Guide de la Santé Durable
« Réalisé et édité en Mai 2014 »

Ce premier Guide de la Santé Durable sera à la fois édité et remis gratuitement à tout bienfaiteur et il sera interactif, évolutif et mis en ligne sur le site Internet : www.fondation-sante-durable.fr

La Chambre des Professions de la Santé Durable et, comme partenaire, elle soutient les actions de l'AFSD. Dans le droit fil de nos objectifs qu'est la promotion de la Prévention Santé Durable, les Praticiens de la Santé Durable pourront disposer de ce guide en format papier. Pour le remettre gratuitement à leurs patients.

Ce guide sera **l'un des piliers de l'information sur la Santé Durable** à destination de tous publics. Il sera mis à jour régulièrement et sera enrichit de toutes les informations utiles et vérifiées.

A ce jour, il présente plusieurs professionnels de la santé qui vous informent sur leur discipline de Santé et leur sensibilité à la prévention.

Venez régulièrement sur notre site et **bénéficiez gratuitement des nouvelles informations, des actions réalisées ou de celles qui sont en cours**.

Que vous soyez particulier, **praticien de santé, artisan, commerçant, profession libérale, producteur, fabricant...**, nous vous remercions de nous informer sur des actions, des nouveautés, des techniques, des recherches… qui seraient susceptible d'enrichir tant notre guide que nos missions et nos actions sur le terrain.

Vous êtes impliqué(e) dans une association sportive, du 3éme âge, pour la santé, l'environnement... et, vous souhaiteriez que nous puissions participer ensemble à une action dans votre région, une conférence… ou tout simplement nous rejoindre pour vous permettre de mieux vous faire connaître, contactez nous par email **« afsd.france@orange.fr »** ou par téléphone au **02 41 36 36 82.**

À bientôt

Dominique Chardon

Président de l'AFSD

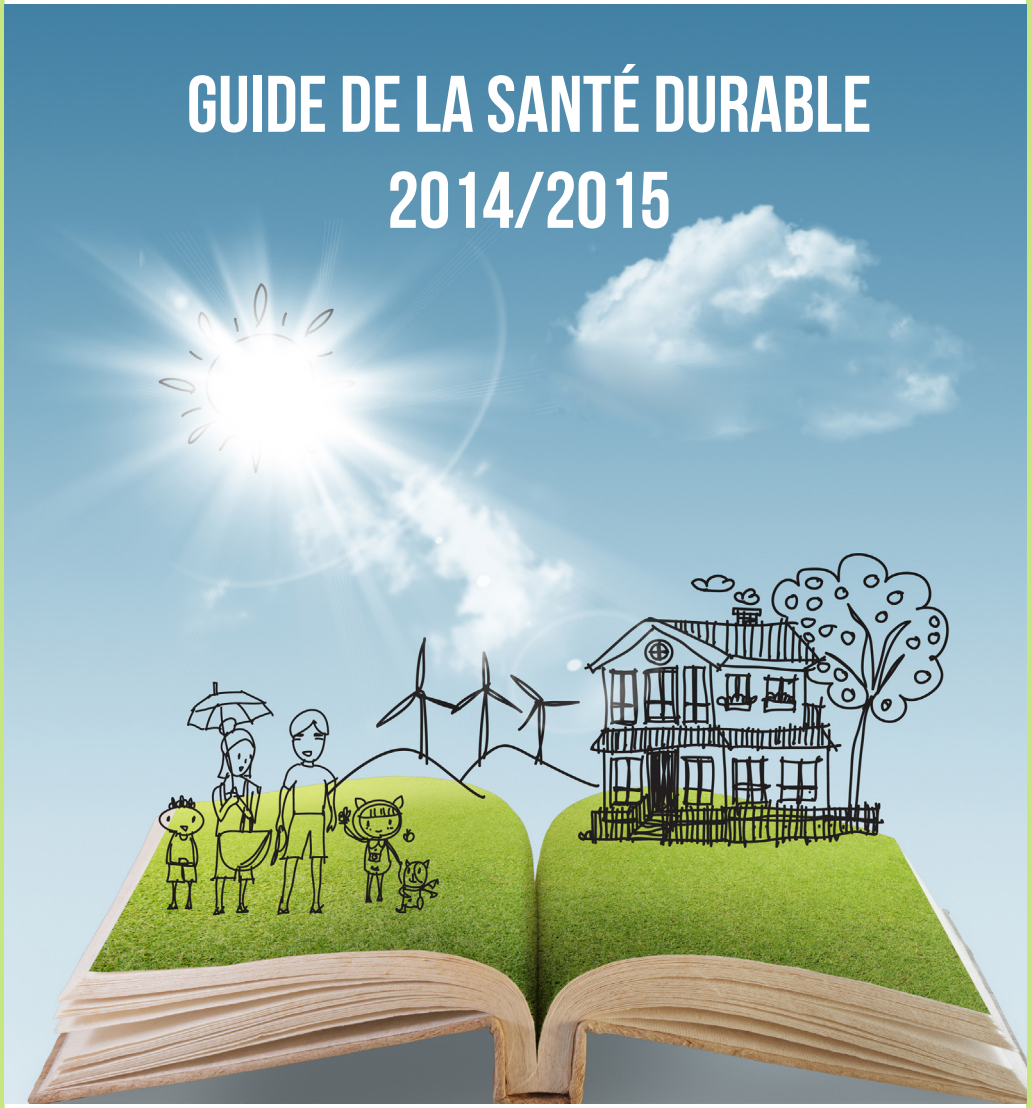
GUIDE DE LA SANTÉ DURABLE
« Club Prévention Santé Durable »

2014 / 2015

-

« Préserver votre Santé d'une rive à l'autre de la vie »

GUIDE DE LA SANTÉ DURABLE 2014/2015



SOMMAIRE

P. 2 & 4	Préface
P. 6	Remerciements
P. 7	L'AFSD
P. 8	Comprendre et mieux agir
P. 9	Que signifie la Santé Durable ?
P. 10	Introduction à la Santé Durable
P. 11 & 12	Education à la Santé Durable: Automne
P. 13 & 14	Education à la Santé Durable : Hiver
P. 15 & 16	L'énergétique Chinoise et la Santé Durable
P. 17 & 18	Etre masseur kinésithérapeute et praticiens de la Santé Durable c'est quoi ?
P. 19 & 20	Herbarium Aromaticum
P. 21 & 22	Les sources du stress
P. 23 & 24	La chiropraxie et la Santé Durable
P. 25 & 26	Les Plantes utiles
P. 27 & 28	L' ostéopathie et la Santé Durable
P. 29 & 30	L'infirmière libérale, actrice pour la promotion de la Santé Durable
P. 31 & 32	Education à la Santé Durable : Printemps
P. 33 & 34	Education à la Santé Durable : Eté
P. 35 & 36	L'auriculothérapie et la Santé Durable
P. 37 & 38	La chrononutrition et la Santé Durable
P. 39 & 40	La micronutrition et la Santé Durable
P. 41 & 42	A quand le bilan régulier pour une Santé Durable
P. 43 & 44	La Santé Durable de l'enfant et de l'adolescent
P. 45 & 46	Une santé Durable pour les séniors
P. 47 & 48	Phyto-aromathéapie et la Santé Durable
P. 49 & 50	L'enseignant en activité physique adapté et la Santé Durable
P. 51	L'écho Rangers
P. 52	Le Scout vert
P. 53	Rôle des ADMR et aides à domicile
P. 54	Coupon réponse pour participer aux actions d'intérêt général

Le stress de la vie

Le stress fait partie de notre vie. Inévitable, bénéfique à petites doses, il stimule notre système d'adaptation et accroit notre résistance aux petites agressions du quotidien qui font le sel de la vie.

La survie de l'espèce humaine depuis son apparition il y a quelques millions d'années, son acclimatisation à des conditions de vie extrêmes (Groenland, Sibérie, deserts, forêts tropicales humides, hautes montagnes, cataclysmes divers...), démontre l'etonnante évolution de notre système d'adaptation au changement.

Mais depuis un siècle, le bouleversement de notre environnement, de nos rythmes de vie, la course en rendement, l'industrialisation de tous les secteurs d'activités, la déforestation ont créé de nouvelles sources d'agresssions. Les pollutions de l'air, de l'eau, des sols se retrouvent dans nos assiettes et dans nos cellules et mettent en péril notre santé, la vie de l'Homme et de l'ensemble des espèces peuplant notre planète.

Changez votre qualité de vie en agissant maintenant. Optez pour la Santé Durable

PRÉFACE

Nous sommes partis d'une idée simple qui était de mettre en place une solidarité entre toute celles et ceux qui considèrent la préservation de leur Santé comme essentielle.

Aujourd'hui et encore plus demain, chacun devra de plus en plus se prendre en charge, se responsabiliser afin de préserver son potentiel santé, s'assurer un bien être durable et une longévité active et utile.
La difficulté pour chacun d'entre nous, est de réunir tous les moyens pour atteindre cet objectif.

Ce guide gratuit, qui n'a pas pour vocation d'être la solution à toutes les situations mais, il vous aidera à trouver à proximité de chez vous, des réponses à vos attentes.

Tous les mécènes répertoriés sur notre site, seront sélectionnés et reconnues pour leurs engagements en faveur de la promotion de la prévention santé durable, tant pour leur personnel que pour les produits, leurs prestations qu'ils proposent.

Vous êtes praticien de la Santé et sensibilisés par les valeurs que nous défendons, merci de nous rejoindre pour participer avec nous à des missions d'intérêts générales.

Nous mettons à votre disposition des écrits, informations, conseils, modules de formation provenant de praticiens de la Santé Durable, permettant de bénéficier, d'un ensemble d'informations et d'une synthèse Educative à la Santé Durable.

Ce guide ludique, éducatif, informatif est facile d'utilisation
Vous pourrez trouver l'essantiel pour comprendre et agir afin de préserver durablement votre santé.

Attention, toutes les informations contenues dans ce guide ne doivent en aucun cas, interrompre un traitement ou un suivi médical. Le médecin reste votre interlocuteur santé incontournable.

Nous tenons à remercier toutes les associations, les intervenants, les mécènes, les maires de communes, les praticiens de la santé qui nous soutiennent dans cette mission et participent à ces actions d'intérêt général.

Devenez actif pour la sauvegarde de notre environnement santé comme intervenant ou comme bienfaiteur.

En faisant un don, qui sera déductible de votre revenu imposable (voir Page 52) et à titre de remerciement, recevoir gratuitement votre carte de sympathisant AFSD et un T-Shirt Ethique de l'AFSD.

Un dernier mot : Regardez autour de vous, soyez à l'écoute, n'hésitez pas à faire cespetits gestes de solidarité qui apportent du réconfort ou de l'espoir à celles et ceux qui, malades, isolés ou dans le besoin, ont besoin de contact social, de mots d'encouragement pour se remotiver et se battre contre les aléas de la vie.

Dominique Chardon
Président de l'AFSD

TOUS NOS REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les praticiens de la Santé qui ont participé bénévolement à la création de ce premier guide de la Santé Durable :

Dr Michel FREY : Médecin Acupuncteur
Président du CSNAT

Dr Isabelle BARA : Docteur en pharmacie
Conseil en nutrition

Dr PIOT DE LEUZE : Médecin Homéopathe, Accupuncteur, Auriculothérapeute et Hypnothérapeute

François ROUSSEAU : Ostéopathe D.O.
Ancien Kinésithérapeute

Guy ROULIER : Ostéopathe D.O.
Ancien Kinésithérapeute
D.U. Phyto-Aromathérapie

Philippe FLEURIAU : Chiropracteur
Président de l'AFC

Ludovic GERSANT : M.K.D.E. Biokinergie

Nadine LAILLE : Infirmière et formatrice

Charlotte PRUNET : Educatrice en activité physique adapté et Praticien de la Santé durable

Ainsi que, les organismes qui soutiennent nos actions :

La Chambre des Professions de la Santé Durable
Visitez son site
http://chambre-professions-sante-durable.fr/

Le site Santé Durable naturmania.com
http://www.naturmania.com
Site d'information et de formation à la Santé Durable: plantes, produits naturels, conseils santé, chronique de la Santé Durable (plus de 600 pages actives, des milliers de liens).

Le Club Prévention Santé Durable
Portée par la Chambre des Professions de la Santé Durable

L'AFSD : ASSOCIATION POUR UNE FONDATION SANTÉ DURABLE

L'association pour une Fondation Santé Durable est le germe d'une grande organisation, lieu ou tant l'intérêt général sera toujours privilégié mais, elle doit en particulier s'attacher à ce que chacun d'entre-nous puisse bénéficier d'un vrai bien-être et de manière durable.

Nos missions essentielles:

1 - Apporter à tous, les informations utiles au bien-être et à la Santé Durable par la promotion de la prévention qu'elle soit primaire pour permettre à chacun de préserver son potentiel santé d'une rive à l'autre de sa vie ou tertiaire pour maintenir et améliorer son terrain et ainsi rester en bonne santé.

2 - Réaliser des actions de Prévention Santé Durable sur le terrain et dans les régions avec l'aide et la participation des adhérents(es) et des délégués(es) régionaux de la Chambre des Professions de la Santé Durable. Ces actions seront souvent réalisées avec la participation des associations et/ou des collectivités locales.

3 - Les actions en faveur des enfants de 7 à 11 ans seront réalisées avec le concours des écoles primaires **(voir scout vert page 52).**

4 – Organiser avec les Eco-Rangers des actions d'intérêt général au plan local en France comme à l'Étranger qui auront des missions **(voir page 52).**

En conclusion:

L'AFSD mettra tout en œuvre pour être à vos côtés et réaliser les missions et actions locales
- soit nous initierons
- soit que vous nous demanderez de réaliser ou à laquelles vous nous demanderez de participer.

Contactez-nous, nous serons à votre écoute.

COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Le concept de « santé durable » n'est ni une mode, ni une innovation, mais l'application concrète au domaine de la santé des principes définis pour le développement durable au niveau mondial lors des Sommets de la Terre (Rio, Johannesburg...).

Cette approche de « santé durable au long cours », s'inscrit dans le cadre général de l' « éco-développement durable », et associe les savoirs de la tradition et de la science, l'usage millénaire de savoirs empiriques et les bases scientifiques.

La promotion de la protection de la santé (basée sur la prévention) sur l'organisation d'interventions coordonnées d'information, d'éducation et de soins capables d'éviter maladies, accidents, risques environnementaux, dans une démarche de santé publique cohérente et sur le long terme.

Il ne s'agit plus seulement de soigner les maladies déclarées, mais de tout faire pour en empêcher l'apparition. Vaste programme nécessitant de lutter contre les facteurs conduisant à l'obésité, au cancer, aux maladies cardio-vasculaires ,aux maladies mentales provenant ou non de l'environnement.

La promotion de la santé durable doit donc utiliser de façon optimale toutes les ressources disponibles de façon à maintenir les meilleures conditions de santé et elle doit commencer par l'information de l'ensemble de la population.

QUE SIGNIFIE LA SANTÉ DURABLE ?

La Santé durable est une conception de la santé qui privilégie la prévention dans tous les secteurs de la santé, de la naissance au grand âge.

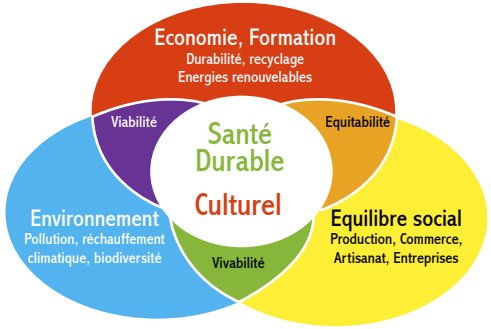
La Santé durable de l'homme se définit comme « un état de bien-être à la fois physique, mental, social et environnemental, stable dans le temps et privilégiant les actions de prévention » complétant ainsi la définition de la santé donnée par l'Organisation Mondiale de la Santé.

La Santé durable constitue une évolution du système de santé en privilégiant la promotion de la protection de la santé (appelée prévention).

Cette prévention santé durable repose sur l'organisation d'interventions coordonnées d'information, d'éducation et de soins capables d'éviter maladies, accidents, risques environnementaux, dans une démarche de santé publique cohérente et sur le long terme.

QUELQUES DATES :

En 2004, « l'Appel de Paris » était lancé par des scientifiques, médecins, philosophes, défenseurs de l'environnement, associations de promotion de la santé du monde entier...



En 2006, le colloque intitulé «Environnement et santé durable», se tient au siège de l'UNESCO à Paris. Dans leur mémorandum, les experts internationaux proposent en premier lieu que soient retirées du marché les substances chimiques d'emploi courant et toxiques.

Le constat des scientifiques est clair : « l'environnement et la santé sont liés ». La dégradation de l'environnement entraîne celle de la santé. L'agriculture biologique constitue une des clefs de la lutte contre les pollutions, une autre clef reposant sur une réglementation de l'usage des produits chimiques à l'échelle européenne (projet REACH).

Le 14 juillet 2007, l'association pour la FONDATION SANTE DURABLE est créée, à vocation d'intérêt général. Son objet est la promotion de la Prévention Santé durable et de ses techniques par l'information, l'éducation et l'incitation à l'innovation et la recherche.

Sources : www.naturemania.fr

INTRODUCTION À LA SANTÉ DURABLE :

La Santé durable est un état d'esprit qui accorde la priorité à la préservation de la santé et du bien-être pour tous et à tous les âges de la vie. Elle passe par l'hygiène et des soins les plus efficients.

La démarche de Santé durable privilégie la prévention des maladies par la mise en oeuvre coordonnée de mesures d'hygiène ou de soins (selon les ARS).

Cette nouvelle conception de la santé témoigne de l'évolution de notre société vers une meilleure responsabilisation de chacun de nous sur sa vie et son environnement

Ce concept novateur, issu des Sommets de la Terre de Rio et de Johannesburg constitue le pilier central du Développement durable. La santé de l'homme et la santé de la Terre sont intimement liées. L'un ne peut aller sans l'autre, ils sont interdépendants.

Notre objectif est double : protéger à la fois la santé de l'Homme et de son environnement naturel.

Il est désormais largement prouvé que les maladies graves sont pour 80% d'entre elles induites par la pollution environnementale et que le stress prédispose aux maladies par diminution des défenses naturelles (immunité).

La principale difficulté est de réunir au niveau individuel les moyens nécessaires pour s'informer, se former et agir efficacement mais aussi, pour faire évoluer la prise de conscience et la mise en oeuvre d'une véritable politique de santé durable respectueuses des Droits de l'Homme à la Santé.

Pour atteindre cet objectif, nous ne sommes pas tous sur un pied d'égalité. Nous sommes tributaires en effet, de notre patrimoine héréditaire, de nos moyens financiers, de l'activité exercée, de notre cadre de vie, de notre environnement de travail, familial et naturel...

Toutefois et pour aider celles et ceux qui aspirent à améliorer, entretenir et conserver leur potentiel santé et bien-être , l'AFSD :

« Association pour une Fondation Santé Durable »

a conçu et édité le présent Guide de la Santé Durable, premier guide pilote lancé dans le département de Maine et Loire.

Afin de tirer le plus grand bénéficie des informations qu'il contient, il sera distribué gratuitement au public par les Praticiens de la Santé Durable, les bienfaiteurs particuliers, entreprises et collectivités locales...

ÉDUCATION À LA SANTÉ DURABLE

LES 12 CLEFS DE LA SANTÉ DURABLE

La prévention Santé durable consiste à connaître et utiliser les règles de l'hygiène naturelle et les techniques préventives sûres et fiables pour les problèmes du quotidien. Elle complète la consultation du médecin.

1 - Première clef :

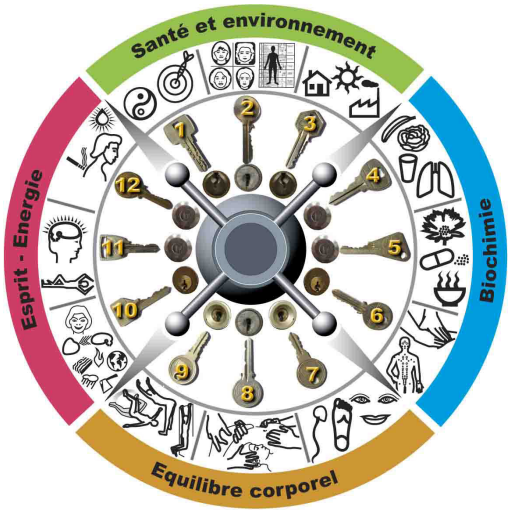
Respecter les lois de la santé durable. Les rapports entre santé et mode de vie sont déterminants. Tout est important : le rythme de vie travail/repos, le sommeil, savoir se relaxer, respirer, manger équilibré.

2 - Deuxième clef :

Apprenez à connaître votre terrain biologique, clef majeure de votre équilibre santé. « Qui bien se connaît bien se porte ». Le bilan holistique de santé complète le bilan médical classique et permet de dépister des causes parfois cachées ou oubliées et retrouver, en les éliminant (lorsque cela est possible), une meilleure santé.

3 - Troisième clef :

Il faut apprendre à connaître les liens invisibles entre vous et votre environnement. Terre, Air, Soleil, Eau, Climat, habitat. Les pollutions externes pas toujours visibles, ce qui en fait toute la dangerosité.



► CONSEIL SAISON «AUTOMNE»

Tout d'abord, continuez à suivre un rythme équilibré pour ne pas perdre en quelques semaines, le bénéfice de vos vacances. Ne veillez pas jusqu'à des heures indues devant la télévision ou sur votre ordinateur. Il vous faut impérativement un minimum de 7 h de sommeil et plus pour les jeunes.

• Equilibrez votre alimentation

Côté alimentation, ne vous remettez pas aux fast-foods par facilité. Ou alors recherchez ceux qui vous offrent un repas équilibré, maigre et si possible bio. Dans tous les cas, continuez à consommer chaque jour des crudités et des fruits frais pour un apport en vitamines antifatigue (A,C,E), minéraux et oligoéléments. Evitez de tomber dans le cercle vicieux pause-café. Buvez de l'eau fraîche et non des boissons sucrées et/ou excitantes.

Le café est une stimulation artificielle qui vous dope momentanément mais dont l'effet ne dure pas. Si vous en abusez, vous risquez de retomber dans une dépendance source de déprime. Jamais plus de deux de café.

• Soignez votre forme physique

Sur le plan physique, pratiquez chaque jour un programme d'entretien (15 mn par jour suffisent) ou inscrivez vous dans un club de gym ou encore allez à la piscine pour conserver la forme. Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
Si vous aimez le contact avec la nature, marchez, faites du jogging ou du vélo tout chemin, sans forcer et sans risques.
Vous avez besoin de 2 à 3 heures d'exercice par semaine.
Pratiquez chaque matin quelques exercices d'étirement et de respiration profonde.
Si vous avez eu un accident (chute, choc, effort) il est conseillé de faire effectuer un bilan ostéopathique sérieux avant l'apparition de maladie. La Prévention est la meilleure des médecines.

C'est aussi le moment d'investir dans des bagages à roulettes pour enfin soulager votre dos (même un ordinateur portable porté en bandoulière fatigue vos disques vertébraux).

• Comment faire face au stress de la rentrée ?

Si le stress est déjà là, ne plongez pas dans la boîte à médicaments. Essayez plutôt d'augmenter votre consommation de fruits riches en vitamine C et flavonoïdes : raisins, fruits rouges : cassis, mûre, mandarine, orange, tomate, citron Pensez aussi aux huiles essentielles anti-stress (lavande, mandarine, marjolaine, petitgrain bigarade...) et aux plantes adaptogènes (voir les fiches sur naturemania.com)

RECETTE D'AUTOMNE

Gratin de ravioles au potiron

► Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 300 g de potiron
- 4 plaques de ravioles de Romans
- crème
- fromage râpé
- sel, poivre, noix de muscade
- huile d'olive

► Préparation de la recette :

Couper la courge en petits dés, puis les faire chauffer à la poêle avec l'huile d'olive; couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le potiron s'écrase facilement. Laisser évaporer l'eau en découvrant.

Ecraser le potiron à la fourchette dans la poêle, ajouter la crème (2 ou 3 cuillères à soupe), et laisser chauffer encore un peu. Saler poivrer, puis ajouter de la noix de muscade.

Dans un plat allant au four, alterner une couche de ravioles, une couche de purée de potiron jusqu'à épuisement d'ingrédients.

Finir par une couche de ravioles, remettre un peu de crème, puis étaler le fromage râpé.

Enfourner à 180°C (thermostat 6), pendant 15 à 20 min.

ÉDUCATION À LA SANTÉ DURABLE

LES 12 CLEFS DE LA SANTÉ DURABLE

La prévention Santé durable consiste à connaître et utiliser les règles de l'hygiène naturelle et les techniques préventives sûres et fiables pour les problèmes du quotidien. Elle complète la consultation du médecin.

4 - Quatrième clef :

Il faut connaître l'hygiène alimentaire et la nutrition. Les secrets d'une alimentation saine : fraîche, diversifiée, anti-oxydante, si possible bio, le rôle essentiel de l'eau, de l'air et de l'oxygène. Apprendre à bien respirer.

5 - Cinquième clef :

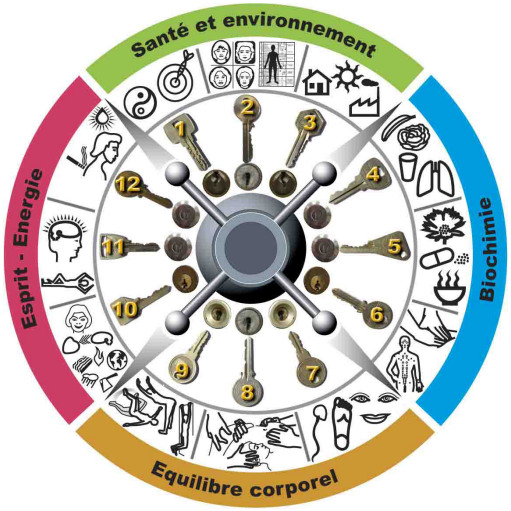
Connaître ces merveilleuses plantes de santé alimentaires, condimentaires, adaptogènes, aromatiques, à parfum, et cosmétiques.

6 - Sixième clef :

Apprenez à connaître et pratiquer les techniques de drainage et de régénération : drainage, balnéothérapie, massages.

► CONSEIL SAISON «HIVER»

L'hiver est la période des maladies du froid, sur fond de menace grippale et de poussées d'arthrose et d'arthrite, de douleurs et maladies musculaires, tendineuses et névralgiques (sciatiques, névralgies brachiales...).



• **Préparez-vous aux maladies hivernales :** prévention active des affections respiratoires.

Voir les fiches plantes à huiles essentielles : niaouli, eucalyptus... Les plantes qui renforcent l'immunité naturelle : échinacée, cassis (Ribes nigrum bourgeons).

• **Augmentez votre ration de vitamine C :** fruits et légumes. Luttez contre le froid en ajoutant à votre ration journalières quelques noix, noisettes et autres fruits oléagineux riches en calories.

Pensez aux aérosols d'HE bio (attention à ne pas utiliser d'HE irritantes de type thym, sarriette, origan etc), à diffuser pour assainir l'air de votre maison, de votre bureau...

• **Protégez vos articulations :** le froid bloque la circulation sanguine et provoque douleurs et inflammations. Pensez à bien vous couvrir, le dos et le ventre, la nuque, la tête et les jambes.

En cas de coup de froid prenez un bain chaud et mettez une bouillotte sur le ventre, buvez des tisanes chaudes. Prenez des bains aromatiques, massez-vous avec des huiles aromatiques de type baume au copaïba d'Amazonie, à la verveine des Indes, à la gaulthérie, au genévrier.

RECETTE D'HIVER

Filet mignon aux pruneaux et carottes

► Ingrédients (pour 4 personnes) :

- un filet mignon
- des carottes (quantité pour 4)
- un oignon
- 10 pruneaux
- une cuillère à soupe de confiture d'abricot
- du vin blanc
- du bouillon de volaille
- un bon morceau de beurre
- un peu de farine

► Préparation de la recette :

Faire dorer le filet mignon de tous les côtés dans une cocotte avec un peu d'huile ou de beurre.

Couper les carottes épluchées en rondelles.

Faire dorer l'oignon émincé dans la cocotte, mettre le morceau de beurre, la farine, mélanger et mouiller avec le vin blanc, saler, poivrer.

Remettre la viande, recouvrir de bouillon de volaille et ajouter les carottes (viande et carottes doivent être complètement recouvertes de liquide).

Laisser mijoter 30 à 40 mn.

5 mn avant la fin de la cuisson, ajouter les pruneaux et la cuillère à soupe de confiture.

L'ENERGÉTIQUE CHINOISE ET LA SANTÉ DURABLE

La Médecine Traditionnelle Chinoise, comme la médecine occidentale, est un système médical complet qui possède ses propres outils et sa façon particulière d'interpréter les causes des maladies, de poser les diagnostics et de concevoir la physiologie.

Elle est tout à la fois un art, une philosophie et une science. Contrairement aux principes de la bio médecine dont l'expression thérapeutique repose sur la substitution ou la complémentation, la médecine chinoise présente la particularité de stimuler les fonctions de l'adaptabilité du corps à son environnement. Cette médecine comporte cinq disciplines principales (acupuncture, diététique, massage Tui Na, pharmacopée et exercices énergétiques - Tai Ji Quan et Qi Gong). Ces disciplines proposent différents modes d'intervention, souvent complémentaires, qui sont basés sur les mêmes fondements, tant dans leur conception du corps humain et ses relations avec l'environnement, que dans leur interprétation des signes de déséquilibre et dans leur définition des grandes orientations thérapeutiques.

L'acupuncture, une des branches de cette médecine et probablement la plus connue, utilise la puncture de points répartis sur le corps afin de solliciter toutes les fonctions de défenses et d'organisation de l'organisme pour éviter la maladie. L'idée fondamentale de cette médecine plus que tri millénaire repose sur l'idée que nous avons en nous tous les moyens pour nous adapter à l'environnement. Ces outils de défenses hérités de nos ancêtres par nos gènes seraient stockés dans notre système limbique. Ainsi, face aux risques pathologiques, la stimulation de certains points doit permettre à l'organisme de trouver une réponse de défense. L'acupuncture met plus l'accent sur les relations fonctionnelles entre les Organes. Elle s'attarde à décrire les liens entre les Organes et le reste du corps autant dans le fonctionnement harmonieux qui maintient la santé, que dans l'évolution d'un déséquilibre qui, à partir d'une certaine sphère organique perturbe progressivement d'autres sphères.

La diététique, branche alimentaire de l'entretien de la vie permet par les conseils judicieux d'équilibrer au quotidien chacun de nos organes afin de stimuler l'essence énergétique subtile qui entretiendra la fonction optimale de l'organe.

Elle définie chaque composant nutritif selon sa saveur (acide, amère, douce, piquante ou salée) et selon sa nature (froide, chaude, tiède ou tempérée et fraiche). Ce subtil mélange sera établi en fonction des saisons et des climats.

Le Tui Na, branche du massage chinois, propose par la multiplicité de ses techniques thérapeutiques de "débloquer" les énergies transportées par les quatorze méridiens (12 plus 2). Elle intéresse particulièrement le confort des muscles et articulations mais également celui de nos viscères.

La pharmacopée, branche médicamenteuse de la médecine chinoise utilise des formules mélangeant plusieurs ingrédients (plantes, minéraux et animaux) en profitant de la synergie d'ingrédients ayant des propriétés similaires et d'autres qui minimisent les effets secondaires.

Les effets dépendent des couleurs, des saveurs, de la nature: chaude ou froide, de la catégorie: Yin ou Yang, du mouvement: ascendant ou descendant .Les parties des plantes utilisées sont les feuilles, les racines, les graines, les fleurs et l'écorce. Les préparations sont nombreuses: macération, brûlage, broyage, décoction, infusion, …

Qi Gong, branche gymnique de la médecine chinoise, permet par une pratique régulière, d'équilibrer la santé et par conséquent de prévenir les maladies. Qi signifie énergie et Gong le travail. Il est basé sur des exercices physiques, sur la respiration, mais aussi sur un travail mental. Sa pratique améliore la circulation de l'énergie dans les méridiens. Les exercices comprennent de postures du corps, des mouvements, des techniques de respiration et des étirements. Les mouvements sont longs, posés et lents... L'association de ces cinq techniques permet à l'organisme de préserver, entretenir le capital santé qui nous à été transmis à la naissance. Avec un bon bagage transmis par nos ancêtres et le respect des ces cinq principe, nous devrions accomplir les 120 ans de vie que nos cellules nous permettent de vivre……et en bonne condition jusqu'à la fin de notre "mandat de vie" ou Ming Men !

Dr. Michel Frey
Médecin Acupuncteur

ETRE MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE ET PRATICIENS DE LA SANTÉ DURABLE, C'EST QUOI ?

« Le terme kinésithérapie vient du grec «kinesis» et «therapeia» qui signifient «mouvement» et «soin». C'est le soin par et pour le mouvement. »

Le massage est une sollicitation des tissus du patient (peau, tissus sous cutanés, muscles, tendons, ligaments) par différentes techniques manuelles.

La massokinésithérapie est une profession paramédicale, reconnue par un diplôme d'État, dont le champ de compétence est la rééducation fonctionnelle par le mouvement et le massage.

Le masseur kinésithérapeute utilise également la physiothérapie (application de chaleur, de froid, d'ultrasons ou de courants électriques) et l'appareillage (contentions souples ou rigides). L'objectif étant l'acquisition et le maintien de l'autonomie dans les activités quotidiennes, professionelles et sportives.

La massokinésithérapie s'adresse à tous les ages, allant du désencombrement du prématuré, la bronchiolite du nourisson, les douleurs ou déviations articulaires lors de la croissance, les blessures et traumatismes de l'adolescent, de l'adulte et du sénior, le maintien à domicile de la personne agée, jusqu'a l'accompagnement en fin de vie.

Elle traite l'individu dans sa totalité : les traumatismes (après opération des os ou articulations, après fracture, luxation ou entorse, claquage, tendinite), les rhumatismes (lumbago, sciatique, cervicalgie, torticolis, douleur arthrosique de hanche, genou, épaule), les troubles lors de la croissance (malformations congénitales, atteinte du plexus brachial, cyphose, scoliose, déformations thoraciques, éducation des retards posturaux), les troubles respiratoires (asthme, bronchite, bronchiolite, emphysème, suites opératoires pulmonaires et cardiaques), les troubles uro-gynécologiques (rééducation post natale abdominale et périnéale, incontinence urinaire et fécale, constipation), les troubles neurologiques (hémiplégie, paralysies, sclérose en plaques, myopathie, maladie de Parkinson, équilibre, vertiges), les troubles de la circulation sanguine et lymphatique, cardiaques (après infarctus, artérite, phlébite, escarres), préparation à la pratique sportive, gymnastique hygiénique et préventive, économie rachidienne, aménagement du poste de travail et formation du personnel manipulant.

Cette liste non exhaustive illustre l'étendue du champ d'application des techniques de rééducation.

La kinésithérapie est une pratique de santé qui s'adresse à tous et à tout age. Lors de la séance, le kinésithérapeute va appréhender le patient dans sa globalité.

Des pieds à la tête. En effet, le corps ne peut se concevoir comme un assemblage d'organes, de fonctions, comparable aux différentes pièces d'une machine. Au contraire, dans l'organisme tout fonctionne ensemble, tout interagit, tout est lié pour former un équilibre. En agissant sur la fonction, le masseur kinésithérapeute vise à rendre au corps son unicité.

Notre société nous impose un rythme de vie de plus en plus élevé, tant au niveau personnel que professionel et met en péril cet équilibre fragile. Les contraintes se multiplient : stress, pollution, alimentation dégradée, rythme de sommeil perturbé, mauvaise gestion des temps d'activité et de repos, des émotions; l'organisme doit s'adapter ou subir.

Le kinésithérapeute permet au patient de retrouver cet état d'équilibre et lui fournit les moyens pour le conserver à travers des conseils de gymnastique d'entretien, de correction d'attitude, de posture mais aussi d'hygiène de vie, d'alimentation.
Il n'est pas necessaire d'attendre d'avoir mal pour bénéficier de soins.

« La kinésithérapie s'inscrit dans une démarche de santé durable. »

Ludovic Gersant
Masseur Kinésithérapeuthe
Praticien en Shiatsu &
Praticien de la Santé Durable

HERBARIUM AROMATICUM

Herbes et épices ont de tout temps été recherchées tant pour le plaisir des sens olfactifs et gustatifs que pour leurs vertus médicinales.

A son origine le mot **«épices»** désignait les produits exotiques venus des pays lointains par voie maritime ou par les caravanes de la **«route des épices»**.

Leur utilisation était surtout médicinale et accessoirement culinaire.

La digestion, jusqu'au 18ème siècle était considérée fondamentale dans le maintien de la santé et les épices avaient pour réputation de la faciliter.

Les épices étaient alors classées en **«degré de chaleur»** de même que les condiments et aromates.

La préférence pour les épices venues d'ailleurs venait du fait que le climat tropical de leur pays d'origine était supposé leur conférer une supériorité thérapeutique.

Le poivre par exemple était préconisé pour

« **ouvrir l'appétit, guérir les fièvres intermittentes,** »

la girofle pour traiter le mal de dents et traiter

« **les maladies froides de l'estomac,** »

la cannelle et le gingembre pour stimuler le foie et l'estomac.

Les aromates, herbes et condiments indigènes utilisés depuis l'Antiquité ont été pendant un temps éclipsés par les épices orientales, puis sud-américaines comme le piment qui aujourd'hui est l'épice la plus cultivée et la plus consommée dans le monde.

Aujourd'hui, grâce à l'essor de l'aromathérapie, les plantes aromatiques européennes sont à nouveau à l'honneur et leurs vertus à la fois culinaires, hygiéniques et médicinales sont réhabilitées grâce aux recherches scientifiques et à la phyto-pharmacognosie (étude des composants des plantes utiles en médecine).

Le poster ci-contre comprend 44 plantes aromatiques utiles ayant des vertus à la fois aromatiques, culinaires et santé. En haut du poster figurent les plantes aromatiques stimulantes, au milieu les plantes équilibrantes et en bas du poster les plantes calmantes.

Informations disponibles sur le site :
www.naturemania.fr

LES SOURCES DU STRESS !

La fatigue et l'état de stress touchent une personne sur deux dans les pays développés, constituant les signes précurseurs d'un affaiblissement du terrain. Il ne faut pas se contenter de les masquer par des traitements symptomatiques, sous peine de dériver vers l'épuisement nerveux progressif ou brutal (le «burn out» des anglo-saxons).

La fatigue n'est pas une maladie en soi mais le symptôme d'un trouble sous-jacent léger (fonctionnel), d'un affaiblissement du terrain biologique ou d'une maladie.

Chacun de nous a connu les signes de fatigue passagère après une nuit trop courte ou un effort intense et prolongé physique ou mental. Cette fatigue est normale. Les effets de la fatigue aiguë sont de courte durée et peuvent généralement être effacés par le sommeil et un repos physique et mental. Par contre, de se lever fatigué après avoir apparemment suffisamment dormi constitue la fatigue vraie.

C'est dans ce type de fatigue, si elle persiste anormalement, qu'il devient nécessaire de consulter son médecin.

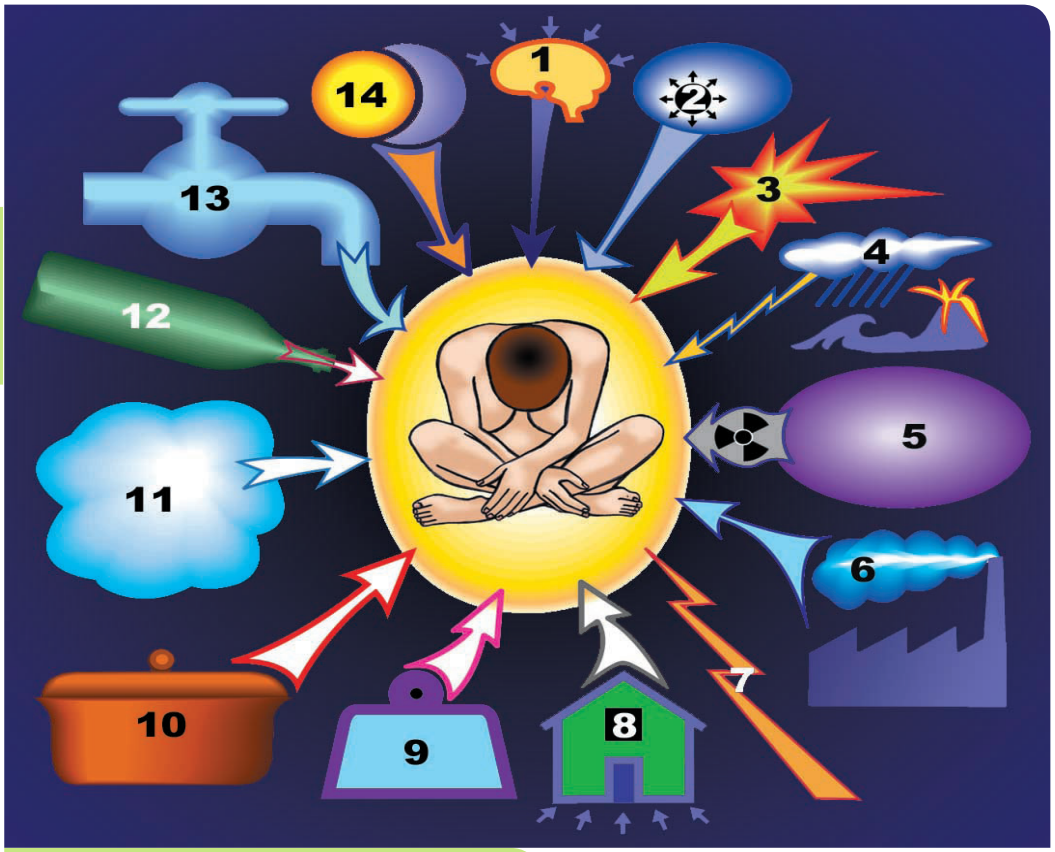
La fatigue chronique ou asthénie (= sans tonus), constitue une affection passagère handicapante pour soi-même et l'entourage, tant dans la vie familiale que professionnelle.

Les signaux d'alerte : L'état de fatigue peut s'exprimer de diverses façons :

- baisse du tonus physique et mental,
- affaiblissement des défenses de l'organisme (inflammations et infections à répétition),
- trouble du sommeil,
- perte de mémoire,
- manque de contrôle, agressivité,
- anxiété, angoisses,
- spasmes musculaires et viscéraux,
- douleurs vertébrales, maux de tête,
- sensation de malaise difficile à définir,
- fatigue sexuelle, baisse du désir.

Traiter naturellement la fatigue et le stress. Après élimination d'une cause organique, il faut d'abord rechercher les autres causes possibles, la fatigue étant alors liée au stress qu'il soit d'origine psychologique, physique ou environnementale.

Pour en savoir plus, lire :
« Anti-stress solutions »
www.naturemania.fr



Quelques causes :

Causes psychologiques :
Surmenage, soucis, contrariétés, harcèlement moral, perte d'emploi, retraite mal vécue, accident, catastrophes climatiques...

Causes alimentaires :
Carences nutritionnelles en éléments énergétiques et en micro-éléments essentiels tels que vitamine C, magnésium, zinc, sélénium... Intolérance alimentaire.

Addiction à l'alcool, au tabac, aux drogues agissant sur le cerveau (psychotropes toxiques), intoxications par des substances chimiques.

Physiques :
Obésité, maigreur excessive, mauvaise position de travail, travail répétitif, surmenage physique, lésions ostéopathiques articulaires, musculaires ou viscérales, absence d'exercices physiques entraînant une atrophie musculaire... Champs ou foyers perturbateurs : caries dentaires, kyste, granulomes, infections...

Environnementales :
Perturbations climatiques : canicule, froid, vent, humidité, radio-activité, pollution chimique, pollution électro-magnétique, influences telluriques etc.

LA CHIROPRAXIE ET LA SANTÉ DURABLE

Une réponse naturelle, non-médicamenteuse, aux problèmes de dos et d'articulation.

Reconnue en France par le code de la Santé publique, la chiropraxie est une profession de santé manuelle fondée sur une conception globale du fonctionnement de l'organisme et des relations existant entre la colonne vertébrale, le système nerveux et certains troubles de santé. Elle repose principalement sur les actes de manipulation vertébrale et de mobilisation des articulations.

La chiropraxie propose ainsi une approche non-médicamenteuse des pathologies les plus répandues de l'appareil locomoteur. Ses bienfaits immédiats sur les douleurs de dos, de tête et d'articulations ont été établis par de nombreuses recherches scientifiques. A long terme, les effets antalgiques de la chiropraxie sont même supérieurs à ceux des médicaments anti-douleurs.

Une approche préventive de la santé humaine

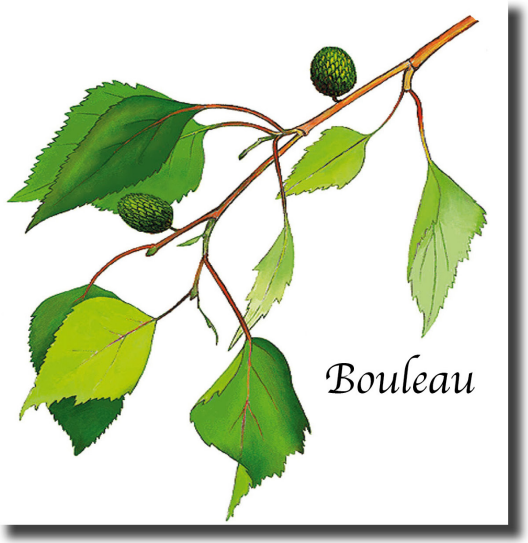
En cherchant, non seulement à soigner, mais surtout à préserver la santé, la chiropraxie s'inscrit dans la logique même de santé durable.

Certaines périodes de la vie, certains métiers ou certains sports sont plus propices à une « sur-utilisation » des articulations, muscles ou tendons comme à l'adoption de gestes et postures inadaptés. Un suivi chiropratique régulier, dès le premier âge de la vie, favorise l'intégrité de la colonne vertébrale et restaure la mobilité des articulations. En cela, il contribue à limiter l'apparition et le développement de pathologies telles la scoliose chez les jeunes enfants, les troubles musculo-squelettiques chez les actifs et l'arthrose, chez les seniors.

« Un atout pour le système de santé »

Parce que la santé durable ne peut s'envisager en marge de la pérennité financière du système de santé, le rapport coût/efficacité des manipulations chiropratiques constitue un atout majeur pour l'avenir.
Les études les plus récentes établissent ainsi que les soins chiropratiques présentent un rapport coût/efficacité plus favorable que le traitement médical classique des lombalgies, qui touchent plus de la moitié de la population française. La chiropraxie permet en outre une réduction significative du recours à l'hospitalisation et à la chirurgie. Pour ces différentes raisons thérapeutiques et économiques, de nombreuses agences nationales de santé, ainsi que la puissante American Medical Association, recommandent le recours à la chiropraxie.

Philippe Fleuriaud
Chiropracteur
Président de l'AFC



Quelques plantes de drainage

LES PLANTES UTILES :

Les meilleures plantes de drainage ! Comment mieux résister aux agressions de la vie moderne ? Comment permettre à votre corps de se libérer des produits chimiques toxiques rejetés dans l'environnement et que vous absorbez malgré vous ? Comment mieux lutter contre les effets du stress, du surmenage et de leurs conséquences, la fatigue physique et mentale et la dépression ? Comment ralentir le vieillissement cellulaire et rester en forme ?

La méthode la plus ancienne mais aussi la plus efficace, convenant à tout âge, consiste à pratiquer une cure périodique de nettoyage interne à base de plantes dites «de drainage» et de leurs extraits (tisanes, décoctions, teintures, bourgeons, huiles essentielles). Mais passer de la théorie à la pratique n'est pas toujours évident.

Avec le temps, votre corps tend à ralentir son métabolisme, à perdre sa tonicité et sa souplesse, à mal éliminer ses propres déchets auxquels s'ajoutent ceux apportés par la pollution de l'environnement et de l'alimentation. Stimuler régulièrement les fonctions naturelles d'élimination de l'organisme par une cure de drainage à base de plantes sous diverses formes, associée à une diète alimentaire, c'est permettre de drainer ces déchets métaboliques vers l'extérieur avant qu'ils ne provoquent des maladies.

Voici quelques unes des grandes plantes qui aident à la désintoxication et au drainage de vos organes :

- L'ail : Allium sativum * L'artichaut : Cynara scolymus
- La betterave : Beta vulgaris
- Le bouleau : Betula alba et Betula pendula
- Le cassis : Ribes nigrum
- Le carvi et le cumin : Carum carvi et Cuminum cyminum
- Le cassis : Ribes nigrum
- Le chardon-marie : Silybum marianum
- La chicorée : Cichorium intybus
- Le curcuma : Curcuma longa
- L'oignon : Allium cepa
- Le pissenlit : Taraxacum officilnale
- Le radis noir : Raphanus sativus niger
- Le romarin : Rosmarinus officinalis
- Le thym : Thymus vulgaris
- Le tilleul : Tilia tomentosa, Tilia cordata
- Sans oublier le charbon végétal en cas de fermentations et flatulences. La Gemmothérapie (bourgeons, jeunes pousses, radicelles...) : Cassis : reins, tonifie le système sympathique (surrénales). Le Tilleul : système nerveux, reins. Préférez les macérats-mères : doses moyennes 5 gouttes 3 fois par jour (en magasin bio, pharmacies et parapharmacies)

Vous pouvez trouver leur fiche détaillée sur le site Nature
www.naturemania.com

L'OSTÉOPATHIE ET LA SANTÉ DURABLE

L'ostéopathie, discipline médicale manuelle inventée par Andrew Taylor Still à la fin du 19e siècle, enrichie des données scientifiques biomécaniques et environnementales, occupe une place incontournable dans le système de la santé durable, concept d'avenir qui offre des solutions pérennes face aux multiples agressions physiques de la vie moderne.

Cette ostéopathie qui nécessite un haut niveau de compétence et de responsabilité, est dispensée par nombre de praticiens qui intègrent leur démarche dans celle, plus globale, de la Santé Durable. L'ostéopathie durable va au-delà de la définition technique donnée par les textes officiels régissant son exercice.

L'ostéopathie durable correspond à une démarche holistique de la santé où tous les aspects de la prévention sont pris en compte pour remédier aux désordres mécaniques et pour prévenir l'apparition de séquelles à court moyen et long terme. Cette démarche contribue ainsi à éviter les dérives pathologiques dégénératives qui grèvent lourdement le budget de l'assurance maladie et complémentaire Santé.

L'ostéopathie pratiquée dans l'esprit de la santé durable est une discipline médicale de dépistage et de soins.

Elle est basée sur l'étude de la physiologie ostéo-biomécanique globale et analytique du corps humain. Sa pratique repose sur la recherche de ses perturbations et la mise en œuvre de soins, essentiellement manuels, ainsi que sur la mise en place de conseils et techniques de prévention primaire, secondaire, tertiaire, synergiques et si nécessaire interdisciplinaires.

« Les praticiens justifiant d'un titre d'ostéopathe sont autorisés à pratiquer des manipulations ayant pour seul but de prévenir ou de remédier à des troubles fonctionnels du corps humain, à l'exclusion des pathologies organiques qui nécessitent une intervention thérapeutique, médicale, chirurgicale, médicamenteuse ou par agents physiques. Ces manipulations sont musculo-squelettiques et myo-fasciales, exclusivement manuelles et externes. Ils ne peuvent agir lorsqu'il existe des symptômes justifiant des examens paracliniques.
Pour la prise en charge de ces troubles fonctionnels, l'ostéopathe effectue des actes de manipulations et mobilisations non instrumentales, directes et indirectes, non forcées, dans le respect des recommandations de bonnes pratiques établies par la Haute Autorité de santé (article 1er du décret 2007-435 du 25 mars 2007) »

Entre une simple technique symptomatique isolée et un traitement de santé durable qui prend en compte, pour le même problème, l'ensemble de ses causes, il y a un beaucoup de différences qui précisément favorisent le caractère « durable » du résultat.

Le regard du Praticien de la Santé durable sur la santé englobe tous les aspects de la santé ce qui lui vaut, l'appellation de médecine globale.
Non seulement elle considère chaque partie du « tout » que constitue l'être humain comme un ensemble organisé interdépendant, mais elle tient le plus grand compte de son environnement (naturel, travail, habitat…)

Le bénéfice pour le patient réside dans le fait que le praticien lui permet de prendre conscience que sa santé dépend en grande partie de son implication personnelle et que, son mode de vie et le respect des règles de l'hygiène vitale jouent un rôle capital.

La santé durable, c'est d'abord une prise de responsabilité de sa santé par le patient. L'ostéopathe praticien de santé durable le conseille et le guide de façon adaptée. Son rôle est essentiel dans la gestion des affections dites « fonctionnelles » c'est à dire sans lésion organique grave qui sont du ressort de la médecine allopathique, plus limité mais complémentaire dans les affections organiques où il pourra agir sur les déséquilibres fonctionnels du corps (tensions, spasmes, contractures, rétractions, malpositions, distensions, tendinites…)

C'est précisément le rôle du praticien de la santé durable pour qui, la prévention est primordiale :

- Prévention primaire permet de limiter la survenue de maladie (hygiène, ergonomie, mode de vie, équilibre travail-repos, etc).
- Prévention secondaire afin d'éviter les rechutes et récidives.
- Tertiaire permet de minorer voir éviter l'aggravation, le vieillissement des structures organiques et les maladies dégénératives (arthrose, les troubles de la posture, les tassements et affaissements organiques).

Le praticien de la Santé durable est motivé par la mission qui est la sienne c'est à dire, dispenser des soins dont les résultats soient durables. L'ostéopathie, discipline de prévention Santé Durable, est une pratique essentielle pour une politique de santé efficiente.

La responsabilisation et la participation active du patient aux soins est la condition sine qua non de la réussite d'un traitement, quel que soit son âge ou son état de santé.
La coordination des soins constitue la clef de la réussite et elle nécessite le plus souvent une synergie thérapeutique.

Le praticien de la Santé durable connaît ses limites de compétence et se fait un devoir d'adresser le patient au spécialiste à chaque fois que l'intérêt du patient l'impose. Il ne persiste pas dans un traitement sans effet et réagit sans délais en cas d'urgence ou de suspicion d'une affection grave.

« L'interdisciplinarité est la poutre maîtresse d'une médecine efficiente et humaine où l'intérêt du patient prévaut sur toute autre considération. »

François ROUSSEAU D.O.
Ancien Kinésithérapeute
Praticien de la Santé Durable

L'INFIRMIÈRE LIBÉRALE, ACTRICE POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ DURABLE ?

Son métier:

« L'infirmière est une personne soignante. Elle intervient essentiellement auprès d'une population vieillissante dont l'accroissement exige une prise en charge plus globale et qui doit-être en rapport avec les besoins spécifiques de cette patientèle. »

Son rôle:

Le maintient à domicile des personnes en situation de dépendance partielle ou totale est en progression constante et doit-être une priorité.

Le rôle de l'infirmière prend de plus en plus d'importance. Rendre réalisable **le maintient de la personne dans le logement familial les soins prodigués et adaptés à la situation du patient** devient un impératif.

Antérieurement, les personnes de tous âges qui étaient hospitalisées de manière systématique, ont maintenant **la possibilité de recevoir les soins à domicile, en toute sécurité, par des professionnels parfaitement formés et disponibles.**

L'infirmière qui a, très longtemps, été qu'une exécutante **devient actrice de son métier.**
Elle peut dorénavant (depuis 2007) **prescrire des dispositifs de soins para-médicaux** tel que : matériel pour la réfection des pansements...

Par ailleurs, l'infirmière réalise des **démarches de soins infirmier (DSI)** qui consistent à **étudier la situation du patient, à l'analyser et à en déduire l'importante de la prise en charge.**
Maintenant, elle peut procéder à l'établissement d'un diagnostic infirmier.

L'infirmière et le patient :

Etablissement d'un lien social :
L'infirmière est parfois malheureusement, **l'unique lien social de la personne soignées vers l'extérieur**. Elle **tisse un réel lien affectif** avec son patient dans le respect de la confidentialité et de son statut professionnel. Ce lien, permet à son patient d'exister et de mieux vivre l'altération de sa santé qui s'étale sur de plus ou moins longues périodes et parfois jusqu'à l'accompagnement en fin vie.

Fort heureusement, la plupart des patients **reçoivent des soins curatifs débouchant sur une stabilisation,** une rémission ou une guérison attendue.

L'infirmière et la prévention santé durable : La mission de l'infirmière était jusqu'à aujourd'hui, de prodiguer des soins et de porter une modeste attention au patient. Compte-tenu de la situation du système de soins qui se dégrade inéluctablement, des restriction budgétaire, la prévention devient non seulement un besoin mais aussi une vrai mission d'intérêt général.

Il convient de distinguer trois types de prévention santé durable :

1 – Primaire : Lors des premiers soins, l'infirmière repère les anomalies comportementales et va donner des conseils au patient qui peuvent-être :
- **L'hygiène de vie tel que l'alimentation** (obésité, anorexie, désordres lipidiques…), l'exercice physique (marche, faciliter le retour veineux…) et les comportements à risque (tabac, alcool, substances psycho-actives,…).
- **La prévention des maladies répertoriées** (vaccins, check-up, surveillance des constantes…)
- **L'échange et l'écoute du patient qui permet d'identifier un problème potentiel en amont d'une pathologie.**

L'infirmière se comporte comme une étoile, généralement en première ligne, qui va recevoir les informations que va lui donner son patient et identifier le ou les problèmes. Cette approche globale va lui permettre d'adresser le patient à un autre professionnel de santé compétent pour répondre aux besoins du patient et cette démarche s'appelle la **« synergie de compétences ».**

2 – Secondaire : La maladie est identifiée et l'infirmière répond à la prise en charge des soins à réaliser à la personne soignée avec vigilance, compétence, évaluation, réévaluation et transmission (continuité des soins).

3 – Tertiaire où trois situations se distingues :
- **L'infirmière,** dans la continuité de sa mission de prévention secondaire, va apporter les conseils utiles et permettre au patient de consolider sa santé afin qu'elle devienne durable.
- Elle devra aussi **réévaluer et réactualiser une situation nouvelle** qui, selon l'évolution de l'état de santé de la patiente venant d'être prise en charge, de l'orienter vers de nouvelles perspectives de vie en rapport avec son nouvel état de santé.
- Elle apportera **le soutien moral** nécessaire à une situation malheureusement inéluctable.

L'infirmière et la synergie de compétences : L'infirmière est très souvent la première personne à apporter un soutien quotidien aux patients. Elle a une vision globale de la situation de la personne prise en charge et elle va dégager les problématiques qui seront transmises aux professionnels compétents et concernés.

L'infirmière est devenu un lien incontournable avec les autres professionnels de la santé, pour **une santé durable et un maintient au long court à domicile, en toute sécurité avec des soins de qualité et économiquement supportable,** pour le patient, la famille et pour la société.

Nadine Laillé
Infirmière libérale

ÉDUCATION À LA SANTÉ DURABLE

LES 12 CLEFS DE LA SANTÉ DURABLE

La prévention Santé durable consiste à connaître et utiliser les règles de l'hygiène naturelle et les techniques préventives sûres et fiables pour les problèmes du quotidien. Elle complète la consultation du médecin.

7 - Septième clef :

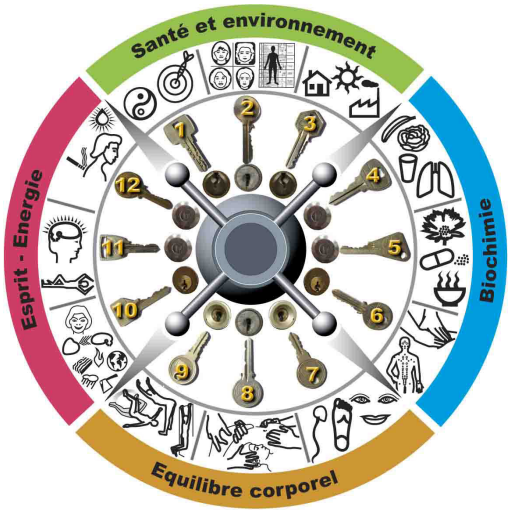
Apprendre les secrets de la bonne posture pour dépister les troubles chez vos enfants dès leur apparition, vos proches et chez vous-même. L'initiation est simple, la pratique du bilan s'effectue auprès d'un praticien posturologue.

8 - Huitième clef :

Les secrets de l'ostéopathe. Cette discipline qui traite tous les problèmes mécaniques fonctionnels du corps humain est d'une grande efficacité à la condition que le praticien dispose des compétences requises et qu'il respecte les bonnes règles de pratique.

9 - Neuvième clef :

Les secrets du stretching, de la suspension et de la musculation intelligente.



► CONSEIL SAISON «PRINTEMPS»

Au printemps, période de renaissance de la nature, les maladies du froid cèdent la place aux affections allergiques dues en grande partie aux pollens transportés par le vent. Le printemps, c'est aussi un des deux changements de saison les plus important avec l'automne. Pensez à consulter votre ostéopathe pour la révision d'entretien trimestrielle et/ou un bilan ostéo-postural intermédiaire.

• **Drainez votre organisme pour le nettoyage annuel :** Mangez des pommes et des pruneaux en cas de constipation, sans oublier la graine de lin. Cure de pissenlit, de betterave, de radis noir...

EN CAS D'INFECTION : CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT

• **Pensez à un apport régulier en oméga 3 :** les fruits oléagineux à petites doses allient le plaisir et la santé noisettes, noix, pistaches... Boostez votre énergie avec les plantes adaptogènes. Si vous vous sentez fatigué(e), pratiquez une cure de revitalisation hypervitaminée à base de jus de fruits et légumes crus. Le printemps est l'époque où il est bon de décrasser votre foie et vos reins. Pensez aux plantes telles que Pissenlit, Radis noir, Betterave rouge, Chicorée...

• **Protégez vos articulations et vos muscles :** prenez des bains aromatiques, massez-vous avec des huiles aromatiques de type baume de copaïba d'Amazonie, à la verveine des Indes, à la gaulthérie, au genévrier, katafray, gurjum...

L'hiver est la période des maladies du froid, sur fond de menace grippale et de poussées d'arthrose et d'arthrite, de douleurs et maladies musculaires, tendineuses et névralgiques (sciatiques, névralgies brachiales...).

• **Préparez-vous aux maladies hivernales :** la prévention active des affections respiratoires passe par une bonne hygiène alimentaire et à l'utilisation judicieuse des plantes à huiles essentielles : niaouli, eucalyptus, pin, sapin ...
Les plantes qui renforcent l'immunité naturelle : échinacée, cassis (Ribes nigrum bourgeons).

• **Augmentez votre ration de vitamine C :** fruits et légumes. Luttez contre le froid en ajoutant à votre ration journalières quelques noix, noisettes et autres fruits oléagineux riches en calories. Pensez aux aérosols d'HE bio (attention à ne pas utiliser d'HE irritantes de type thym, sarriette, origan etc), à diffuser pour assainir l'air de votre maison, de votre bureau.
Pensez à bien vous couvrir, le dos et le ventre, la nuque, la tête et les jambes.
En cas de coup de froid prenez un bain chaud et mettez une bouillotte sur le ventre, buvez des tisanes chaudes.
Prenez des bains aromatiques, massez-vous avec des huiles aromatiques au copaïba d'Amazonie, à la verveine des Indes, à la gaulthérie, au genévrier.

RECETTE PRINTEMPS

Compote de rhubarbe

► Ingrédients (pour 4 pots) :

- 1 kg de rhubarbe
- 300 g de sucre cristalisé
- 10 cl d'eau

► Préparation de la recette :

Cuire à l'eau (3 mn environ) la rhubarbe nettoyée et coupée en petits dés.
Préparer un sirop avec les 300 g de sucre et l'eau.

Après cuisson, égoutter la rhubarbe.
Mélanger au sirop. Porter 2 mn à ébullition.

ÉDUCATION À LA SANTÉ DURABLE

LES 12 CLEFS DE LA SANTÉ DURABLE

La prévention Santé durable consiste à connaître et utiliser les règles de l'hygiène naturelle et les techniques préventives sûres et fiables pour les problèmes du quotidien. Elle complète la consultation du médecin.

10 - Dixième clef :

Le bon équilibre corps/esprit. Un esprit sain dans un corps sain.

11 - Onzième clef :

Les énergies naturelles. Le moteur de l'action est l'esprit. Apprendre à maîtriser ses pensées une clef majeure de la prévention et de la lutte contre la maladie.

12 - Douzième clef :

La relaxation psychosomatique. Les meilleures techniques mises à la portée de tous. Quoi que vous ayez, la relaxation aura des effets bénéfiques sur votre santé, vous permettant de réduire les tensions musculaires, déstresser les tissus organiques. En synergie avec les autres clefs ci-dessus, vous retrouverez un meilleur équilibre et récupérerez plus vite de vos fatigues.

RECETTE D'ÉTÉ

Salade de poulet pamplemousse et avocat

► Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 filets de poulet
- 2 avocats
- 2 pamplemousses roses
- 1 barquette de mâche
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel et poivre

► Préparation de la recette :

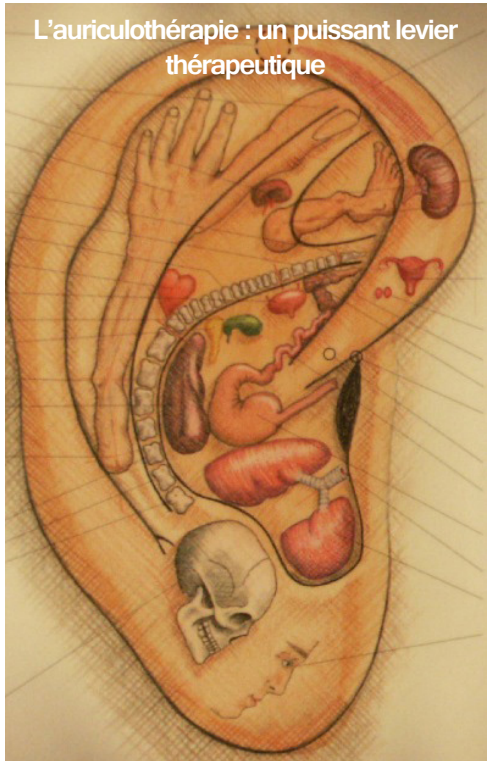
Coupez les filets de poulet en petits morceaux, faites les bien dorer dans du beurre à la poêle. Laissez refroidir.

Dans un saladier, placez la mâche, les avocats coupés en dés, la chair des pamplemousses (videz les à la petite cuillère), puis les morceaux de poulet.

Faites une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre balsamique, salez, poivrez et versez dans la salade.

► Servez frais.

L'AURICULOTHÉRAPIE ET LA SANTÉ DURABLE ?



Son histoire :

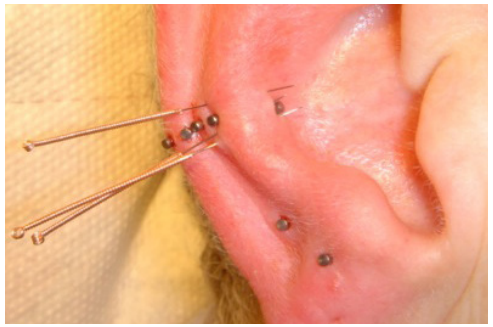
Dès l'antiquité, l'oreille était connue pour divers indications médicales. Plus connues sont les boucles d'oreilles des pirates qui avaient pour but de stimuler la vision. Ce n'est seulement que dans la seconde moitié du 20ème siècle que l'auriculothérapie va vraiment trouver tout son essor sous l'impulsion du docteur Paul Nogier, acupuncteur à Lyon.

Le Docteur Paul Nogier était un visionnaire et après d'innombrables recherches, il va établir sur l'oreille une véritable cartographie auriculaire du corps humain. Il constate que le lobe auriculaire représentait en fait le foetus inversé, c'est-à-dire tête en bas.

Il établira différentes techniques de stimulation des points réflexes (aiguilles, électricité, laser, couleurs, cryothérapie, aimants) et notamment par la pose de remarquables petites aiguilles semi permanentes (« ASP » de la société SEDATELEC).
Il mettra également au point les fameuses fréquences de Nogier, relatives aux différents champs électromagnétiques du corps humain. A ces deux titres, il peut être considéré comme un précurseur en matière de neurosciences et de médecine quantique.
La docteur David Alimi, longtemps responsable de l'enseignement du DIU d'auriculothérapie à la faculté de médecine de Paris Nord, a considérablement approfondi cette approche neuroscientifique de l'auriculothérapie.

Bases physiologiques :

Outre la libération d'endorphines induite par la ponction de l'oreille, les connexions nerveuses très denses de l'oreille avec le tronc cérébral en font une voie royale d'accès au système nerveux central.

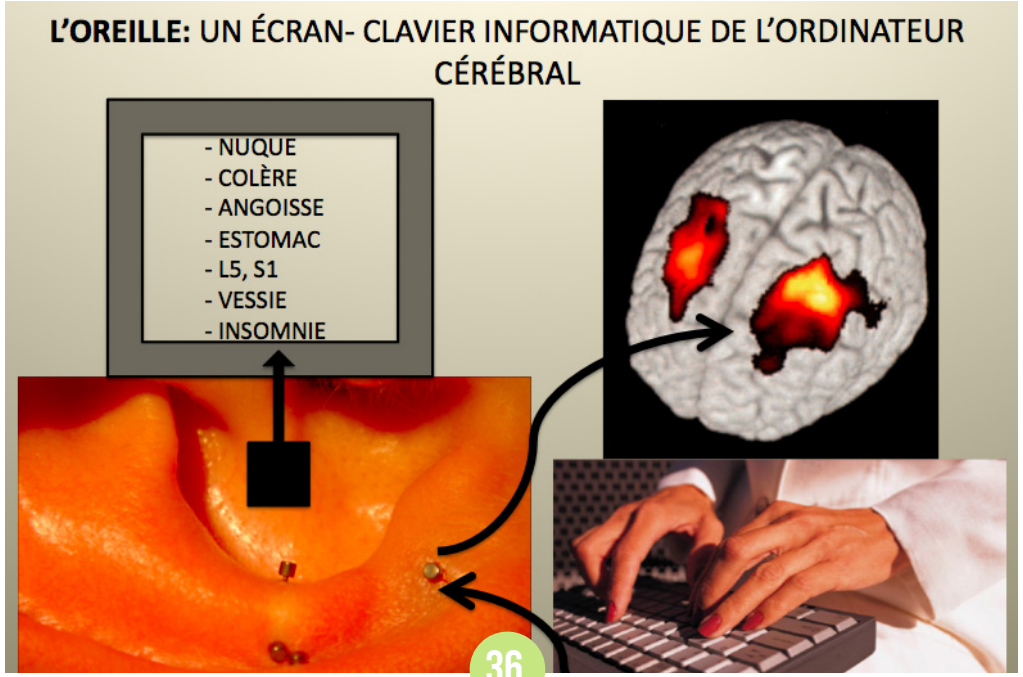


L'oreille est innervée notamment par le Nerf trijumeau, le nerf Vague et le plexus cervical superficiel. Cette triple innervation permet d'agir au niveau de la Formation Réticulée par laquelle transitent tous les influx nerveux ascendants et descendants circulant entre le cerveau et le corps.
L'action sera donc à destination cérébrale et périphérique. Le pavillon auriculaire se comporte comme l'écran tactile d'un ordinateur, affichant les dysfonctionnements de l'organisme et permettant d'envoyer des « messages » au niveau des circuits nerveux correspondants.
Son action est surprenante au niveau du cerveau limbique, siège des émotions et de l'affectif, or ces territoires limbiques sont ultra connectés au reste de l'encéphale.

Champs d'application de l'auriculothérapie:

Douleurs : aiguës ou chroniques, fonctionnelles ou lésionnelles ; souffrances morales (deuil, divorce, emploi, ...) ; stress, anxiété, nervosité, état de déprime, besoin d'affirmation de soi, difficultés existentielles ; renforcement de l'immunité, aide au sevrage tabagique, boulimie ; céphalées, migraines, insomnies, perte de concentration, préparation aux examens ; préparation et séquelles de la chirurgie ; allergies (eczéma, rhinites, asthme, urticaire), déséquilibres neurovégétatifs; pathologies gastro-intestinales, ostéo-articulaires et cancéreuses, etc. ...

Dr Pio De Leuze
Médecin, Homéopathe,
Acupuncteur, Auriculothérapeute
et Hypnothérapeuthe



LA CHRONONUTRITION ET LA SANTÉ DURABLE

La chrononutrition, qu'est-ce que c'est ?

La chrononutrition dont le concept a été révélé par Alain Delabos dans les années 80 consiste en «l'art de manger les bons aliments au bon moment de la journée».

C'est une méthode fondée sur la chronobiologie : l'organisme fonctionne sur 24 heures en suivant le déroulement d'une horloge biologique qui conditionne la mise en circulation et l'activité de certaines hormones et enzymes. Ces fluctuations influencent directement l'assimilation et le stockage des aliments.

Ce type d'alimentation, de raisonnement très scientifique, permet d'éviter les interactions entre les aliments, les carences ou les excès, pouvant se traduire par l'apparition de différents désordres métaboliques.

Que peut-on attendre de la chrononutrition ?

D'abord mise au point pour combattre l'excès de poids, la chrononutrition permet d'optimiser le fonctionnement de l'organisme en fonction de ses activités et d'aider à vieillir de façon harmonieuse.

On obtiendra donc de façon durable :

- Un gain d'énergie, une sensation réelle de bien être.
- Une silhouette équilibrée (perte ou prise de poids en fonction des cas).
- Un retour ou maintien à la normale de certains métabolismes (cholestérol, certain diabète,...).
- Une action globale anti-âge, dont une meilleure tonicité de la peau embellie et rajeunie grâce à l'obtention d'un lissage des tissus sous cutanés et une réparation des tissus musculaires. Une diminution des douleurs articulaires, une sensation de rajeunissement.
- Une meilleure résistance et prévention vis à vis des maladies.
- Une amélioration de certains désordres tels que l'hypertension artérielle, les migraines, les problèmes de transits intestinaux,...
- Une amélioration de la qualité du sommeil, une diminution des apnées du sommeil, une diminution des ronflements.

Pour qui s'adresse la chrono-nutrition ?

La chrono-nutrition n'est pas un régime mais une hygiène de vie. Elle concerne donc toutes les personnes soucieuses de leur santé, de leur silhouette, de leurs performances physiques et intellectuelles, qui veulent vieillir de façon harmonieuse : hommes et femmes, durant toutes les périodes de la vie (enfance, adolescence, femmes enceintes, ménopause, andropause...) en fonction des activités quotidiennes ou occasionnelles (sport et compétitions, activité intellectuelle intense, gestion du stress, des soucis, arrêt du tabac...).

La chrono-nutrition : une contrainte ?

La chrono-nutrition autorise la prise de tous les aliments (sucreries comprises) du moment qu'ils soient pris au bon moment de la journée. Elle permet les repas de fêtes, des repas au restaurant, une vie sociale...

Déroulement des consultations et suivi :

La chrono-nutrition débute par une première consultation (45 mn) qui consiste en une série de mesures permettant de calculer le poids et
les mensurations idéales en fonction de sa morphologie. Puis une explication
sur le principe et un calcul personnalisé de la quantité d'aliments.
Le patient repart avec une feuille de route adaptée à son profil. Les suivis sont espacés idéalement de 2, 3, puis 4 semaines jusqu'à l'obtention de la stabilisation de l'objectif à atteindre.

Des résultats en combien de temps ?
En fonction des objectifs, l'organisme est réactif dès les premières semaines au bienfait de la chrononutrition.
En 4 semaines on peut espérer pour les personnes en surpoids perdre de 4 à 8 Kg.

Est- ce pris en charge par la sécurité sociale?

Non, les consultations en nutrition ne sont actuellement pas remboursées par la sécurité sociale.
Qui peut conseiller en chrononutrition ?
De formation médicale (pharmacien ou médecin) votre chrono nutritionniste est titulaire du Diplôme Universitaire de «Neutraceutiques et Alicaments Santé « dispensé en particulier à la faculté de Médecine et Pharmacie de Dijon.

Isabelle Bara
Docteur en Pharmacie,
Micronutritionniste
et Expert en Chrononutrition

LA MICRONUTRITION ET LA SANTÉ DURABLE

La micronutrition : un nouveau regard sur l'alimentation !

Qu'est-ce que la micronutrition ?

La micronutrition étudie l'impact des micronutriments sur la santé et recherche les moyens d'optimiser l'état micro nutritionnel des individus. On appelle « micronutriments » les aliments agissant à très faibles concentrations. La micronutrition est une science relativement récente ; les principales approches micronutritionnelles datent des années 1990.

Pourquoi s'intéresser à la micronutrition ?

La micronutrition permet de compléter les éventuelles insuffisances de l'alimentation pour un individu donné.
Parce que les sources de micronutriments sont hétérogènes. La densité micro nutritionnelle est extrêmement variable d'un aliment à l'autre en fonction de son mode de culture ou de sa conservation. Parce que les besoins en micronutriments sont variables selon l'individu en particulier lorsque celui-ci souffre d'une assimilation digestive déficiente, ou lorsque sa consommation en nutriments est augmentée.

Quelles sont les grandes classes de micronutriments ?

Les grandes classes de micronutriments sont les vitamines, les minéraux, les oligoéléments, les acides gras essentiels, les acides aminés, les pro biotiques, ...
Ils ont un rôle essentiel et sont indispensables à la bonne utilisation des macro nutriments (lipides, glucides, protéines).
Ils ne sont pas fabriqués par l'organisme et doivent être apportés par une alimentation variée, équilibrée ou par complémentation.

Les principaux domaines d'action des micronutriments :

- Maintenir l'équilibre de l'écosystème intestinal
- Protéger les cellules de l'organisme des agressions et des effets du vieillissement avec les protecteurs cellulaires
- Participer aux réactions biochimiques et éviter les dysfonctionnements de l'organisme.

Quels sont les troubles fonctionnels pouvant être liés à une insuffisance de micronutriments ?

- On peut noter des troubles du système digestif (troubles du transit, ballonnements,...)
- Des troubles de l'humeur (sommeil, anxiété, déprime, stress...)
- Du système de défense (infections à répétition, intolérances et allergies,..)
- De l'appareil locomoteur (douleurs ostéo-articulaires, musculo-tendineuses,...)
- De l'appareil circulatoire (troubles veino-lymphatiques, micro-circulatoires,...)
- Des troubles au niveau de la peau et des phanères (peau sèche, ongles cassants, chute de cheveux,..)

On notera aussi le surpoids et l'obésité rebelles.

La micronutrition, une prévention ?

La micronutrition peut également prévenir certaines pathologies.

Qui est concerné par la micronutrition ?

La micronutrition s'adresse à chacun, à tous les âges de la vie. Quiconque qui se préoccupe de sa santé, de son avenir, de son bien être et de sa qualité de vie.

Sont concernés en particulier les personnes qui assimilent mal ou moins bien certains micronutriments ou qui présentent des intolérances alimentaires, ou dont les besoins en micro nutriments sont supérieurs à la moyenne.

On notera en particulier les personnes âgées, les adolescents, les femmes enceintes, les sportifs ou toute personne subissant un stress chronique.

Quand aller consulter un micronutritionniste ?

Pour améliorer son état de santé, se sentir mieux, voir disparaitre certains troubles fonctionnels, prévenir certaines pathologies, ou simplement espérer un gain de qualité de vie.

Qui aller consulter ?

Un micronutritionniste est une professionnel possédant un diplôme d'étude médical (pharmacien ou médecin) et ayant validé le DU « d'alicaments santé et micro nutrition » dispensé en particulier à la faculté de médecine et de pharmacie de Dijon.

Il aura sur votre santé une approche de prévention et d'optimisation par des conseils sur une alimentation adaptée et d'éventuels apports micro nutritionnels personnalisés.

Isabelle Bara
Docteur en Pharmacie
micronutritionniste, chrono expert.

À QUAND LE BILAN RÉGULIER POUR UNE SANTÉ DURABLE ?

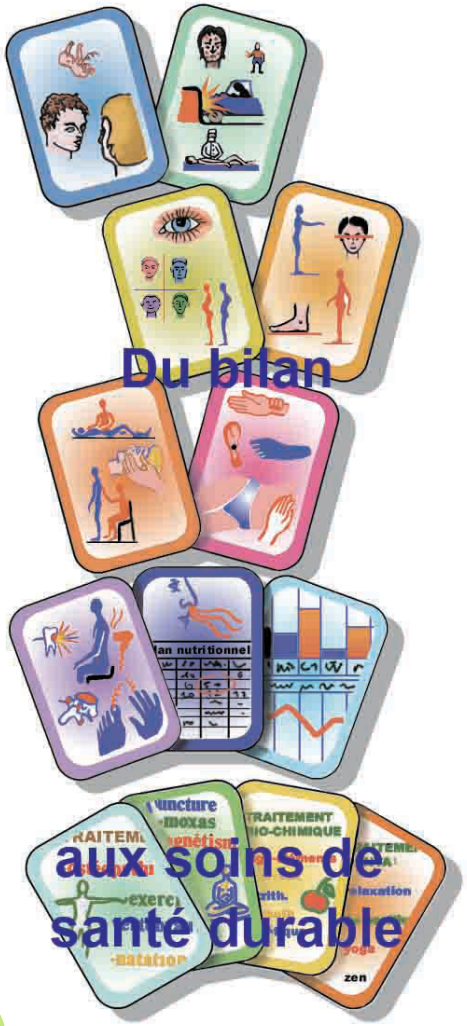
« Quoi de plus logique que d'effectuer un contrôle technique périodique de notre corps ? Ce contrôle, obligatoire pour notre voiture, n'est pas encore rentré dans les moeurs ni suffisamment conseillé. Comment et quand l'effectuer ? »

La pratique d'un bilan de santé régulier (annuel) devrait se généraliser dans un avenir proche, sous la pression des assurances complémentaires dont les budgets ne sont pas extensibles.

Le bilan classique biologique est certes utile pour dépister les problèmes organiques internes visibles au niveau des paramètres sanguins mais, il ne suffit pas à faire le point complet sur votre état de santé. Il doit être complété par un bilan holistiqe, complémentaire et préventif voire prédictif (capable de prévoir ce qui arrivera en l'absence de traitement préventif).

Ce bilan holistique, complémentaire des examens médicaux classiques permet de faire un point rapide et précis de votre état de forme et de votre niveau de stress. Non seulement il met en évidence votre état du moment mais il permet en plus de prévoir l'avenir et de le modifier de façon positive.

Tout ce qui s'est passé dans votre vie reste marqué dans votre corps, dans votre cerveau ou dans les tissus organiques. Rechercher les traces physiques ou psychiques de ces agressions, carences ou excès, tenter de les corriger, de les effacer ou de les compenser nécessite de votre part une prise de conscience et une mise en oeuvre des moyens.



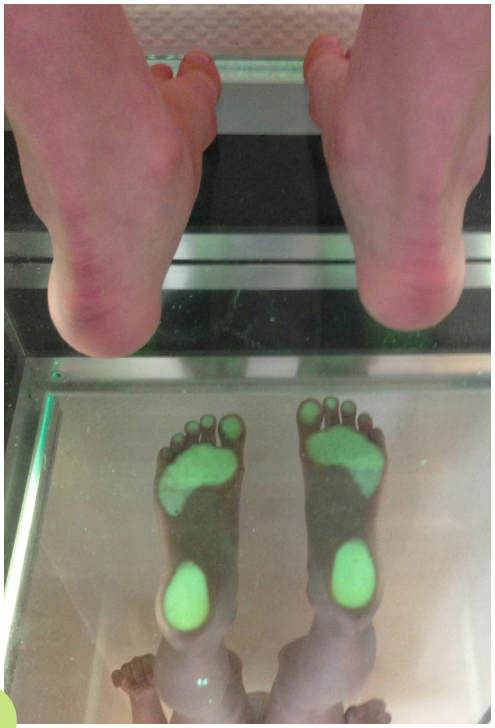
En cas de problème ancien, sérieux ou récidivant, vous ne pourrez parvenir à un résultat par vos seuls moyens. Un bilan naturopathique, nutritionnel, ostéopathique et postural ou psychologique peut s'avérer indispensable pour y voir clair et ne pas s'égarer dans des voies sans issue.

La santé de l'Homme est intimement liée à celle de la Terre nourricière qui nous prodigue des éléments matériels tels que l'eau, l'air, les aliments végétaux et animaux, mais aussi des « nourritures » immatérielles aussi essentielles à notre équilibre et à notre bien-être.

Ces nourritures immatérielles sont du domaine de la beauté et du simple plaisir des sens : beauté des paysages naturels, beauté et harmonie de la biodiversité du règne végétal par ses couleurs, ses parfums ou ses saveurs, la présence rassurante des insectes pollinisateurs comme les abeilles, des oiseaux, des animaux sauvages ou domestiques qui nous apportent la composante écologique essentielle à notre équilibre.

La santé durable de l'homme ne sera possible que par la généralisation du développement durable au niveau mondial, le respect de la biodiversité, des paysages naturels, la maîtrise des pollutions de l'air, de l'eau, des sols, toutes conditions absolument essentielles à la santé et à la survie même de la biosphère de notre planète.

Guy Roulier
Ostéopathe D.O



LA SANTÉ DURABLE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT :

La santé de l'enfant détermine celle de l'adulte qu'il deviendra. Son alimentation, son développement intellectuel, son développement physique, son intégration sociale, conditionnent son épanouissement, sa croissance, la qualité de ses os, les performances de son cerveau et de son système immunitaire.

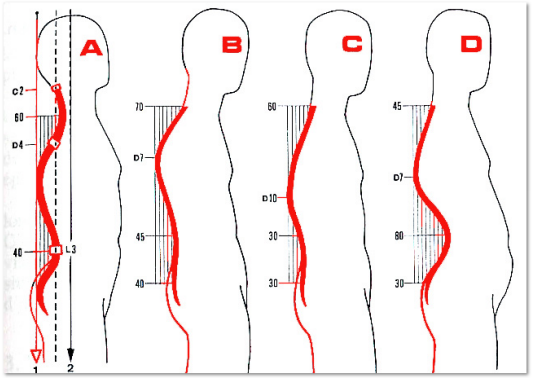
La santé de l'enfant repose sur plusieurs piliers :

L'alimentation qui doit lui apporter dès sa naissance et tout au long de la croissance tous les nutriments nécessaires à son développement physique et mental.
Elle constitue la base fondamentale sur laquelle se construit la santé du futur adulte, car c'est à cette période que se constitue le capital osseux pour la vie entière.
L'éducation physique qui lui permet d'harmoniser son corps à tous les stades de la croissance.
L'éducation sociale et civique qui lui apporte les bases comportementales pour trouver sa place dans la société.

Conseils pour la santé durable de vos enfants :

Dès la naissance, en cas de problème, faites vérifier son crâne par un ostéopathe, n'attendez pas qu'une déformation apparaisse. Privilégiez si possible l'allaitement maternel au moins quelques semaines.

A l'âge de la marche, ne le forcez pas, laissez-le évoluer à son rythme.
Surveillez ses pieds, ses jambes et sa colonne, consultez un ostéopathe si une asymétrie apparaît.



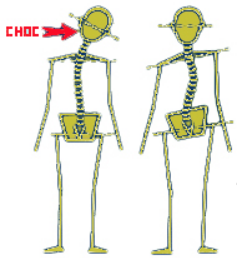
La colonne vertébrale de l'enfant et de l'adolescent :

Durant toute la croissance, une surveillance annuelle doit être effectuée (bilan ostéo-postural).
La vigilance sera redoublée pendant les périodes de croissance et après tout traumatisme.
Attention aux traumatismes et micro-traumatismes de l'enfance et de l'adolescence:
Le cartable trop lourd : le poids du cartable ne devrait jamais excéder 10% du poids du corps de l'enfant.

Prévention des accidents :

Au niveau des jeux et sport de l'enfant, il faut lui apprendre à se protéger (port de casque, coudières et genouillères).

Les mauvaises positions : les tables et sièges mal adaptées contraignent souvent l'enfant à adopter des attitudes avachies favorisant l'installation de déformations du dos.
Attention aux mauvaises positions pour jouer sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone.
L'importance des traumatismes de l'enfance.



Les chocs directs : chutes, chocs, accidents de sport, nécessitent un bilan ostéopathique vertébral et parfois crânien.

Les efforts anormaux chez l'enfant traumatisent les disques et les vertèbres en croissance créant des micro-lésions.
Les troubles d'assimilation: le rachitisme est responsable de déformations au niveau des os longs et notamment des côtes .
Causes: carence d'apport en vitamine D alimentaire, carence d'exposition aux rayons solaires.

Les carences alimentaires.

L'alimentation de l'enfant et de l'adolescent doit être de qualité, diversifiée, riche en fruits et légumes, en protéines animales et végétales. Eviter les fast-foods, les excès de pâtisseries, sucreries, sodas sucrés. Il doit boire exclusivement de l'eau, que vous pouvez agrémenter de jus de fruits rouges.

Les risques de déformations de croissance : La cyphose ou dos rond est une augmentation anormale de la convexité dorsale souvent accompagnée de déformation du corps des vertèbres (épiphysite ou maladie de Scheuerman).
La correction doit être effectuée dès les premiers signes d'apparition de la cyphose. L' hyperlordose est une augmentation anormale des courbures concaves lombaires et cervicales. L'hyperlordose lombaire est plus fréquente chez les filles que chez les garçons et n'est pas suffisamment prise au sérieux. Le traitement doit être précoce et poursuivi chez l'enfant jusqu'à la fin de la croissance.

La scoliose vraie : appelée aussi cyphoscoliose ou roto-scoliose, cette courbure anormale de la colonne vertébrale en forme de «S» , se divise en deux formes : l' attitude scoliotique et la scoliose vraie.
L'attitude scoliotique se manifeste par une légère déformation de la colonne en forme de «S» se corrigeant naturellement dans le test de flexion avant.
Un test capital de dépistage de la scoliose vraie: la flexion avant du tronc
Faire pencher doucement l'enfant vers l'avant, les mains vers les pointes de pieds. Si la gibbosité disparaît et que la colonne se redresse, il s'agit d'une simple attitude scoliotique. Si la gibbosité persiste et s'accentue il s'agit d'une scoliose vraie .
Ce dépistage devrait être effectué de façon semestrielle par un praticien compétent pendant toute la durée de la croissance.

« **Règle d'or : ne pas attendre pour consulter.** »

Extraits de l'ouvrage Le livre du dos
Guy Roulier Dangles

UNE SANTÉ DURABLE POUR LES SENIORS :

L'horloge biologique de l'espèce humaine donne une espérance de vie maximum de 120 ans. Atteindre l'âge de 100 ans en bonne santé n'est plus aujourd'hui une exception grâce aux bienfaits conjugués de la médecine préventive, d'un mode de vie sain sur la base d'un patrimoine génétique favorable.

Réussir son « vieillissement en bonne santé » n'est pas le fait du hasard, mais celui de la mise en œuvre, le plus tôt possible, de tous les moyens préventifs pour éviter (ou repousser) la survenue des maladies et du handicap physique du quatrième âge.

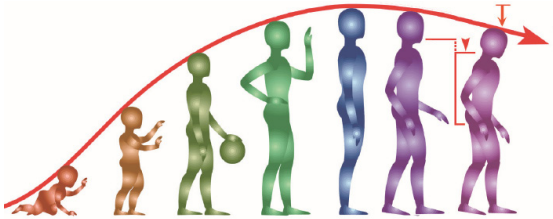
Un mode de vie « Santé durable » associe un mode de vie sain, une alimentation sobre, de qualité et équilibrée, autant que possible « bio », une activité et un entretien physique adaptés, modérée et régulière, une activité intellectuelle soutenue et une vie sociale motivante.

« L'espérance de vie s'accroit chaque année et les centenaires français de 200 en 1950 à 17 087 et 561 646 nonagénaires en 2010. Ces personnes sont les bénéficiaires d'une évolution liée au progrès en matière de prévention des maladies liées au vieillissement. »

Conseils d'hygiène de vie :

Alimentation : il est impératif de veillez à la qualité de votre alimentation qui constitue la première médecine anti-âge.

- Il faut **manger équilibré,** diversifié et privilégier les aliments frais et crus, si possible issus de l'agriculture biologique.
- Il est indispensable de consommer chaque jour au moins 500 à 800 g de fruits et légumes.
- Il est recommandé de **varier les apports protéinés** en privilégiant la volaille, les poissons gras, riches en oméga 3, les œufs bio et les protéines végétales (soja, légumineuses et leur céréale d'accompagnement). Evitez les fritures. Consommez chaque jour 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge et 1 cuillerée à soupe d'huile de colza (ou de noix ou de lin) riches en oméga 3.
- **Ne salez pas** : la consommation en sel ne doit pas dépasser 4 grammes par jour.
- Faites cuire les aliments à température modérée, à la vapeur douce, **ne dépassant pas 90°.**
- Ne consommez qu'**occasionnellement des produits industrialisés et conserves.**
- **Buvez de l'eau** en suffisance. Chaque jour, un litre et demi d'eau pure ou additionnée de jus de fruits frais constitue un facteur essentiel de la lutte contre le vieillissement et diminue les risques d'accidents et maladies liées à la déshydratation.
- **Activités physiques** : Restez actif(ve) et abstenez-vous de forcer et n'hésitez pas à vous faire aider pour toutes les tâches difficiles.
- **Evitez les activités à risque** car les conséquences des chutes sont redoutables chez les personnes âgées. Commencez si cela n'est pas déjà fait un programme d'entretien général et postural afin de conserver une bonne musculature, une bonne souplesse, une posture correcte et éviter le tassement et les déformations liées à l'ostéoporose et aux rétractions.



- **Pratiquer la respiration abdominale.** Ce type de respiration masse les organes, remonte les organes ptôsés et active la circulation de retour.
- **Le cerveau** doit être régulièrement stimulé pour bien fonctionner et ne pas dégénérer.
- Choisissez d'habiter un lieu non pollué et calme, si possible et dans un cadre végétalisé. Le soleil à petite dose est indispensable pour éviter l'ostéoporose. 15 mn par jour suffisent pour que le corps fabrique une quantité suffisante de vitamine D.
- L'ensoleillement de la maison est important pour éviter le développement de moisissures.
- L'aération régulière du logement permet de le dépolluer des microparticules qui s'accumulent.
- Plantes et compléments alimentaires : les plantes adaptogènes nous aident à lutter contre le stress et la fatigue. Les plantes aromatiques doivent être largement utilisées pour leurs vertus antiseptiques, régulatrices digestives et antiradicalaire. L'ail en particulier, l'oignon doux et les fines herbes sont particulièrement recommandées. Les huiles essentielles utilisées à bon escient par voie externe permettent d'activer la micro-circulation, d'assouplir les articulations et de se détresser et de lutter préventivement contre de nombreux maux (par exemple respirer de l'HE de menthe poivrée et de niaouli dès les premiers signes de rhume.).
- **Liens sociaux :** les rapports sociaux sont indispensables et constituent une nourriture affective dont nous avons besoin tout au long de la vie. Il est important de montrer aux aînés que leur expérience est encore utile à leurs proches

Le sommeil : il est essentiel pour la récupération de l'énergie nerveuse et physique. Le sommeil peut être amélioré par la pratique de la relaxation et par l'usage de plantes et huiles essentielles sédatives et hypnotiques. Apprenez à vous relaxer et faire une courte sieste (20 mn) en milieu de journée pour permettre à votre cerveau et à votre système nerveux de se mettre au ralenti pour récupérer.

La sexualité : contrairement idées reçues, la sexualité peut continuer à s'exprimer jusqu'à un âge avancé. Il ne doit pas y a voir de tabou dans ce domaine et chaque individu doit pouvoir décider de sa sexualité quel que soit son âge et son milieu de vie.

Conclusion : Pour que le "bien vieillir" puisse conduire à une amélioration réelle de la vie des personnes âgées, il est essentiel qu'il ne s'inscrive pas dans la négation de la vieillesse, mais qu'il précise la place, le rôle et le statut de l'individu vieillissant dans la société et que soit mis en place une véritable politique coordonnée de prévention santé durable associant dans une synergie dynamique tous le professionnels des filières de la santé. Pour vieillir en bonne santé, conserver forme, dynamisme, autonomie et indépendance jusqu'au bout de la vie, chacun d'entre nous doit adopter le plus tôt possible un programme de santé durable adapté à son âge et à son terrain.

LA PHYTO-AROMA-THÉRAPIE ET LA SANTÉ DURABLE ?

La phyto-aromathérapie dans la santé durable :
Les plantes occupent une place centrale dans la vie des hommes, non seulement dans l'alimentation dont elles constituent la base essentielle, mais aussi comme compléments (épices, condiments, fines herbes), tant en médecine que pour la composition des parfums.

« Les extraits de plantes ou la reproduction synthétique de certains de leurs constituants entrent aujourd'hui dans la composition de 70% des médicaments. »

A côté de ces plantes strictement médicinales utilisées dans le traitement des maladies, existent des milliers de plantes de santé, de plantes aromatiques et condimentaires qu'il est indispensable de connaître et utiliser dans le cadre du bien être et de la prévention, c'est à dire dans le cadre de la santé durable et à titre d'exemple, nous y trouvons :

Les plantes superaliments :
Ce sont des plantes particulièrement riches en micronutriments tels que vitamines, minéraux, et oligoéléments, à utiliser à petites doses afin de compléter l'alimentation.

Les plantes adaptogènes :
Ce sont des plantes destinées à compléter notre alimentation dans le but de renforcer notre terrain, lutter contre les effets du stress et de la pollution. Quelques plantes dites « adaptogènes » : ail, l'échinacée, rhodiole, fenugrec, arbousier, argousier, champignons tels que shitaké et maitaké (fiches descriptives sur ,www.naturemania.com).

Epices, herbes, aromates de la cuisine à la santé :
La diffusion de l'information sur les traditions culinaires étrangères a contribué à l'essor et à la diversification de la palette des herbes aromatiques et des épices. Apprendre à manier les mille ressources des plantes aromatiques, transforme la cuisine en partie de plaisir et constitue la meilleure des médecines préventives et anti-âge (pensez aux vertus protectrices cellulaires de l'ail, du romarin, du thym…).
Pour les différencier des condiments, on considère comme épice que les végétaux bruts qui n'ont subi que des traitements simples (comme le séchage et le broyage). Seule exception : la vanille dont les fruits sont fermentés plusieurs mois afin de développer tout leur arôme.

Les plantes libérées :
Associées aux plantes aromatiques et épices, elles permettent une utilisation large et sans risques des plantes de santé. Certaines, de par leurs composants possèdent plusieurs actions. Elles sont utilisées en tisanes (parties tendres : fleurs, feuilles) ou en décoction (parties dures : écorce, tige, racine).

L'aromathérapie : utilisation des huiles essentielles et baumes
A l'origine, l'aromathérapie est une méthode qui utilise les huiles essentielles (arômes végétaux) dans un but hygiénique, de bien-être ou thérapeutique.
Les huiles essentielles employées (abréviation : HE) sont des composés volatils et odoriférants contenu dans différentes parties des plantes dites « aromatiques » (fleurs, fruits, feuilles, écorce, tiges, racines, rhizomes) et obtenus par distillation à la vapeur d'eau. Elles jouent un rôle considérable dans notre système de défense et sur notre équilibre nerveux et hormonal.
Ces merveilleuses substances parfumées qui enchantent les sens, nous apportent de l'énergie, relaxent ou stimulent en douceur notre système nerveux, améliorent et optimisent vos fonctions et vos défenses organiques.

La gemmothérapie :
Cette méthode utilise les organes de plantes en voie de croissance qui sont riches en substances actives. Elles stimulent naturellement les grandes fonctions du corps humain.
Elles sont obtenues par macéra, dans un mélange de glycérine, eau, alcool (1/3 de chaque), des diverses parties des plantes (bourgeon, jeunes pousses, radicelles…).
Il est conseillé d'utiliser le macéra mère (de préférence bio) à la dose de 5 gouttes 3 fois par jour. Les plus couramment utilisées sont, le cassis (Ribes nigrum), le tilleul (Tilia), olivier (Olea europea), le figuier (Ficus carica)… Une trentaine de gemmothérapiques sont disponibles sur le marché.

Conclusion :
La phytothérapie, l'aromathérapie et la gemmothérapie peuvent donc être utilisées de deux façons : soit dans le cadre médical pour le traitement de maladie ou soit dans le cadre de la santé durable et du bien-être, à titre préventif ou hygiénique, voire cosmétique. Il est conseillé de suivre des stages de formation personnelle à la santé durable.

Guy Roulier Ostéopathe D.O.
ancien M.Kinésithérapeute DE,
D.U. phyto-aromathérapie UFR
Paris 13, D.N. Naturopathy (GB)

L'ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET LA SANTÉ DURABLE ?

Qu'est ce que Activité Physique Adaptée (APA) ?

L'activité physique adaptée (APA) regroupe l'ensemble des Activités Physiques et Sportives (APS), adaptées au potentiel de chacun. Cependant ses objectifs diffèrent des APS. D'une part, la prévention, la réhabilitation et la participation sociale en sont les maîtres mots. D'autre part l'optimisation de l'autonomie et de la qualité de vie sont les piliers de cette pratique.

A qui s'adresse-t-elle ?

Elle s'adresse à tous publics nécessitant un accompagnement particulier. Les personnes atteintes d'une maladie chronique ;en situation de handicap ou de surpoids voir d'obésité ; les personnes âgées ou les femmes enceintes, celles ayant une maladie psychique. La population est large. L'enseignant en APA apporte une pratique efficiente en toute sécurité pour ces personnes.

Qui est l'Enseigant en Activité Physique Adaptée (EAPA) ?

L'EAPA est titulaire d'une Licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) mention APA.

Formé à la recherche documentaire, l'EAPA s'actualise régulièrement grâce aux études concernant les caractéristiques biopsychosociales de différentes populations, l'impact de l'APA et les méthodes d'évaluation. Il évalue donc les capacités d'une personne, propose un programme adapté et individualisé, puis sait l'ajuster en fonction des résultats.

Il s'appuie sur des connaissances scientifiques pluridisciplinaires pour concevoir des séances de mise en situation motrice afin de mettre en valeur les demandes personnelles, l'identité individuelle et sociale, le plaisir, et les capacités d'actions et adaptatives des personnes à besoin spécifiques. Cela pour qu'elles adoptent un mode de vie autonome et actif. C'est le but: Permettre à la population de devenir actrice de sa santé.

Par la suite certains d'entre eux poursuivent leurs formations vers un Master ou un doctorat afin de développer des compétences d'évaluation, de coordination ou de recherche dans le domaine de l'APA.

L'EAPA en libéral

Proposant ses services au domicile des particuliers ou en structure (EHPAD), l'EAPA en libéral permet d'accompagner les patients une fois sortis d'hospitalisation ou de clinique privée. Les nouvelles habitudes de vie prises en séjour sont alors conservées. C'est ainsi que la santé est conservée durablement.

Prunet Charlotte
Enseignante en activité physique adaptée &
Praticien de la Santé Durable

L'ECO - RANGERS :

Cette organisation permettra la réalisation et la diffusion des objectifs de l'AFSD en France, dans les pays francophones et dans le monde. Celle-ci regroupera en particulier des jeunes hommes et femmes de toutes origines qui souhaitent s'investir directement sur des missions et des actions sur le terrain.

Les Eco-Rangers auront pour mission :

1 – D'être les relais sur le terrain de la future Fondation, vers les localités, les associations, les praticiens de la santé, les professionnels, les producteurs, les artisans, fabricants… qui souhaitent s'investir dans la Prévention Santé Durable
2 – De participer à l'éducation à la Santé Durable pour tous publics et en particulier vers les plus jeunes tel que les scouts verts.
3 – De participer à des actions d'intérêt général pour la protection de l'environnement, de la biodiversité.

Intérêt pour l'Eco-Rangers :

1 – Il participera à des missions et actions d'intérêt général ce qui lui permettera de renforcer des liens sociaux prévilégiés;
2 – Bénéficier d'une reconnaissance par ses proches et de manière plus générale par l'environnement qu'il a et qu'il sera ammené à cotoyer ;
3 – Il sera valorisé par ses actions locales, régionales… ;
4 – Il bénéficiera d'une image positive dans le monde du travail ;
5 – Il intégrera une organisation ou la solidarité est une des valeurs fondamentales ;
6 – Il bénéficiera de liens de convivialité sociaux, amicaux avec les autres éco-rangers ;

Pour devenir Eco-Rangers, nous contacter :

Tél : 02 41 36 36 82
E-mail : afsd.france@orange.fr
Site : www.fondation-sante-durable.fr

LE SCOUT VERT :

S'adresse aux enfants de 7 à 11 ans !

Les interventions se feront de manière ludique et en particulier dans les écoles primaires afin de motiver les enfants à la protection de l'environnement et à la préservation de leur patrimoine Santé.

Nous informerons les enfants sur les petits gestes citoyens à accomplir,

Nous distribuons une mini charte que l'enfant valide et nous lui remettons le T-Shirt et le diplôme de Scout-Vert.

Cette distinction, même minime aura une valeur pour l'enfant qui commencera à se sentir responsable pour son environnement, sa santé et celle de ceux qu'il aime.

L'enfant transmettra, les valeurs qu'il aura acquises lors des petites réunions d'informations, à ses proches et il sera écouté.

En conclusion, il sera conscient de sa responsabilité et se sentira valoriser par cette reconnaissance.

« **Nos interventions sont gratuites.** »

RÔLE DES ADMR ET AIDES A DOMICILE :

« Les ADMR sont des personnes qui jouent un rôle important dans notre société et elles sont souvent mal considérées, à tort. »

Qui sont-elles ?

Elle représentent plus de 100 000 personnes réparties sur tout le territoire français.

Quel rôle jouent-elles ?

Les ADMR, malgré leur activité très souvent difficiles jouent un rôle de lien social pour les personnes seules et isolées.

Sur le plan financier, le coût est moindre pour les familles. Il en résulte aussi des économies pour la collectivité (sécurité social...)

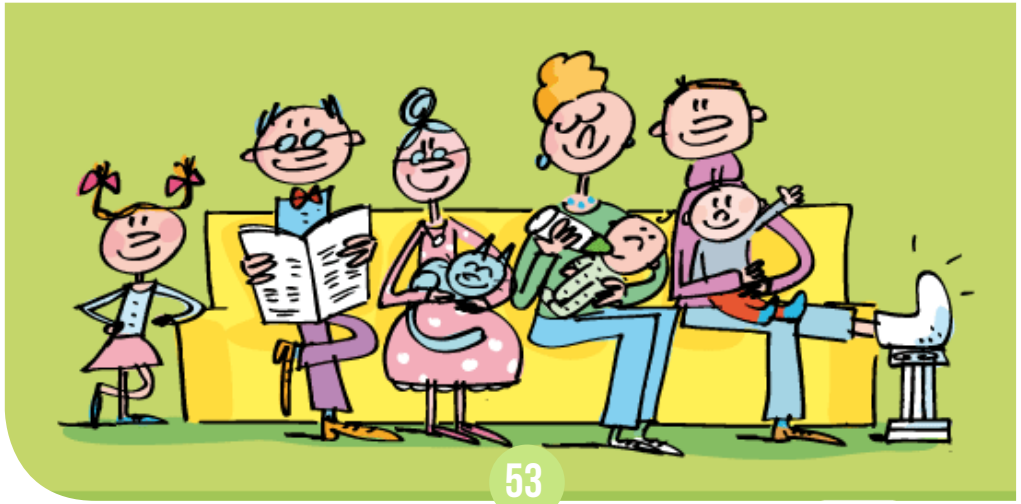
Pourquoi l'AFSD souhaite les valoriser ?

Pour l'AFSD, les ADMR qui sont souvent mal ou peut formées représentent une aide importante pour le maintient à domicile des personnes âgées.

Il conviendrait de leur apporter une formation pratique et les praticiens de la Santé Durable de la Chambre des Professios de la Santé Durable sont en mesure d'y répondre.

Valoriser leur fonction et surtout leur donner le sentiment d'être utiles. Elle permettrait aux seniors le maintient le plus longtemps possible à leur domicile , réduisant ainsi la dépendance.

Merci aux personnels et aux bénévoles des ADMR pour leur présence et dévouement en faveur des personnes seules où dans le besoin.



COUPON RÉPONSE POUR PARTICIPER AUX ACTIONS D'INTÉRÊT GÉNÉRAL DE L'AFSD :

Vous décidez de participer à nos actions, merci de nous retourner le coupon réponse ci-joint. Il nous permettra d'entrer en relation avec vous et ainsi, vous associer à nos missions d'intérêt général.

Madame, Monsieur :.....

Vous êtes : ☐ Particulier ☐ Professionnel

Adresse : .....

.....

.....

Tél : .....

Email : .....

☒ Je souhaite participer aux actions d'intérêt général de l' AFSD

Vous connaissez d'autres personnes suceptibles d'être interessées, merci de nous indiquer leurs coordonnées : .....

.....

.....

Nous comptons sur votre participation active pour faire triompher les valeurs de l'Eco-Développement et de la Santé Durables.

AFSD / Association pour une Fondation Santé Durable
5 rue Hanneloup - BP 80 413 - 49104 Angers - Cedex 02
Tél. : 02 41 36 36 82
Email : afsd.france@orange.fr