

ASSURER APRÈS UN BURN-OUT

Mon guide de santé physique et mentale

CATHERINE BORIE – KARINE DI FUSCO

ASSURER APRÈS UN BURN-OUT

Mon guide de santé physique et mentale

*Préfaces de Sabine Bataille
et du Dr Nadia Medjad*

INTERÉDITIONS

Illustrations: p.53, 57, 58, 118, 121, 122, 144, 166, 191, 194, 211, 237 Les Gaucher Studio

p. 83: Ohycahicon*

p.112, 113, 183, 184, 207, 229: Pelin Kahraman*

p.134: Prosymbols*

p.140: Soodam Elesti Lee*

p.184: Cattaleeya Thongsriphong

p.213: Cuby Design*

p.184, 228: dDara*

p.229: Bakunetsu Kaito*

* Via Thenounproject.com

Vidéos: Floriance Limonnier

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---



DANGER
LE PHOTOCOPIAGE
TUE LE LIVRE

© InterEditions, 2019

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2024-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*« Ceux qui retrouvent goût à l'existence sont ceux qui parviennent
à faire "quelque chose" de leur malheur passé. »*

BORIS CYRULNIK

Sommaire

Préface de Sabine Bataille	
Comment « assurer » après un burn-out?.....	IX
Préface de Nadia Medjad	
Prévenir pour éviter un nouveau burn-out.....	XI
Introduction	
Pour que « plus jamais ça » ne vous arrive!	1

Partie 1. Vous prenez soin de vous après votre burn-out

7 techniques pour ne pas rechuter

1. Bougez	
Un corps en mouvement après un burn-out	7
2. Mangez	
Bien dans votre assiette après un burn-out.....	21
3. Respirez	
Trouvez un second souffle après votre burn-out.....	51
4. Sentez	
Les huiles essentielles pour vous accompagner après un burn-out...	61
5. Touchez	
Prendre contact avec son corps après un burn-out	69

6. Pensez	
Des stratégies pour changer de vie.....	77
7. Méditez	
Ici et maintenant.....	89

Partie 2. Vous retrouvez la forme

Au travers de 7 situations de votre vie quotidienne

8. Vous dormez à nouveau d'un sommeil réparateur	
Pour retrouver vos capacités physiques et cognitives après un burn-out.....	99
9. Vous vous concentrez	
Et vous le restez plus de 5 minutes!.....	131
10. Vous mémorisez	
Facilement, rapidement et pour longtemps	155
11. Vous avez de l'énergie	
Vous retrouvez la forme et vous la gardez	175
12. Vous êtes motivé	
Pour vous mettre en mouvement et atteindre votre objectif.....	201
13. Vous êtes zen	
Et vous faites taire cette anxiété permanente	221
14. Vous kiffez	
Les plaisirs d'avant et surtout des nouveaux!.....	243
Conclusion	
Transformez cette épreuve douloureuse en « cadeau de la vie ».....	259
Bibliographie	263
Remerciements.....	267
Table des matières.....	269

Préface de Sabine Bataille

Comment << assurer >> après un burn-out?

C'est le vaste sujet sur lequel nos deux talentueuses auteures passionnées par le corps et le cerveau, se sont penchées. À travers cet ouvrage clair et pédagogique, elles vous offrent les **7 clés des portes du bien-être**.

Repartenir à la conquête du monde après un burn-out nécessite de reprendre le fil de soi pour tisser la trame de sa future nouvelle vie. La vie est comme le délicat fil de soie, vulnérable aux agressions, mais malgré tout solide et résistant dans sa matière jusqu'à un certain point. **En prendre soin n'est pas une option : c'est une nécessité!**

Votre corps et votre cerveau, à l'image de ce fil de soie, sont les enveloppes protectrices de vos organes. Ne pas en tenir compte serait préjudiciable à votre bonne santé. D'autant plus que les recherches scientifiques sur le microbiote intestinal démontrent que la sérotonine (hormone de votre bonne humeur) est produite en partie dans votre intestin. Par conséquent, prendre soin de votre alimentation et de votre respiration pour oxygéner votre sang aura un impact certain sur votre système hormonal, qui lui-même participe à la protection de votre cerveau et de votre santé mentale. Quant à l'énergie vitale que vous en retirerez, votre corps vous remerciera, et cela aura un impact sur vos capacités cognitives (mémoire, concentration, motivation...). Tout est relié et affaire de rythmes chez tout organisme vivant.

Comprendre l'importance de ces équilibres et ces rythmes, c'est comme anticiper la préparation d'une course de relais pour les jeux olympiques : cela nécessite une alternance d'entraînements, d'exercices, d'observation, mais aussi de repos et de récupération. La majorité des personnes qui rechutent après leur burn-out sont souvent celles qui ont voulu aller trop vite. Le mental reste fort, mais il faut parfois attendre que le corps ait récupéré. Ce co-équipier met un peu plus de temps à remonter car il a viscéralement beaucoup donné et que ces réserves sont épuisées. À l'image de ces sportifs qui courent en relais, adapter son rythme et doser son effort deviennent de véritables compétences d'observation et d'écoute de son corps. Le cerveau doit attendre le corps. Parfois, c'est l'inverse qui se produit, alors le corps doit attendre que son co-équipier le cerveau allège sa charge mentale cognitive et émotionnelle.

Vous allez devoir vous écouter et vous refaire confiance petit à petit. Vous trouverez, dès les premières pages, ce dont votre **corps** et votre **cerveau** ont besoin pour repartir. L'harmonie des vibrations de ses deux éléments incontournables réenclencheront progressivement votre petite mécanique du bien-être. L'équation n'est pas difficile, mais nécessite persévérance dans le temps pour ressentir et répartir le bien-être dans le corps entier : d'abord le **soin**, ensuite la **forme**, sans oublier de les ancrer dans une routine de **comportements** afin de « ré-assurer » votre retour à la vie normale.

La formule est simple et accessible à tous, c'est ce qui fait de ce livre, un hymne à la joie du corps et du cerveau enfin réunis ! Il ne vous reste plus qu'à le picorer dans tous les sens et trouver les 7 clés à préserver précieusement dans votre baluchon à bien-être pour repartir à l'aventure : celle d'une nouvelle vie réenchântée.

SABINE BATAILLE*

FONDATRICE DU RÉSEAU RPBO©

RÉSEAU DES PROFESSIONNELS DE LA RECONSTRUCTION POST BURN-OUT

WWW.RPBO.FR

* Auteur du best-seller : *Se reconstruire après un burnout*, InterÉditions, 2^e édition, 2019, et *Réussir son retour au travail après une longue maladie*, InterÉditions, 2018.

Préface de Nadia Medjad

Prévenir pour éviter un nouveau burn-out

Encore un livre sur le stress et le burn-out? Au regard de la littérature prolifique sur le sujet, il serait naturel de s'interroger. Différents points me semblent importants en faveur de ce livre.

Un sujet plus que jamais d'actualité. Les statistiques confirment que le stress au travail continue à s'aggraver d'année en année dans la plupart des pays. La France a cette particularité d'être l'un des plus mauvais élèves d'Europe en matière de statut vis-à-vis du stress. Le fait que la situation continue de se détériorer, alors que les entreprises ont l'obligation légale de prendre des mesures pour prévenir les risques psycho-sociaux, interpelle sur la nature des actions entreprises. Sont-elles seulement cosmétiques pour satisfaire à l'obligation de moyen? Ou sont-elles inadaptées pour traiter le problème? Quoiqu'il en soit, le stress et le burn-out sont des sujets plus que jamais d'actualité; ce qui justifie une production régulière et constamment actualisée sur le sujet. L'angle privilégié par les auteurs – l'après burn-out et son suivi sur la durée – est d'autant plus pertinent qu'il est relativement moins traité que sa prise en charge immédiate.

La mise en valeur du lien corps-esprit, validé par la science la plus récente. Certes, cette dimension peut paraître une évidence du point de vue intellectuel, mais elle est très peu prise en compte en pratique. Il est par exemple scientifiquement prouvé que la sédentarité (la posture assise adoptée majoritairement la journée) nuit gravement à la santé. Comme

le disent les Américains, « *sitting is the new smoking* » : c'est dire l'effet délétère de cette habitude qui est bien plus répandue que ne l'a été la cigarette. Pour autant, il ne se passe pas grand-chose dans les entreprises pour lutter efficacement contre ce fléau. Mettre l'accent sur le corps est donc particulièrement important, non seulement dans des axes fondamentaux (l'alimentation, l'activité physique, la respiration...) mais également dans des axes plus originaux comme l'activation des sens (le toucher, l'olfaction...). Cet ouvrage a une approche « naturaliste » tout en se positionnant de façon complémentaire et précautionneuse vis-à-vis de la prise en charge médicale lorsqu'elle s'avère nécessaire.

Une des grandes difficultés aujourd'hui, en matière de prise en charge du stress, est de déterminer où se place le curseur entre mal-être et pathologie. C'est un diagnostic difficile car les symptômes sont d'une grande banalité (fatigue, irritabilité, sommeil perturbé...), mais c'est leur répétition et leur durée dans le temps qui doivent alerter. La plupart des médecins n'ont pas été formés à le dépister. De ce fait, le diagnostic est souvent retardé, voire ignoré. Le tabou que représente encore le sujet du stress en entreprise ne facilite pas les choses. Je suis toujours frappée, quand je prends en charge des groupes, sur le soulagement à toucher du doigt ce qui est banal et ce qui ne l'est pas. Devant ces difficultés, il me paraît particulièrement utile d'outiller et de responsabiliser les individus dans leur auto-surveillance. Apprendre à identifier les facteurs de risque en matière de stress est désormais indispensable quand on sait que plus d'une personne sur cinq est touchée en entreprise. Cet ouvrage s'inscrit bien dans la veine qui vise à augmenter la vigilance de chacun sans pour autant déresponsabiliser l'environnement. D'autant que dans notre pays, la prévention est clairement le maillon faible de la prise en charge de la santé. Nous sommes très bons pour « soigner la casse » mais pas pour l'empêcher de survenir. Nous avons aussi souvent une attitude d'« assistés » en matière de santé.

Dans les pays comme les États-Unis où un grand nombre de salariés vit sans couverture sociale, les soins représentent un luxe. À la question « Comment faites-vous pour vivre sans couverture sociale ? » la réponse est souvent la suivante : « Je m'arrange pour ne pas tomber malade ». Cette attitude est pourtant compatible avec la chance d'avoir un système social plus généreux. C'est à cette dimension que s'attache le livre.

La prévention après un burn-out est d'autant plus importante qu'elle prévient les rechutes. La prévention après un burn-out peut apparaître paradoxale : elle intervient en effet « après ». Elle est appelée « prévention secondaire » : le premier épisode, fragilisant, augmente encore le risque. La prévention se situe ainsi à deux niveaux : en amont (la prévention primaire : comment tout mettre en place pour éviter la chute) et en aval (la prévention secondaire : comment éviter de rechuter). De ce point de vue, cet ouvrage a toute sa place dans la littérature sur le stress.

La posture adoptée par les auteures : une posture d'humilité mais une posture réaliste dans la mesure où la prévention est un processus ancré dans un quotidien fait de petites habitudes et de choses simples. Ce n'est pas toujours ce qu'on a envie d'entendre : à une époque où l'on surfe avec avidité sur la nouveauté à la recherche d'un « hack », la tendance est de négliger les fondamentaux. Or ce sont ces derniers qui permettent d'obtenir de vrais résultats, à condition de progresser pas à pas et de tenir sur la durée. Tout le secret des changements adoptés à vie est là ! Dans ce registre, le ton et l'esprit du livre sont réalistes et honnêtes. Une posture humble est tout à fait à propos dans ce domaine complexe : si on avait une baguette magique, on serait heureux de la sortir pour en faire profiter tout le monde ; malheureusement, ce n'est pas le cas...

L'enjeu de la motivation est bien pris en compte. La motivation est ce qui fait passer du vœu pieux à la mise en œuvre. En matière de changement d'habitude, c'est le nœud du problème. La plupart d'entre nous, que ce soit dans le domaine du stress ou de l'alimentation, savons plus ou moins ce que nous devrions faire pour rester en forme ou aller mieux. La prise de conscience n'est que le premier pas. L'enjeu de la motivation est ici bien pris en compte. Les « mini-missions » sont encouragées pour être tenables sur la durée. L'astuce consiste donc à implémenter un petit changement et de « tenir » le temps qu'il devienne automatique, ce qui prend quelques semaines. Un petit changement comme trois minutes de respiration consciente par jour s'intègre alors dans le quotidien. C'est la régularité qui s'avère payante. Pas question ici de protocole ou de programme à suivre à la lettre. Le choix est donné de réaliser une action qui nous inspire. Le contenu est proposé « à la carte », c'est-à-dire en allant piocher le sujet qui nous inspire, le moment venu de s'y mettre. Il propose des ressources à ceux qui veulent aller plus loin au

travers de références bibliographique ou de vidéos. La vidéo est un outil idéalement complémentaire de la lecture. En apportant un autre canal de transmission, elle favorise le niveau d'attention et de motivation. À l'image du livre, les vidéos présentent de manière très pédagogique des exercices simples, faciles à mettre en place immédiatement. Être ainsi en mesure de choisir ce qui nous inspire le plus s'appuie sur la motivation autodéterminée, pilier essentiel de la motivation. La liberté donnée augmente l'adhésion au choix

Deux auteures éclairées. Pour l'avoir vécu dans leur chair, les auteures savent «de l'intérieur» de quoi elles parlent et sont leur propre «cobaye» dans la mise en œuvre des pistes proposées. Chacune a connu un excès de stress aggravé d'un épisode de burn-out (l'une dans le monde du salariat en entreprise et l'autre dans celui de l'entrepreneuriat) et ont une formation leur permettant de porter un regard instruit sur le sujet. Ainsi doublement qualifiées elles accompagnent au quotidien leurs clients sur-stressés sur le chemin de la reconstruction.

DR NADIA MEDJAD*
EXPERT EN NEUROPÉDAGOGIE ET COACH

* Auteur de *Neurolearning – les neurosciences au service de la formation* en collaboration avec Philippe Gil et Philippe Lacroix, Paris, Eyrolles, 2016.

Introduction

Pour que « plus jamais ça » ne vous arrive !

Vous qui avez souffert d'un burn-out et qui êtes dans la phase « d'après ». Vous qui êtes sur le point de reprendre le travail, qui avez rejoint votre ancienne entreprise, qui avez changé de poste ou conservez le même ou qui envisagez une reconversion. Vous qui vous sentez encore un peu fragile, qui vous fatiguez plus vite qu'avant, qui avez cette impression de ne plus avoir de mémoire, qui avez du mal à vous concentrer, qui avez peu ou pas d'énergie encore parfois... Vous qui avez peur de ne pas « assurer » et encore plus peur de rechuter. Vous que nous accompagnons en tant que coachs, naturopathe ou gestalt-thérapeute sur le chemin de la reconstruction que nous connaissons bien pour avoir vécu, toutes les deux, ce que vous vivez. Vous qui avez décidé de changer pour que « plus jamais ça » ne vous arrive... Ce livre a été écrit pour vous.

Il existe des ouvrages pour prévenir la rechute et renforcer les ressources psychologiques : savoir dire non, poser vos limites, booster sa résistance au stress, gérer les priorités de travail... Ils proposent ainsi des stratégies comportementales pour éviter de revivre un burn-out : au travers de ces outils concrets, vous êtes invité à poser un diagnostic sur votre mode de fonctionnement mental et relationnel, à travailler sur votre mode de pensée et votre comportement... Cette démarche est effectivement essentielle et précieuse pour ne pas retomber dans des schémas délétères conduisant à un épuisement professionnel et pouvant

entraîner une rechute. **Mais ça ne suffit pas.** Il est primordial que **vous reconstruisiez vos capacités physiques et cognitives** afin de retrouver la forme après un burn-out et assurer sans rechuter.

Notre ouvrage traite du corps et du cerveau en répondant à ces deux questions fondamentales : Que faire pour réparer un cerveau et un corps qui ont été brûlés de l'intérieur ? Comment retrouver la forme mentale et physique ?

Ce recouvrement de capacités physiques et cognitives est la base de toute reconstruction après un burn-out : c'est seulement après, que vous pourrez repenser les facteurs qui vous ont conduit à un burn-out, analyser les risques et réfléchir à un changement de pensée et de comportement. Sans un cerveau et un corps reconstruits, il n'y a pas d'espoir de changer.

Quel qu'ait été votre degré de souffrance pendant votre burn-out, il est fort à parier que vous ayez été soutenu par un traitement médicamenteux et/ou par une aide psychologique. Il y a un troisième pilier à votre reconstruction et au maintien de votre santé physique et mentale : **le changement d'habitude de vie.**

Dans la première partie, nous vous invitons à prendre soin de vous. Sept thèmes vous sont proposés pour repenser vos habitudes :

- **Bougez.** Nous avons oublié notre condition de mammifères. Nous sommes faits pour être en mouvement. L'activité physique est un outil précieux pour prévenir les rechutes.
- **Mangez.** Quels sont les aliments pour retrouver la forme ? Quelle alimentation adopter pour éviter une rechute ? Y a-t-il des aliments à éviter ou à privilégier ?
- **Respirez.** Nous respirons tous, certes. Mais nous respirons mal. En quoi cet acte si naturel peut être un allié post-burn-out ? Et surtout comment faire pour qu'il le soit ?
- **Touchez.** Vous avez remarqué ? Le burn-out s'annonce toujours par un signal du corps : c'est le corps qui lâche. Quels que soient la volonté, la motivation ou le déni d'un épuisement. Et c'est avec ce corps qu'il est primordial de se réconcilier et de renouer. Notamment grâce à des automassages que nous vous expliquons en détail.

- **Sentez.** Les huiles essentielles peuvent être un soutien puissant en période de burn-out et le restent dans toute la période de post-burn-out: 15 huiles essentielles pour apaiser ou dynamiser. Cet ouvrage ne comprend pas de solutions en phytothérapie: améliorer (et conserver) son état de santé par les plantes suppose d'être accompagné par un professionnel de santé.
- **Méditez.** « La méditation, ce n'est pas pour moi. » Et si nous vous montrions qu'il existe différentes sortes de méditation : statique, en mouvement, le temps d'un trajet de métro ou d'une respiration ? Et si nous vous invitons à en découvrir les effets sur votre corps et sur votre cerveau ?
- **Pensez.** Votre cerveau vous joue des tours, surtout quand vous êtes stressé. Stressé de reprendre (le travail), stressé de replonger (dans le burn-out), stressé de savoir prendre soin de vous tout en assurant. C'est en comprenant le fonctionnement de votre cerveau que vous allez pouvoir appliquer des stratégies simples pour vous remettre aux manettes de votre vie.

Nous avons écrit ce livre en pensant à ce qui vous fait (parfois) encore défaut : le sommeil, l'énergie, la mémoire... C'est ce que vous trouverez dans la deuxième partie de cet ouvrage :

- **Vous dormez** à nouveau d'un sommeil réparateur.
- **Vous vous concentrez** et le restez plus de 5 minutes!
- **Vous mémorisez** facilement, rapidement et pour longtemps.
- **Vous avez de l'énergie**: vous retrouvez la forme et vous la gardez.
- **Vous êtes motivé** pour vous mettre en mouvement et atteindre votre objectif.
- **Vous êtes zen** et faites taire cette anxiété permanente.
- **Vous kiffez** à nouveau ce qui vous rendait heureux « avant » et découvrez de nouveaux plaisirs.

Chaque partie contient des conseils pratiques (Bougez, Mangez, Respirez, Sentez, Touchez, Méditez, Pensez) adaptés à ce que vous recherchez (dormir, se concentrer, mémoriser, avoir de l'énergie...).

Ce livre se « picore » : il est à lire dans le sens et dans l'ordre que vous voulez. Peut-être qu'aujourd'hui, c'est votre mémoire qui vous fait le plus

défaut et c'est par cette partie que vous commencerez. Vous y trouverez des aliments, des exercices de respiration, des stratégies cognitives et des huiles essentielles. Peut-être qu'aujourd'hui, vous aurez envie de tester une ou deux propositions. Pas plus. Et c'est exactement ce que nous espérons : que ce livre vous accompagne en douceur et à votre rythme sur le chemin de votre reconstruction.

Notre souci a été d'être le plus pratique possible : vous trouverez des conseils simples et des témoignages de personnes que nous accompagnons en cabinet et/ou en ateliers. Le contenu est basé sur le fonctionnement naturel de notre corps et les habitudes de vie présentées répondent à une exigence d'écologie interne. C'est parce que notre corps et notre cerveau fonctionnent ainsi que nous nous devons d'adapter nos comportements à eux. Peut-être est-il temps pour vous (comme il le fut pour nous-mêmes) d'écouter vos besoins et de les respecter.

Vous trouverez des QR codes au fil des pages : les exercices Bougez et Respirez sont illustrés par des vidéos. Vous y retrouvez Floriane Limonnier, coach sportif, et auteure de plusieurs ouvrages*, qui nous a fait l'honneur et la gentillesse de mettre en images nos différents exercices. Alors... Picorez ce livre et piochez des outils. Testez ! Réajustez ! Adaptez ! Le plus important est d'adopter un autre mode de vie pour préserver cette forme fraîchement retrouvée ou pas tout à fait reconquise. **Pour que vous assuriez tout en prenant soin de vous.**

* Co-auteure de *Sissy Strong – Strong Fitness Body*, Solar, 2018 et de *Mon cahier objectif bikini en 12 semaines*, Solar, 2019 - Auteure de *Mon cahier Cardio-Pilates*, Solar, 2019.

Partie 1

Vous prenez soin de vous après votre burn-out

7 techniques pour ne pas rechuter

1

Bougez

Un corps en mouvement après un burn-out

Le burn-out est synonyme de fatigue, voire d'épuisement physique. C'est d'ailleurs un des signes reconnaissables de ce syndrome : vous aviez beau vous reposer, dormir, faire des siestes... vous étiez toujours fatigué. L'extrême fatigue ressentie, conjuguée à des plages de repos à l'effet réparateur quasi inexistant, est un des indices pour la détection du burn-out.

Votre médecin généraliste vous l'aura dit : un des remèdes essentiels pour sortir d'un burn-out est le repos. RE-POS ! Dormir quand vous en ressentez le besoin, vous prélasser au soleil ou au coin du feu, vous allonger pour lire un livre ou regarder votre série préférée... Autant d'activités indispensables pour reconstituer votre réserve d'énergie.

Cette sage préconisation ne veut pas dire, pour autant, que vous devez rester le plus immobile possible. Que ce soit pendant la période de reconstruction ou après. Retrouver la forme (et la garder !) passe aussi par une activité physique.

Nous sommes des mammifères

Homo Stans

Nous avons oublié notre condition de mammifère : nous sommes faits pour être en équilibre sur nos deux pattes arrière et non pour avoir le fessier vissé sur une chaise de bureau. L'industrialisation et le développement du secteur tertiaire nous ont donné l'impression d'une vie professionnelle physiquement moins maltraitante. Certes, nous avons gagné en confort, en douceur et très certainement en longévité. Il semblerait toutefois que la tendance à une vie plus longue soit à la baisse. Pourquoi ? « *Sitting is the new smoking* » : pour les Américains, la position assise a des effets tout aussi délétères que la cigarette. Adoptée par la majorité d'entre nous, elle serait la cause de problèmes physiques : troubles musculo-squelettiques, douleurs lombaires, raideurs musculaires, tassement des vertèbres, compression des organes, dilatation abdominale... Une étude de 2011 publiée dans le très sérieux *American Journal of Preventative Medicine* montre qu'une position assise prolongée est corrélée à un risque accru d'être atteint d'une trentaine de maladies chroniques comme l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires et le cancer (notamment du côlon).

Aux États-Unis, un individu type passe 21 heures par jour en position assise ou allongée pour 3 heures seulement à être physiquement actif. Le phénomène est tel que l'on parle de « maladie de la position assise » (*sitting disease*) définie comme un comportement sédentaire majoritaire ayant des effets défavorables sur la santé.

Nous avons donc oublié que nous sommes des mammifères. Des mammifères qui se tiennent debout. Et encore mieux : des mammifères qui bougent. Nous sommes faits pour être en mouvement.

Vous n'avez pas repris le sport parce que vous n'en n'avez pas encore l'énergie ? Ou vous n'avez pas cette âme (et le corps) de sportif ? Rassurez-vous ! Il n'est pas question de sport. **Il est question d'activité physique.** *The Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise* précise qu'il ne suffit pas de pratiquer un sport 5 fois par semaine pour contrebalancer le phénomène de l'« *Active Couch Potato* » (littéralement, une « patate de

canapé» active: une personne qui passe beaucoup de temps assise sur son canapé ET qui pratique un sport par ailleurs). Une personne qui a une activité sportive 3 à 5 fois par semaine mais qui a, en parallèle, un style de vie très sédentaire et une position assise privilégiée, encourt les mêmes risques de la «maladie de la position assise» qu'une personne totalement sédentaire.

Rappelons-nous donc un principe fondamental: **nous tenir debout!** Homo Stans*! Un peu tous les jours.

Debout: la bonne position

Les pieds écartés de la largeur de vos hanches, le poids bien réparti sur les plantes de pieds (légèrement vers l'avant des pieds).

Si vous avez tendance à vous cambrer, exercez une rétroversion du bassin en poussant légèrement votre pubis vers l'avant. Basculez vos épaules en arrière et abaissez-les. Imaginez un fil invisible, attaché au sommet de votre tête, qui vous tire vers le ciel ou le plafond.

Un corps en mouvement

Se mettre debout est déjà un grand changement pour certains d'entre vous. Un changement dont vous pouvez vous féliciter! Il faut de la volonté et de la motivation pour changer ses habitudes. D'autant plus si vous êtes encore fragile et à peine sorti de la phase de burn-out.

Peut-être aussi que la position debout statique vous demande beaucoup d'efforts alors que la simple marche vous apparaît plus reposante. C'est parfois les retours d'expérience que nous avons. Que ce soit votre cas ou que vous ayez procédé par étapes en adoptant une position debout pour certaines activités, nous vous invitons maintenant à vous mettre en mouvement!

* L'homme debout.

L'OMS* recommande, pour les adultes entre 18 et 64 ans, de pratiquer plus de deux heures d'activité d'endurance par semaine. Elle précise que « l'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire ». On entend par activité physique « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique ».

Marcher : un moyen simple de se mettre en mouvement. La marche à pieds est qualifiée de « sport complet » qui sollicite les membres inférieurs et supérieurs (grâce aux mouvements de balancier des bras, d'une amplitude plus ou moins grande selon la vitesse de marche). Elle ne souffre d'aucune contre-indication médicale (sauf impossibilité de se déplacer) : chacun respectant son rythme en cas de pathologie.

Bougez pour renforcer vos capacités cognitives

De nombreuses études montrent l'importance de l'exercice physique sur les capacités attentionnelles et mnésiques. Wendy Suzuki, professeure de neurosciences et de psychologie au « Center for Neural Science » de l'Université de New York, est connue pour ses travaux approfondis dans l'étude des zones du cerveau essentielles à notre capacité à former et à conserver de nouveaux souvenirs à long terme. Elle a identifié deux zones clés :

- La première est le cortex préfrontal (juste derrière le front), crucial pour la prise de décision, la planification, la coordination des activités et la concentration.
- La deuxième est située dans le lobe temporal (nous avons deux lobes temporaux lovés derrière les os placés à l'arrière de chacune de nos tempes). Au plus profond, s'y trouve la structure critique

* Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé sont les suivantes : pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue (ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue). Cette activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.