

AGIR POUR SA SANTÉ

Ma santé est précieuse.
Quelques conseils pour en prendre soin !



LCGB **esf**

Syndicat des Employés
du Secteur Financier

En collaboration avec Samaa sàrl

Introduction

La santé est un vaste sujet. L'organisme humain est d'une intelligence et d'une complexité étonnantes, son fonctionnement dépasse notre entendement. Cette intelligence a permis à notre espèce de traverser les millénaires et elle continue aujourd'hui à veiller sur nous dès notre naissance jusqu'à notre dernier souffle, malgré les difficultés et les épreuves rencontrées.

Les conseils santé que vous trouverez ci-dessous se veulent une simple introduction aux bonnes pratiques qui aident à se maintenir en bonne santé ou permettent de la retrouver. Il s'agit aussi d'une invitation à devenir responsable de son propre bien-être, à vous mettre en recherche de ce qui vous aidera. Nous ne vous apprendrons peut-être rien que vous ne sachiez déjà et pourtant certains gestes, attitudes, connaissances méritent d'être rappelés, car la santé est un sujet qui nécessite une discipline, une attention répétée. La santé, c'est comme le vélo, pour garder l'équilibre, il faut pédaler. Et le mieux est encore de pédaler joyeusement !

Les risques liés à la santé au travail sont en croissance. Des efforts sont fournis par différents acteurs du marché pour améliorer la situation et pourtant les conditions de travail semblent se dégrader, entraînant son lot d'effets néfastes pour la santé des travailleurs : la précarité, l'insécurité, la flexibilité à l'excès, le stress, la mondialisation, la perte de contrôle, l'intimidation, la violence verbale ou physique, l'intensification du travail, le déséquilibre entre vie privée et vie professionnelle, etc. Tous ces éléments influencent la santé des uns et des autres, que nous soyons victimes directes ou simples témoins.

Un peu d'histoire !

Le Dieu de la médecine Asclepios (Esculape), fils d'Apollon, avait six filles : Hygie, Panacée, Acéso, Eglé, Méditrine et Iaso. Chacune de ces filles avait une mission particulière pour la santé des femmes et des hommes sur terre. Hygie, par exemple, enseignait les manières les plus saines de conduire sa vie. Panacée soignait grâce à des remèdes. Les grecs disaient d'Hygie qu'elle leur suggérait, sans que nul ne s'en aperçoive, le choix des aliments, les activités sportives, les bains, Le mot hygiène découle directement de la déesse Hygie.

Pourquoi faut-il tant de Déesses pour veiller sur notre santé ? Parce que la bonne santé résulte de l'équilibre entre de nombreux éléments. En effet, nous pouvons reconnaître plusieurs niveaux de santé :

- **La santé physique**, celle des organes et du fonctionnement des organes : le foie, les poumons, le système digestif fonctionnent bien. Nous en oublions même leur existence.
- **La santé émotionnelle ou psychologique** : elle nous permet de résister aux stress de la vie, d'entrer en relation saine avec les autres, d'avoir un bon sommeil, d'être joyeux et optimiste... Elle est aussi la capacité à se libérer des blessures de l'enfance, conscientes ou inconscientes.
- **La santé intellectuelle** nous permet d'avoir une bonne mémoire et de nous concentrer facilement. Elle est aussi la capacité à raisonner de façon juste et à avoir une pensée claire.

Ces trois niveaux de santé sont en interrelation permanente ; chacun est le reflet de ce qui se produit dans les autres. L'état de bien être est le résultat d'un fonctionnement non pas parfait, mais satisfaisant de ces trois niveaux. En d'autres termes, l'état de bien être que chacun de nous peut ressentir, soit de façon régulière, soit de façon épisodique, correspond à un état où le corps, le cœur et l'esprit sont en harmonie. Quand un déséquilibre se produit à un ou plusieurs niveaux, cela altère le sentiment de bien être qui est, rappelons le, l'état naturel d'un être humain sain. Une mauvaise digestion, une douleur à une dent, une colère qui ne passe pas, des pensées qui reviennent sans cesse, et voilà l'état de bien être disparu.

La santé résulte donc d'une hygiène de vie saine à ces trois niveaux.

Quels seraient donc les conseils qu'Hygie et ses soeurs pourraient donner aux femmes et aux hommes d'aujourd'hui, sédentaires, stressés, occupés dans des bureaux climatisés, passant leur temps devant des ordinateurs, bombardés d'ondes en tout genre, sous une lumière artificielle, pressés du matin au soir par les échéances, les bouchons de la route, des formes de management parfois brutales ou des actionnaires mettant la barre du profit toujours plus haut ?

Conseils santé

NB : Ces conseils et principes ne remplacent pas la consultation médicale, ni les consignes qui vous auraient été données par votre médecin.

1. J'adopte une posture adéquate

Chaque jour, je veille à avoir une bonne assise au bureau, je pense à me redresser, à rentrer légèrement le menton pour étirer la nuque.

Des études ergonomiques ont montré que l'idéal est d'avoir un plan d'assise incliné vers l'avant de quinze degrés et un angle entre le bassin et les cuisses de 135 degrés. Les pieds seront le plus souvent bien à plat sur le sol, écartés légèrement pour stabiliser la position. Évitez les jambes croisées qui créent des tensions au niveau du bassin. Notre corps

utilise des muscles de la posture, qui ne sont pas soumis à notre volonté. Ils consomment peu d'énergie contrairement aux muscles du mouvement. La posture ergonomique permet d'utiliser ces muscles de la posture et nous évite une fatigue excessive et inutile. Lorsque le travail impose une position assise toute la journée, ménagez-vous de courtes pauses toutes les heures pour vous lever et bouger. Le calendrier « En forme sur le lieu de travail » de l'Association d'Assurances contre les Accidents (voir www.aaa.lu) vous donnera plein d'idées utiles pour bouger sainement.

Dans une file d'attente, à un guichet, je pense à me redresser, relâcher les tensions. Je porte le poids du corps sur l'avant des pieds, les genoux sont déverrouillés, et le bassin en légère bascule vers l'arrière. Par cette position, j'invite le corps à utiliser les muscles de la posture et les énergies circulent plus librement dans le corps.



2. Je m'étire

Les étirements assouplissent les muscles, augmentent la mobilité articulaire et peuvent multiplier par six l'irrigation sanguine, particulièrement importante pour éliminer les déchets. Après un repos, nos animaux domestiques s'étirent ... n'hésitez pas à faire de même !

Si vous ne pouvez pas pratiquer quelques étirements, bougez régulièrement toutes vos articulations.

ÉTIREZ-VOUS
LES MEMBRES, VOUS ACTIVEZ
VOTRE CIRCULATION SANGUINE
QU'ILS DISENT, POUR L'INSTANT
C'EST PLUTÔT ENERVANT QUE
RELAXANT !



3. Je mange sainement

« Que ton aliment soit ton médicament » (Hippocrate). L'alimentation moderne est devenue un véritable problème de santé publique. Surpoids, maladies cardio-vasculaires, diabète, cancers trouvent une bonne part de leurs origines dans notre alimentation industrielle. Nous sommes attirés par les graisses, les sucres ou les produits salés. La consommation de sucre est passée de 5 kg par an et par personne au début du 20^{ème} siècle à 45 kg en Europe. Si on y ajoute le stress, le cocktail peut devenir détonant et entraîner une cascade de conséquences néfastes à long terme.

Préférez une alimentation variée et équilibrée, faites majoritairement, 60% au moins, de fruits et légumes frais, cultivés sainement, si possible « Bio », autrement dit mangez des aliments vivants, végétaux et variés (les « 3 V »). Évitez les sucres rapides, les repas réchauffés, trop cuits et industriels, les farines blanches ou le riz blanc, préférez les aliments complets et les moins transformés. Limitez les excitants (café, thé noir, alcools, drogues). Préférez l'eau et les tisanes. Pour le repas du soir, mangez léger, votre corps vous le rendra et votre sommeil n'en sera que meilleur. Et à chaque fois que vous êtes à table : mangez lentement, consciemment, en prenant le temps de bien mâcher tous les aliments. La mastication prépare la digestion et la facilite grandement.

Il existe de nombreux ouvrages sur l'alimentation saine, sur l'équilibre acido-basique, trop souvent perturbé, et sur les vitamines et compléments alimentaires (magnésium, oméga 3, ...). Prendre soin de son corps commence par prendre soin de son alimentation. Elle est une source importante de notre énergie.

4. Je respire ... donc je suis !

La qualité de la respiration est liée à la qualité de la posture. Notre diaphragme, ce grand muscle qui sépare le thorax de l'abdomen et sur lequel repose nos poumons, est trop souvent sous tension. Il bloque alors la libre expansion de la cage thoracique. En général, nous utilisons à peine la moitié de notre capacité respiratoire, limitant, par là, l'apport d'oxygène et l'évacuation des toxines et de l'acidité. Notre coeur essaie de compenser en pompant davantage pour augmenter la circulation et garder une oxygénation des cellules suffisantes mais ce travail, à la longue, fatigue le coeur.

Je décide d'inspirer en gonflant le ventre, et j'expire en le creusant pour évacuer le maximum d'air et j'inspire à nouveau. L'air qui entre me nourrit, m'oxygène et il ressort en évacuant mes déchets.

Pensez à aérer quotidiennement les lieux où vous passer plusieurs heures.

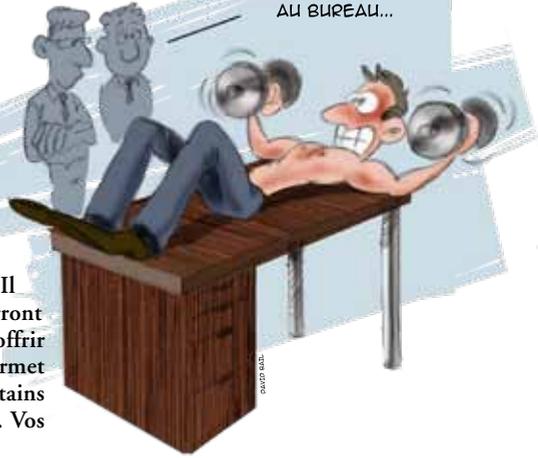
5. Je marche, je cours, j'entretiens ma forme

La sédentarité endort et sclérose. Pour rendre vie à mes tissus, à mes muscles, je bouge ! Le mouvement, c'est la vie ! J'oublie la voiture et je marche, je prends les escaliers. Vingt à trente minutes d'efforts physiques quotidiens auront des effets bénéfiques tant physiques que psychiques. Il n'est pas nécessaire de

se faire violence, mais juste de quitter sa zone de confort ! Le jardinage ou le ménage font parties de ces activités.

Des pratiques douces telles que le yoga classique, le yoga derviche, le Tai Chi Chuan, le Qi Gong (pensez à ces exercices matinaux dans les parcs en Chine), le Lou Yong et autres techniques corporelles ou psycho-corporelles permettent l'assouplissement du corps, la détente et une meilleure connaissance de son corps. Il existe de nombreuses disciplines qui pourront vous apporter les bienfaits recherchés. S'offrir la régularité d'un cours hebdomadaire permet d'inscrire un rythme dans la semaine. Certains employeurs offrent des accès à de tels cours. Vos délégués du personnel vous renseigneront.

LA SALLE DE FITNESS
EST FERMÉE CETTE SEMAINE,
ALORS ON SE DEBROUILLE
AU BUREAU...



6. Je protège mon corps

Les maux de dos sont l'un des problèmes majeurs de santé. La colonne vertébrale est une précieuse structure. Veillez à adopter une bonne posture et à bouger en tenant compte de votre dos. Les gestes qui le protègent s'apprennent.

Nos oreilles souffrent souvent des bruits constants. Limitez le volume du baladeur et la durée d'écoute. Préférez l'écoute au casque plutôt qu'avec des oreillettes. Limitez l'accès aux endroits très bruyants (discothèque, ...).

Nos yeux sont parfois agressés, cela peut engendrer des maux de tête : si les endroits où vous travaillez sont mal éclairés, suggérez des améliorations. Une lampe de bureau peut s'avérer d'un grand soulagement pour les yeux. Des normes d'ergonomie peuvent appuyer votre demande. Votre délégué à la sécurité pourra vous aider. Si vous constatez des troubles persistants de la vue, faites la contrôler. N'attendez pas !

JE DOIS MENER
MA SANTÉ, DONC À PARTIR DE
MAINTENANT, JE ME DETEND ET
JE RELATIVISE...

VOUS DEVRIEZ
EN FAIRE AUTANT CHEF,
VOUS AVEZ L'AIR STRESSÉ !



7. Je cultive des émotions positives

Mauvaise humeur, intolérance, colère, irritabilité, tristesse, peur, culpabilité ... tous ces états émotionnels induisent une biochimie qui retentira sur notre santé. Ne dit-on pas : « se ronger », « se faire du mauvais sang », « se faire de la bile ». Tout cela va dans le sens de la maladie et du vieillissement accéléré. Si ces états nous influencent, alors il doit en être de même si nous cultivons la bonne humeur, la joie, la tendresse, l'amour de soi et des autres ou la gratitude. Tous les matins, au lever, je peux ainsi passer en revue 5 personnes ou situations pour lesquelles je peux exprimer de la gratitude. Je peux me demander ce que je dois aux autres plutôt que de ruminer sur ce qu'ils me doivent. Lorsque je sors de la plainte pour devenir responsable d'une de mes difficultés, je vais dans le sens de la vie, de ma dignité. Être dans sa dignité est sans doute une forme d'hygiène émotionnelle des plus efficaces.

Sourire et offrir des sourires à mes proches ou mes collègues entretient aussi ma santé et celles des autres, car je stimule la fabrication d'endorphines, d'ocytocine et d'autres hormones du bonheur chez moi et chez eux.

8. Je suis responsable de mes émotions

Un proverbe chinois dit ceci : « Je ne suis pas responsable de la tête que j'ai, mais de la tête que je fais ». Nous attribuons souvent nos propres états émotionnels à d'autres, à ceux qui nous ont perturbés ou dérangés, ou au temps qu'il fait. Est-ce normal ? Face à un changement d'organisation, certains réagissent par la peur, d'autres par la révolte, d'autres acceptent simplement ou d'autres encore s'en réjouissent. Nos réactions émotionnelles sont le fruit de notre propre histoire en lien avec les événements de notre vie. Plutôt que de réagir toujours de la même façon, nous pouvons décider de changer la donne. Le matin, en me levant, je peux décider de la tête que je ferai toute la journée, juste aujourd'hui.

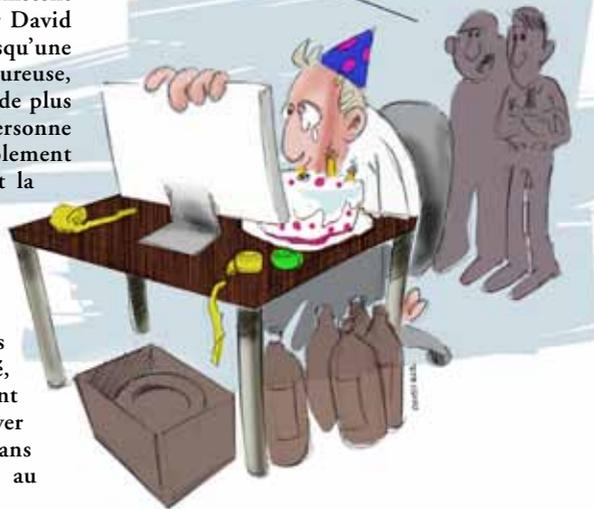
Par ailleurs, lorsque j'arrive à relativiser ce qui m'arrive, je suis moins affecté par les situations difficiles. Ainsi, lorsqu'un collègue se met en colère et m'agresse, avec un peu de recul, je peux voir son état, reconnaître qu'il souffre d'une façon ou d'une autre et qu'il est occupé à déverser sa souffrance, son incompréhension, son excès de tension ou ses peurs. Je ne prends pas cela personnellement. De plus, la distance évite l'escalade puisque je n'entre pas dans son jeu. Et si la situation le permet, je peux même y amener un peu d'humour ... à petites doses au début ! ;-)

9. J'entretiens mon réseau social

A l'ère d'Internet, de Facebook, de Twitter et autres moyens d'entrer en relation, le constat de l'accroissement de la solitude peut nous paraître paradoxal. En fait, les liens existent mais sont souvent superficiels. Le Dr David Servan-Schreiber disait ainsi que « lorsqu'une personne traverse une période douloureuse, les médecins constatent qu'il devient de plus en plus difficile d'être entouré de personne proche à qui on peut se confier. L'isolement et la perte de lien favorisent souvent la maladie ». Entretenir un réseau d'amis et de proches est important. Il s'agit aussi de prendre soin d'eux et prendre de leurs nouvelles. Il n'est pas rare que nous ne soyons pas au courant des difficultés vécues par des personnes très proches. Solidarité, écoute attentive, respect, entraide sont des valeurs que nous pouvons cultiver chaque jour dans nos rencontres, dans le bus ou le train, à la pause-café, au magasin, etc.

Prendre soin de l'autre, cela commence toujours par ceux qui sont les plus proches de nous : notre conjoint, nos enfants, nos parents, ... Je peux décider de devenir celui qui veille au bien, qui est bienveillant.

IL EST COMME CA
DEPUIS QUE SES AMIS SUR
FACEBOOK NE SONT PAS VENUS
POUR SON ANNIVERSAIRE...



10. Je pense du bien

Ce que je pense de moi s'inscrit, comme un tatouage, dans l'ensemble de ma biochimie et va induire des émotions particulières. Si je manque d'estime pour moi-même, si je vis comme un perpétuel coupable (ou si je culpabilise les autres), si je suis insatisfait, si j'estime que j'ai des droits sur les autres ou sur mes proches, etc ... tout cela se répercutera jusque dans mes organes, mes articulations, mon cerveau, jusque dans chaque cellule. Une façon de penser négative nous affaiblira, tandis que si je décide de m'accepter comme je suis, de m'aimer, soudain, toutes mes cellules se sentent soulagées, elles respirent pleinement. Et cela se voit ! Il ne s'agit pas de refuser la réalité mais juste de changer sa façon de penser quant à soi-même.

Vos neurones sont un peu endormis ? ... alors un peu de « Brain Gym » ! Le cerveau est un comme un muscle que l'on peut stimuler jusqu'à la fin de sa vie.

11. Je donne du sens

Qu'est-ce qui me motive ? Pour éviter les substituts motivationnels que sont souvent la nourriture, l'alcool, la télé, les sports extrêmes, le jeu ou parfois la drogue, je peux prendre le temps de poser mes intentions, me dire et écrire ce que je voudrais de ma vie et puis me mettre tranquillement en route vers cela, pour trouver ma bonne place. Je donnerai ainsi du sens à mes actions.

Sans les autres, il n'y a pas de sens. Nous vivons en interrelation constante, avec les autres mais aussi avec tout ce qui fait la vie : les plantes, les animaux, l'eau, la terre, le soleil, ... Prenons soin de nous, de nos proches, de nos collègues mais aussi de la terre et de la Vie. Lutter contre le gaspillage, trier ses déchets, veiller à limiter les emballages, diminuer les déplacements en voiture et les consommations d'énergie, promouvoir la biodiversité et l'écologie, réutiliser et recycler ce qui peut l'être, boire l'eau du robinet ... des milliards de gestes quotidiens. Veiller à la bonne santé du monde qui nous entoure, c'est aussi veiller à notre propre santé. Chacun de nous est une partie du monde, et nous sommes responsables de cette partie et de ses interactions.

12. Last but not least

S'il y avait un seul conseil à retenir : « Rien en excès ». Trop c'est trop, non ?

Trop sérieux, c'est pénible ... alors je reviens à l'humour et la légèreté ;

Trop rigide, c'est fatigant ... alors je me détends et je respire ;

Trop manger, c'est toxique ... alors je veille à manger pour vivre et pas ... ;

Trop malade, ça finit par ne pas passer ... alors je me soigne et je m'octroie des espaces de régénération ;

Trop plaintif, ça m'enferme ... alors je m'ouvre aux solutions et je passe à l'action ;

Trop penser, ça m'use ... alors je lâche mon mental un moment, j'entre dans une pratique physique ou artistique ;

Trop sédentaire, ça me rouille ... alors je bouge sainement, je danse, je saute !

Conclusion

La sagesse d'Hygie peut nous guider à chaque instant si nous acceptons d'être à son écoute, si nous choisissons « la voie du milieu », la voie de notre sagesse.

Auteur : Frédéric Theismann, ft@samaa.eu, www.samaa.eu

Remerciements

A tous les chercheurs, médecins et thérapeutes d'hier et d'aujourd'hui et à tous ceux qui ont permis la réalisation de ce texte, en particulier au Dr Clara Naudí.





Syndicat des Employés
du Secteur Financier

Nos bureaux :

11, rue du Commerce
L-1351 Luxembourg

Nous contacter :

Tél. (+352) 49.94.24-1
Fax (+352) 49.94.24-549
Info@sesf.lu
www.sesf.lu

Informations et conseils aux membres :

Tous les jours de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h30
(fermé le mercredi après-midi) ou sur rendez-vous.