ender, et présentée lors de la réunion annuelle de la société américaine de microbiologie, montre que plus de 90% des billets de banque utilisés contiennent à leur surface des bactéries ou des germes pathogènes. Sur 68 billets de 1 dollar passés au microscope, 59 recelaient des bactéries pouvant contaminer des malades ou des personnes immunodéprimées et 5 portaient des germes carrément pathogènes. Seulement 4 billets sont apparus indemnes de toute bactérie !

SE LAVER LES MAINS APRÈS AVOIR ÉTERNUÉ (2006)

40% des personnes enrhumées ont les mains recouvertes de virus après s'être mouché ou frotté le nez de manière intempestive. C'est également le cas de 10% des individus qui éternuent. Il est donc conseillé de se laver les mains après avoir éternué ou s'être mouché et bien sûr après avoir serré la main d'une personne exposée au rhume ou à l'éternuement.

46. Comment bien surmonter le «syndrome du lundi» ?

LE SYNDROME DU LUNDI (2002)

Selon le précepte de Pierre Dac «*Quand on ne travaillera plus le lendemain des jours de repos, la fatigue sera vaincue*». Un intéressant article de David Bensoussan, du magazine *Management*, relève un certain nombre de conseils utiles pour ne plus redouter de reprendre le boulot chaque lundi matin.

Dès le vendredi :

- . Faire la liste des activités de la semaine à venir en les classant par ordre d'importance et d'urgence.
- . Etablir une check-list des activités du lundi selon la méthode Eisenhower :
- A. Important et urgent : à effectuer en priorité
- B. Important mais pas urgent : à traiter dans un moment de creux
- C. Urgent mais pas important : à déléguer
- D. Pas important et pas urgent : poubelle !

Le dimanche recharger ses batteries en s'appliquant à respecter les 5 conseils suivants :

- . Filtrer tous les messages téléphoniques inopportuns
- . Pratiquer un exercice physique de 30 minutes (jogging, vélo, natation, musculation)
- . Faire une bonne sieste dans l'après-midi
- . S'imposer quelques heures de distraction chez soi et/ou d'évasion dans la nature ou en ville
- . Manger le soir une nourriture à base de sucres lents en évitant tout excitant après 17 heures (café)

Le lundi matin, se réveiller en douceur :

- . Boire de l'eau pour stimuler le système digestif
- . Faire des étirements de «chat»
- . Prendre une douche tiède
- . Consommer un petit déjeuner protéiné (œufs, jambon, produits laitiers...)

A l'arrivée dans le bureau :

- . Pratiquer le «wandering around» en faisant le tour du bureau pour saluer tous les collègues.
- . Jeter tous les documents inutiles occupant le bureau. Une étude américaine révèle que 80% des documents archivés ne sont jamais consultés.
- . Eviter d'entrer en contact trop rapidement avec les clients difficiles.

Durant la journée :

- . En cas de manque de motivation : se concentrer uniquement sur la première tâche à accomplir (par exemple : allumer l'ordinateur) puis se laisser ensuite guider par les automatismes et les habitudes. Il s'agit de fonctionner comme un robot sachant que la multiplication des activités réactive peu à peu.
- . En cas de non intérêt pour une tâche précise : Saucissonner le dossier ou le travail, en l'éclatant sous forme d'une liste de tâches à accomplir (téléphoner, rechercher un document, prendre rendez-vous, envoyer un mail...), puis rayer au fur et à mesure de la progression.
- . En cas de nervosité, s'asseoir en détendant les épaules et en posant les mains croisées sur l'abdomen. Puis respirer en gonflant le ventre à l'inspiration et en le vidant complètement à l'expiration, tout cela durant 2 à 3 minutes.

A l'heure du déjeuner :

- . Consacrer au moins 20 à 30 minutes au repas
- . Privilégier un menu «antidépresseur» en se basant sur l'acronyme Fipoglu pour **F**ibres (pain complet, céréales, fruits et légumes), **p**oissons et **g**lucides complexes (pain, pâtes, riz complet, lentilles, chocolat).
- . Avant de reprendre l'activité de l'après-midi, faire une «pause parking» de 10 à 20 mn en s'isolant.

47. Malgré un temps de travail en entreprise plus réduit et toujours plus sécurisé, les maladies professionnelles progressent. Pourquoi ?

MALADIES PROFESSIONNELLES, UNE AUGMENTATION RÉGULIÈRE (2003)

Les troubles musculo-squelettiques représentent les 3/4 des pathologies reconnues en matière de santé au travail. Chaque année, le nombre de cas de maladies professionnelles augmente (+ 120% entre 1996 et 2000), ainsi que celui du nombre de décès dus à ces types de maladies (+144% sur la même période). L'actuel ministre du Travail envisage d'améliorer la réparation des risques et la relance d'une veille sanitaire étroite en la confiant à une structure indépendante de celle actuellement en charge de son indemnisation. Il souhaite également que soit correctement mesurée l'exposition des salariés aux risques, ainsi que toutes les maladies professionnelles pouvant en découler. Actuellement le risque de décès dû aux contraintes du travail est de 1 sur 128 cas de maladies professionnelles déjà déclarées et reconnues.

. Progression des maladies professionnelles et des décès :

maladie	décès	
1996	13.658	96
1997	15.554	95
1998	17.722	104
1999	24.208	161
2000	30.127	235

Source : Conseil supérieur de la prévention des risques professionnels

LES 7 AGENTS LES PLUS CANCÉRIGÈNES SUR LE LIEU DE TRAVAIL (2000)

Alors que les cancers liés à l'amiante défraient l'actualité, une étude parue dans *Travail et Sécurité* indique que le rayonnement solaire est sans aucun doute l'agent cancérigène affectant le plus grand nombre de travailleurs français, bien avant le caractère nocif des fumées de tabac.

. Nombre de travailleurs exposés aux principaux agents cancérigènes en France :

1.520.000	Rayonnement solaire
1.160.000	Fumée de tabac
520.000	Radon
410.000	Diesel
380.000	Acide sulfurique
310.000	Formaldéhyde
180.000	Poussières de bois

Source : *Travail et Sécurité*

UNE SOUFFRANCE PERMANENTE CHEZ 1 PERSONNE SUR 7 (2004)

Une première étude européenne menée sur la douleur chronique indique qu'il existe 75 millions d'adultes, dont 7 millions en France, souffrant de douleurs chroniques, notamment dorsales. Si 15% de la population française souffre quotidiennement (30% en Norvège), la durée moyenne de souffrance est de 5,7 ans avant d'être soulagée, alors que 18% ont mal depuis plus de 20 ans. Sous l'angle social, la douleur produit des effets d'isolement et d'entrave dans la vie sociale, familiale et affective en étant notamment responsable d'une perte de travail chez 15% des personnes souffrantes et de dépression chez 18% d'entre elles. Seulement 2% des individus ont déjà consulté un spécialiste de la douleur.

UN PROBLÈME D'EMPLOYABILITÉ (2004)

Selon les chiffres de l'*Insee*, 5 millions de Français déclarent avoir un problème de santé limitant leur employabilité. L'impact de ces limitations s'accroît avec l'âge. 60% des actifs après 50 ans, pris au sein de ce panel, avouent subir des limitations dans leur travail en raison de leur handicap. Les 20-30 ans sont 44% dans ce cas.

48. Si les conséquences du surpoids entraînent déprime et affections diverses, le fait de rester debout fait, au contraire, perdre du poids. Quelle est la perte calorifique en Kcal par jour résultant de 2,5 heures en position debout ?

SURPOIDS FÉMININ ET DÉPRESSION (2002)

Une récente étude française présentée à Sao Paulo, au 9^e congrès international sur l'obésité, a démontré que la dépression est souvent responsable d'une prise de poids surtout chez les femmes. Même si les liens entre surpoids et troubles de l'humeur restent complexes, il a été observé que 25% des femmes en surpoids ou obèses (16% chez les hommes) sont déprimées, contre 14% de celles qui ont un poids normal (19% pour les hommes). Il semblerait que les femmes vivent plus mal que les hommes leurs excès de poids, faisant qu'inversement le score de dépression augmente avec le surpoids. Dans le même ordre d'idée, plusieurs études menées aux Etats-Unis ont montré que, si en moyenne 20% des salariés sont déprimés et rencontrent des problèmes personnels, leur rendement au travail est affecté de 25% !

L'ÉPIDÉMIE «BIBENDUM» (2003)

Actuellement 14,4 millions de Français sont en surpoids et 5,3 millions sont considérés comme obèses, soit 13% de plus qu'en 1997. C'est le constat inquiétant d'une enquête épidémiologique réalisée par l'*Institut Roche*, l'*Inserm* et la *Sofres*. L'OMS va même plus loin en parlant de véritable épidémie, sachant que ce phénomène affecte toutes les catégories sociales et toutes les classes d'âge, en particulier les retraités. Au niveau médical, il en résulte directement une augmentation du diabète, de l'hypertension artérielle et des excès de cholestérol. Pour Marie-Aline Charles, épidémiologiste à l'*Inserm*, «*Si l'on ne parvient pas à infléchir cette courbe ascendante, on aura 20% d'obèses en 2020*».

RESTER DEBOUT FAIT PERDRE DU POIDS (2005)

Selon les résultats d'un travail paru dans *Science*, l'énergie dépensée en 2,5 heures passées en position debout correspond à 350 kcal par jour. Sur une année, le profit de cet «exercice physique» minimal permettrait aux personnes en surpoids de perdre l'équivalent de 15 kg !

49. Comment se redonner rapidement du tonus au bureau ?

SE REDONNER RAPIDEMENT DU TONUS AU BUREAU (2005)

Une méthode simple pour se redonner de l'énergie au travail consiste à pratiquer une série de 6 petits massages sur le visage. Chaque massage, mis au point par le Dr Duforez, spécialiste du sommeil, doit durer 10 secondes maximum dans le but d'agir sur les principaux centres nerveux touchés par la fatigue professionnelle :

- 1^{er} exercice** : Pincer le haut du nez entre 2 doigts avec un mouvement de rotation, sans violence, permettant ainsi de stimuler le système nerveux.
- 2^e exercice** : D'une seule main, avec par exemple le pouce tournant autour de l'œil droit et l'index autour de l'œil gauche, faire 5 fois le tour de chaque œil dans le but de relancer la circulation sanguine.
- 3^e exercice** : Frotter avec son doigt tendu (index) l'espace naso-labial situé entre les narines et la lèvre supérieure afin de tonifier le cœur.
- 4^e exercice** : Masser les joues du haut vers le bas, de l'intérieur (pommette) vers l'extérieur (oreille), de manière à détendre les maxillaires coincés par le stress et libérer ainsi de l'énergie.
- 5^e exercice** : Massez l'arrière des oreilles afin de libérer également de l'énergie.
- 6^e exercice** : Stimuler le visage en fermant les yeux et en plaçant dessus ses 2 mains dans un mouvement circulaire de haut en bas (comme pour se débarbouiller).

50. Pourquoi la sédentarité est-elle un état contre nature ?

SÉDENTARITÉ, UN ÉTAT CONTRE NATURE (2005)

L'état de sédentarité est inédit dans l'histoire de l'humanité, sachant que depuis toujours l'organisme humain est placé sous pression en favorisant un métabolisme de combat dans le but principal de survivre et fournir de gros efforts physiques. Selon Bengt Kayser, professeur à la faculté de médecine de Genève «*Pendant des millions d'années, l'homme a été chasseur-cueilleur, il ne pouvait survivre que grâce à une activité physique intense et régulière. A cette échelle, la période de progrès techniques qui nous a conduit à la situation d'aujourd'hui est très courte. On peut donc considérer que, génétiquement, nous sommes toujours sur le modèle de nos ancêtres, alors que notre environnement s'est profondément modifié. Or les hommes ont bâti un environnement qui les rend sédentaires, alors qu'ils ont, au moins dans les pays développés, un accès quasi illimité à une nourriture très riche.*». D'après les chiffres de l'OMS cela explique que 2 millions de personnes dans le monde meurent chaque année par manque d'activité physique. En Europe, la sédentarité serait même responsable de 645.000 décès mais aussi de 10 à 15% des cancers du poumon et du côlon et de près de 22% des maladies cardio-vasculaires. Le faible effort physique tend également à aggraver certaines formes de diabète chez les adultes, à accroître sensiblement les risques d'ostéoporose et naturellement à expliquer, en partie, l'obésité.

. Nombre de décès annuels en Europe causés par... :

Hypertension	2.434.000
Excès de cholestérol	1.732.000
Tabac	1.605.000
Surpoids - Obésité	1.105.000
Mauvaise alimentation	798.000
Sédentarité	654.000
Alcool	531.000
Pollution	107.000

Source : OMS

51. En fonction des habitudes de vie de chacun il est possible de perdre ou de gagner en espérance de vie. Comment le déterminer ?

LES 10 PLAIES DE L'HUMANITÉ (2003)

Selon un récent rapport de la FAO (Organisation pour l'alimentation et l'agriculture) le nombre de personnes sous alimentées dans le monde atteint les 840 millions avec une timide décreue depuis 8 ans (moins 20 millions). D'après l'OMS (Organisation mondiale de la santé), la sous alimentation reste la première des plaies de l'humanité suivie par 9 autres fléaux responsables de 40% des 56 millions de décès constatés à l'échelle mondiale durant l'année 2000. Ces fléaux accablent d'autant plus un pays qu'ils augmentent le niveau de mauvaise santé de sa population. Cet organisme a ainsi calculé que la malnutrition contribue pour plus de 9% de la perte d'années de vie en bonne santé. Ainsi par exemple, l'espérance moyenne de vie pour un individu en bonne santé se voit-elle réduit de 9% chez celui qui ne mange pas à sa faim.

Par ailleurs, l'OMS estime que des solutions «efficaces et peu coûteuses» suffiraient pour allonger d'une dizaine d'années l'espérance de vie en bonne santé des populations des pays les plus pauvres, voire de 5 ans les habitants des pays industrialisés. Pour cette organisation, il s'agit principalement d'avoir le courage de prendre des mesures adaptées notamment dans quelques domaines phares comme la protection de la sexualité (sida) ; l'interdiction du tabac et l'assainissement des réseaux d'eau potable.

. Part théorique moyenne de chacune des 10 plaies de l'humanité dans la perte d'années de vie en bonne santé encourue par un individu type : (Par exemple si la moyenne d'espérance de vie d'un homme en bonne santé est de 73 ans, le fait de fumer du tabac (4%) réduit son espérance de vie de 3 ans, hors addition d'autres complications) :

Sous-alimentation	9,3%
Sexualité non protégée	6,3%
Hypertension	4,3%
Tabac	4%
Alcool	4%
Eau non potable, hygiène	3,8%
Cholestérol	2,9%
Enfumage domestique (charbon, bois)	2,8%
Carence en fer	2,5%
Surpoids, obésité	2,4%

Source : Rapport sur la santé dans le monde 2002

32 PAYS AU NIVEAU DU MOYEN-AGE (2000)

S'il est vrai qu'il vaut mieux être riche et en bonne santé de préférence dans un pays industrialisé, que pauvre et malade dans un pays sous-développé, l'inégalité mondiale est telle, qu'entre le niveau d'espérance de vie «en bonne santé» au Japon (74,5 ans) et celui possible en Sierra Leone (25,9 ans), on atteint un écart de presque 3 avec 48,6 années supplémentaires de vie au pays du Soleil Levant !

Actuellement, 32 pays sont touchés par des épidémies majeures et ne dépassent pas un niveau d'espérance de vie supérieur à 40 ans. Une situation qui n'existe plus dans les pays industrialisés depuis le Moyen-Age. Seulement 2 pays au monde affichent une espérance de vie des hommes supérieure à celles des femmes : le Népal (58 ans contre 57 ans) et les Maldives (66 ans contre 63 ans).

. Classement des pays selon leur espérance de «vie en bonne santé», en nombre d'années :

1	Japon	74,5
2	Australie	73,2
3	France	73,1
4	Suède	73,0
5	Espagne	72,8
6	Italie	72,7
7	Grèce	72,5
14	Royaume-Uni	71,7
24	États-Unis	70,0
45	Pologne	66,2
81	Chine	62,3
91	Russie	61,3

111	Brésil	59,1
155	Côte-d'Ivoire	42,8
160	Afrique du Sud	39,8
183	Mali	33,1
191	Sierra Leone	25,9

Sources : OMS – *Alternatives Economiques*

52. Malgré une bonne qualité globale du système de santé Français, le nombre de maladies nosocomiales à la suite d'une hospitalisation est encore bien trop important. Quel est en moyenne est le nombre de malades concernés ?

LA QUALITÉ GLOBALE DES SYSTÈMES DE SANTÉ (2002)

Dans le classement mondial des systèmes de santé, la France prend la 4^e place ex aequo avec la Suisse. Pour la première fois, une étude réalisée par le *WMRC* (World Markets Research Center), entreprise britannique spécialisée dans l'intelligence et les recherches stratégiques, prend en compte un ensemble complet d'indicateurs tels que les conditions sanitaires et épidémiologiques, la démographie, le financement et la politique santé portant sur 175 pays. Les pays occidentaux les plus riches sont tout naturellement en tête du classement, même si la médecine la plus chère n'est pas forcément la meilleure. C'est notamment le cas pour les Etats-Unis qui se placent au 17^e rang mondial, alors qu'ils occupent la 1^e position en dépenses de santé par habitant (4.165 dollars).

. Classement mondial des systèmes de santé, avec dépenses de santé par habitant en dollars (base 2001) :

Position		Dépenses de santé/hab.
1	Belgique	2 050
2	Islande	2 113
2	Pays-Bas	2 150
4	France	2 043
4	Suisse	2 853
10	Allemagne	2 361
17	Etats-Unis	4 165
19	Espagne	1 194
20	Japon	1 795
20	Nlle-Zélande	1 440
22	Grèce	1 198
23	Royaume-Uni	1 510

Source : *WMRC*

LES PRIVILÈGES DU SYSTÈME FRANÇAIS (2003)

A la mi-2000, l'OMS a classé le système de santé français au premier rang mondial, plaçant ainsi l'Hexagone dans le peloton de tête des populations en bonne santé. Selon lui, la principale spécificité du système actuel repose sur un accès très facile, peu onéreux et peu contraignant pour le patient-consommateur. La profusion de soins induit toutefois un coût global pour la société française tel qu'il entretient l'asphyxie voire le gâchis et tend à devenir de plus en plus contraignant en matière de cotisations sociales. Parmi les exemples cités, que l'on ne retrouve d'ailleurs dans aucun autre pays industrialisé, le plus frappant est celui du remboursement à tous les coups d'une fraction importante des dépenses : 80% pour l'hospitalisation, 70% pour les consultations de généralistes, 65% du montant de la vignette des médicaments prescrits...

DE QUOI RENDRE JALOUX L'ANGLAIS, L'AMÉRICAIN, LE NÉERLANDAIS ET CIE (2003)

Une générosité exceptionnelle qui fait que les médicaments accessibles sont devenus pléthores et en moyenne 20% moins chers que dans les autres pays européens. Un autre phénomène purement français est celui de la visite chez le généraliste qui reste très peu contraignante. Il est ainsi relevé que chaque Français a la possibilité d'aller voir le médecin de son choix autant de fois qu'il le veut dans la même semaine pour la même maladie, tout en sachant qu'il sera systématiquement remboursé. Une liberté à faire pâlir de jalousie l'Anglais qui doit attendre plusieurs jours son tour de consultation, l'américain de base qui paye plus de 300€ pour une simple angine ou le Néerlandais, qui avant de consulter un spécialiste demande l'avis du généraliste auquel il est abonné. Alors que l'Etat français vient de relever le numerus clausus pour former davantage de praticiens, la France reste l'un des pays au monde qui compte le plus de médecins pour 1.000 habitants (3,3). En contrepartie de ce système, si chaque Français a dépensé en moyenne 2.437€ en 2001 pour se soigner, il a également consacré 1/5^e de son année (73 jours) à travailler pour financer les soins de la collectivité au travers du régime constamment déficitaire de la Sécurité sociale.

. Dépenses de santé en % du PIB :

Etats-Unis	13%
Suède	10,7%
Allemagne	10,6%
France	9,7%
Canada	9,3%
Danemark	8,4%
Royaume-Uni	7,3%

Source : OCDE

. Répartition annuelle des dépenses moyennes de santé d'un français (base 2001), en euros :

1.094	Hôpitaux et cliniques
643	Médecins de ville, dentistes, analyses et cures
521	Médicaments
141	Autres biens
38	Ambulances

Source : Comptes de la santé

. Nombre de médecins pour 1.000 habitants (base 2000) :

3,6	Allemagne
3,3	France
3,2	Pays-Bas
2,9	Norvège
2,8	Etats-Unis
1,8	Royaume-Uni

Source : OCDE

MAIS ENCORE TROP DE MALADIES NOSOCOMIALES (2005)

Selon la dernière enquête officielle disponible, près de 1 malade sur 14 (7%) présente une infection nosocomiale (maladie attrapée durant le séjour à l'hôpital). Cela concerne l'équivalent de 800.000 personnes touchées par an représentant officiellement 8.000 décès annuels, chiffre porté officiellement à 4.200 en novembre 2004 !

. Fréquence de survenue d'une infection nosocomiale à la suite de 100 opérations effectuées (chiffres officiels) :

11,4%	Chirurgie du côlon
11%	Pontage coronarien
5,4%	Intervention majeure sur la prostate
4,2%	Ablation de l'utérus par voie abdominale
3,5%	Césarienne
3,4%	Appendicectomie
2,5%	Prothèse de hanche
1,4%	Chirurgie du rachis
1,4%	Ablation de la vésicule biliaire
0,4%	Opération des varices

Source : Le Point

HÔPITAL, ATTENTION DANGER ! (Avant 2000)

En France, d'après le *Journal of American Medical Association*, 1 patient sur 4 ressortirait de l'Hôpital avec une infection contractée lors de son séjour hospitalier. Infections pulmonaires, sanguines, urinaires ou virales, les causes sont nombreuses dans un milieu hyper aseptisé d'un côté et hyper infectieux de l'autre, par la présence et la rotation de l'ensemble des maladies du corps humain. En la matière, la moyenne des pays européens est de 20,8%, indiquant à l'évidence dans le classement que la Suisse est également un pays où l'on sait pouvoir protéger efficacement son capital santé !

. % de personnes ayant contracté une infection lors d'un séjour à l'hôpital :

Italie	31,8
Grèce	30,5
Espagne	27,0
France	24,2
Portugal	23,3
Autriche	20,0
Irlande	18,7
Royaume-Uni	18,0
Allemagne	17,3
Belgique	17,2
Luxembourg	17,2
Pays-Bas	15,7
Pays scandinaves	10,5
Suisse	9,7

Source : *Journal of American Medical Association*