

# Infolettre du CABBE



**L'automne arrive déjà, les arbres montrent leur chaud coloris et le soleil diminue, nous recommençons à rechercher la chaleur de notre foyer tout en profitant des dernières journées ensoleillées. Bonne lecture!**

*La persévérance, c'est ce qui rend l'impossible possible, le possible probable et le probable réalisé.*

**-Léon Trotsky**

*Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi.*

**-Georges Clemenceau**

*La vie commence là où se termine ta zone de confort*

**-Anonyme**

# Toute l'utilité de la marche

**Cerveau** : 2 heures de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %.

**Mémoire** : Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire.

**Moral** : Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser de 36 % les symptômes d'un état dépressif.

**Santé** : Faire 3500 pas par jour diminue le risque de diabète de 29 %.

**Espérance de vie** : 75 minutes de marche soutenue par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.

**(Sur)Poids** : 1 heure de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50 %.

Simplicité déconcertante, efficacité surprenante et preuves scientifiques étayées étude après étude : la pratique de la marche quelques minutes par jour peut transformer votre santé, votre corps et votre esprit.

**Il est temps de se mettre à marcher !**

**Cœur** : Marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque.

**Os** : 4 heures de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.



# Émotions

Une émotion est une réaction affective passagère d'intensité plus ou moins forte, qui survient en réaction à un événement déclencheur.




## 6 émotions fondamentales selon Paul Eckman

L'émotion est légitime, elle traduit un ressenti et a une fonction utile. Elle n'est ni positive, ni négative.

La **joie** est liée à la satisfaction d'un désir, la réussite d'un projet important à nos yeux. C'est un état de satisfaction et de bien-être qui se manifeste par de la gaieté et de la bonne humeur. Elle accroît notre énergie, la motivation et la confiance en soi.

La **colère** est une réaction de protection. Elle résulte d'une frustration, d'un sentiment d'injustice, de la rencontre d'un obstacle, voire de l'atteinte à son intégrité physique ou psychologique.





La **peur** est une émotion d'anticipation. Elle est utile lorsqu'elle nous informe d'un danger, d'une menace potentielle ou réelle car elle nous prépare à fuir, ou à agir. Elle peut être également liée à une appréhension, elle peut alors s'avérer stimulante ou bloquante.


La **tristesse** est liée à une perte, une déception, un sentiment d'impuissance, un souhait insatisfait. Elle se caractérise par une baisse d'énergie, baisse de la motivation.

La **surprise** est provoquée par un événement inattendu, soudain, en lien avec un changement imminent ou par une révélation allant à l'encontre de notre perception, de nos représentations. Elle est indésirable et nous empêche d'agir.

Le **dégoût** correspond à un rejet, une aversion physique ou psychologique envers un objet (nourriture...) ou une personne, perçus comme nuisibles.







Les émotions, lorsqu'elles sont source d'énergie, constituent un moteur puissant mais elles peuvent aussi être un frein, nous bloquer, provoquer des effets indésirables et nous empêcher d'agir.

Être attentif à ses émotions, à son ressenti, mettre des mots sur l'intensité de l'émotion développe la conscience émotionnelle et aide à mieux se comprendre et à mieux comprendre l'autre.

Comprendre nos émotions de base et secondaires nous permet de nous développer sur le plan personnel et relationnel. Ceux qui ont plus de compétences sociales ont tendance à bien se connaître et à connaître les émotions qu'ils ressentent à chaque instant.

Dans le même temps, ils sont capables de capturer, d'interpréter et d'utiliser ces outils afin d'être en mesure de reconnaître facilement les émotions de l'autre. Et de savoir ce que leurs propres émotions génèrent.



# Luminothérapie

Connaissez-vous les bienfaits de la luminothérapie?

Le soleil et sa lumière ne nous offrent pas qu'un joli bronzage. Il agissent jusqu'à notre cerveau. En effet, la lumière permet de mieux régulariser notre horloge interne en plus d'insuffler nombre de bienfaits à notre corps et notre tête.

En automne et en hiver, plusieurs personnes souffrent du manque de lumière et en ressentent différents effets. Le raccourcissement des jours, la plus faible intensité de la lumière et les jours sombres apportent un dur coup au moral et accentuent la fatigue.



## La luminothérapie, comment ça marche?

S'exposer quotidiennement, une trentaine de minutes, à la lumière d'une lampe de luminothérapie serait suffisant pour en ressentir les bienfaits.

## Bienfaits de la luminothérapie

1. **Réactiver les hormones de la bonne humeur.** La luminothérapie influence positivement la production de la sérotonine, aussi appelée les hormones du bonheur!
2. **Favoriser un sommeil plus reposant.** Grâce à une meilleure régularisation de la mélatonine – hormone responsable du sommeil
3. **Rétablir les cycles biologiques.** Notre corps est réglé par divers cycles et tout doit être bien équilibré (production d'hormones par exemple).
4. **Améliorer la concentration.** Quand vous dormez mal ou que vous manquez de stimulation lumineuse, votre cerveau entre en hibernation forcée. Du coup, vous êtes moins concentré et moins productif.
5. **Contre la dépression saisonnière.** La luminothérapie permet de prévenir le dérèglement des neurotransmetteurs qui peuvent causer les humeurs dépressives et devient, en quelque sorte, un antidépresseur naturel. Si vous vous savez sensible aux variations de lumière, ne prenez pas de risque et optez pour des séances chaque jour.

