

FAAG

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève



Les JEUDIS DE LA FAAG

16 et 30 novembre 2017, 14h30 -16h30

En prenant de l'âge : faire du stress notre ami !

Amitié = relation de bonne entente, de confiance et de soutien réciproques !

Séance 2

Jeudi 30 novembre

" Je suis stressé-e : comment m'y prendre ? "

Prof hon Roger Darioli

UNIL

Roger.Darioli@hospvd.ch



1/Rdar/2017

L'analyse de vos questionnaires

Sur 66 participant-e-s à la première séance du 16 novembre, 50 ont rendu les questionnaires remplis, dont 44 suffisamment complets pour être analysés

Pour un tiré à part des 8 diapos relatant vos réponses, vous pouvez aussi vous référer au hand-out intitulé

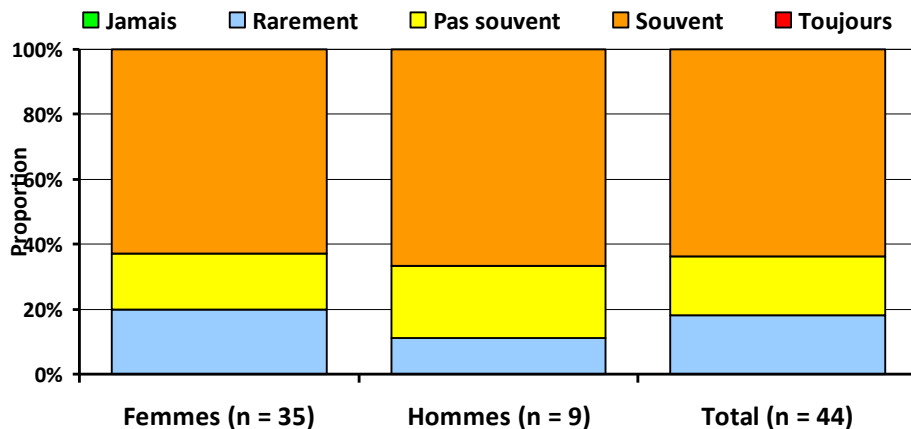
Vos réponses au questionnaire distribué lors de la 1ère séance du 16 novembre

"Le stress – un atout indispensable pour notre survie"

2/Rdar/2017

2

Question 1 : Au cours de ces 4 dernières semaines, est-ce que vous vous sentiez stressé-e?

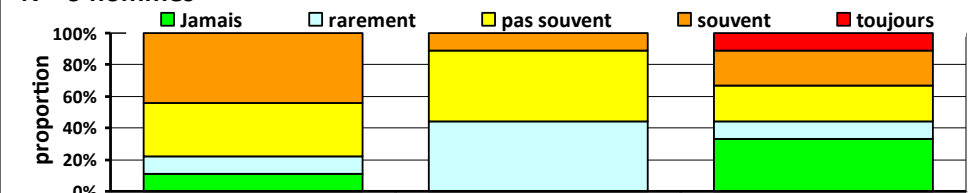


3/Rdar/2017

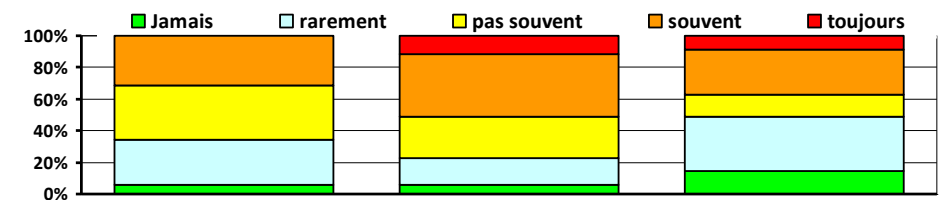
3

Proportion de participant(e)s déclarant ressentir ces 4 symptômes pouvant témoigner du stress

N = 9 hommes



N = 35 femmes



Au cours de ces 4 dernières semaines vous sentiez-vous :

Question 2 : irritable, Question 3 : fatigué(e) ? Question 4 : souffriez-vous d'insomnie ?

4/Rdar/2017

Google Comment gérer son stress

All Images Videos News Shopping More Settings

About 5.630.000 results (0.45 seconds)

Comment gérer son stress au quotidien - Studyramp
www.studyramp.com ... Santé : se protéger • Objectif : Santé • Restaurer this page
 La vie d'étudiant et d'étudiante n'est pas sans difficultés. Quelles que soient les raisons de votre stress, il faut régler vite et adopter des solutions au quotidien.

18 techniques pour surmonter le stress - Doreika
<https://stress.coms.fr> • Astuces • Traduire this page
 Apprendre à gérer le stress sert parfois de parcours du combattant. Mais cela n'est... Apprendre à maîtriser son stress peut prendre un certain temps, mais tout le monde en est capable. Pour cela, il est... Comment ça marche ? Les signes...

Comment gérer son stress ? - Allodocteurs
www.allodocteurs.fr /stress/Comment-gerer-son-stress_11317.html • Traduire this page
 Aug 12, 2009 - Au travail, votre téléphone ne cesse de sonner, vous avez des commandes en retard, votre patron elle est à cause de cela, vous ressemblez en...
 Où/est-ce que le stress ? La médecine - une amie

Examens : comment gérer son stress ? | Psychologies.com
www.psychologies.com ... • Stress • Gestion du stress • Interviews • Traduire this page
 Que représente un examen pour celui qui le passe ? Comment apprendre à maîtriser son stress ? Les réponses du psychiatre Patrick Légeron, auteur de Le...

Gérer son stress - Question / Réponse d'expert - Psychologie
www.psychologies.com ... • Gestion du stress • Réponses d'expert • Traduire this page
 Peut-on lutter contre le stress en cultivant ses émotions ? Et comment faire ? L'opinion est quelque chose qui n'est pas réel mais qui s'apprend, en sortant...

Gérer son stress : 2 exercices rapides pour toutes les situations
fr.psycho24.com /stress/Comment-gerer-son-stress-2-exercices-ra... • Traduire this page
 Oct 12, 2017 - Comment apaiser ces douleurs quand on veut gérer son stress efficacement ? Et bien, il faut savoir que la moyenne pour une personne au...

Stress : 20 conseils scientifiquement prouvés pour déstresser...
www.buffetgroup.fr /stress/20-conseils-scientifiquement-prouves-pour-destresser... • Traduire this page
 Sep 10, 2017 - SANTÉ - Comment se soigner de votre stress ? Pour certains, un... 5 conseils pour se sentir mieux sur son lieu de travail. Alors que durant l'été...

5

Apprendre à faire quelque chose par soi-même

Approche « cognitivo-comportementale »

<p>① Apprendre à analyser</p> <ul style="list-style-type: none"> - analyser sa situation, - rechercher les cause de son stress personnel, - gérer son temps, - se projeter différemment 	<p>② Apprendre à s'observer</p>
<p>③ Apprendre à fortifier son mental</p>	<p>④ ÉDUCATION - Santé</p>

6/ Rdar/2017

6

Dans quelle situation suis-je ?

7/ Rdar/CB/2017

7

Questions 5 : Au cours de ces 4 dernières semaines quelle(s) situation(s) avez-vous ressenti comme stressante(s) ?

Situation	Nombre de situations
Voyages /déplacements	5
Démarches admin.	7
Maîtrise technol.	4
Tâches ménagères	5
Sur-sollicitations	9
Difficultés de gestion du temps	3
Troubles relationels	4
Diff/Conflits familiaux	6
Santé	11
Autres	5

8/ Rdar/2017

8

Quelles sont les causes de notre stress ?

- **Les causes de notre stress peuvent se situer tant au niveau**
 - du travail et des tâches quotidiennes,
 - de son environnement personnel, familial, social, urbain,
 - de son attitude (état d'esprit), de son comportement (choix des actions) et de sa capacité d'adaptation face à ce qui nous arrive.
- **Peuvent être causes de notre stress :**
 - les événements marquants de la vie
 - les tracas quotidiens
 - les attentes d'autrui insatisfaisantes de part et d'autre
 - les relations interpersonnelles et sociales dysharmonieuses
 - les déséquilibres entre vie privée et vie professionnelle

9

9/Rdar/2017

Quelles sont les causes de son stress ?



La procrastination :

C'est la tendance toujours à remettre au lendemain les choses

Cette tendance se manifeste par:

- les distractions
- les pseudo-priorités (ou les bonnes excuses qui n'en sont pas!)
- les formulations toutes faites (= les bonnes excuses qui n'en sont pas!)
- et les calculs erronés (se tromper soit même dans le calcul du temps requis pour accomplir ce qui nous est demandé!)

Voici une autre source de stress à ne pas passer sous silence !

10

10/Rdar/2017

Impact émotionnel du stress: Echelle de Holmes et Rahe (1)

Je suis concerné-e par : (sur deux ans)	Nb de points	Nb de fois	Total	Je suis concerné-e par : (sur deux ans)	Nb de points	Nb de fois	Total
Mort du/de la conjoint-e	100			Prendre sa retraite	45		
Séparation des conjoints	65			Changement dans la santé d'un membre de la famille	44		
Divorce	63			Grossesse	40		
Période de prison	63			Difficultés sexuelles	39		
Chômage	63			Arrivée de quelqu'un dans la famille	39		
Mort d'un parent proche	63			Changement quelconque dans l'univers de travail	39		
Blessure corporelle ou maladie	53			Changement au niveau financier	38		
Mariage	50			Mort d'un ami	37		
Licenciement	47			Changement de fonction professionnelle	36		
Réconciliation entre conjoints	45			Modification du nombre de scènes de ménage	35		
				Hypothèques de plus de 200'000.- CHF	31		

Il est aussi utile de vérifier si le bilan des situations qui nous stressent est positif ou négatif. Ainsi, pour chaque situation cochée, mettre les signes -- - 0 + ++, selon que nous la vivons bien ou mal.

11

11/Rdar/2017

[http://www.jm-schlupp.com/questionnaire-stress-echelle-holmes-rahe-ok%20\(1\).pdf](http://www.jm-schlupp.com/questionnaire-stress-echelle-holmes-rahe-ok%20(1).pdf)

Impact émotionnel du stress: Echelle de Holmes et Rahe (2)

Je suis concerné-e par : (sur deux ans)	Nb de points	Nb de fois	Total	Je suis concerné-e par : (sur deux ans)	Nb de points	Nb de fois	Total
Changement de responsabilité dans le travail	29			Changement de lieu d'études	20		
Un fils, une fille quitte le foyer	29			Changement dans les loisirs	19		
Difficultés avec les beaux-parents	29			Changement dans les activités sociales	18		
Succès exceptionnel	28			Hypothèques ou prêt de moins de 200'000.-	17		
Début ou fin d'activité professionnelle	26			Changement dans les habitudes de sommeil	16		
Changement de conditions de vie	26			Changement du nombre de réunions de famille	15		
Changements d'habitudes	24			Changements dans les habitudes alimentaires	15		
Difficultés avec le patron	23			Vacances	13		
Changement d'horaire ou de conditions de travail	20			Noël	12		
Changement de résidence	20			Contraventions	11		
							Total

Il est aussi utile de vérifier si le bilan des situations qui nous stressent est positif ou négatif. Ainsi, pour chaque situation cochée, mettre les signes -- - 0 + ++, selon que nous la vivons bien ou mal.

12

12/Rdar/2017

[http://www.jm-schlupp.com/questionnaire-stress-echelle-holmes-rahe-ok%20\(1\).pdf](http://www.jm-schlupp.com/questionnaire-stress-echelle-holmes-rahe-ok%20(1).pdf)

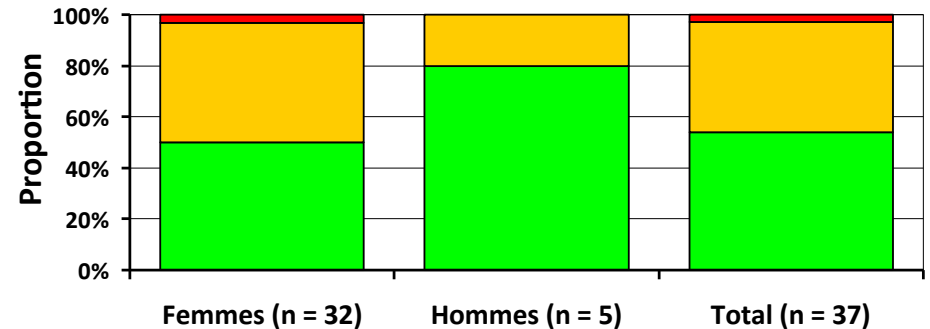
Recherche des causes de stress	Actuellement, êtes-vous confronté à ces situations:			
	non	un peu	bien assez	trop
<input type="checkbox"/> Surcharge de tâches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Enervement, manque de temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Perfectionnisme, se croire indispensable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Recherche avant tout des performances et du succès	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Difficultés relationnelles/conflit: couple, enfants, petits-enfants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Difficultés relationnelles/conflits familiaux, entourage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Difficultés ou conflits de voisinage, administration, autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Soucis financiers, difficultés de remboursement de dettes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Incertitude quant à l'aggravation de sa santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Maladie grave / chronique débilite du/de la conjoint(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Charge jugée "trop lourde" de proche aidant(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Perte du/de la conjoint(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Perte d'un proche, d'ami(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tendance à trop de pression sociale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tendance à trop de pression familiale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Manque de reconnaissance par les proches, autrui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Difficultés à parler de ses soucis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Manque de personne(s) à qui se confier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Manque de vacances régulières, de repos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tendance à la colère, à l'agressivité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total :				

1. Au vu des résultats obtenus, vous avez un aperçu sur la charge et l'origine des stressors qui pèsent sur vous.
2. Avant de vous engager dans de nouvelles tâches ou de vous exposer à de nouvelles menaces, il est recommandé de prendre en compte ce qui pèse déjà sur vous et de chercher à optimiser votre gestion du stress et de ses causes!

13

Questions 6 : En cas de situation(s) stressante(s) au cours de ces 4 dernières semaines, estimez-vous avoir pu gérer la situation

- Avoir pu gérer facilement la situation
- Avoir pu gérer difficilement la situation
- La situation fut trop difficile à gérer



14/ Rdar/2017

14

Agir contre les voleurs de temps

- Être maître de son temps
- Analyse: où mon temps part-il?
- **Dépister les voleurs de temps**
- Bien définir ses priorités: l'important et l'urgent
- Utiliser son temps de manière optimale grâce à la courbe de performance personnelle
- Équilibre vie personnelle/vie professionnelle par planification du temps en fonction des rôles et des objectifs



15

Prendre un grand-angle de vue Se projeter différemment

- Quelle est pour moi l'importance de cette chose?
- Quels sont les bons côtés de cette situation?
- Quelles sont les leçons que je peux en tirer?
- Quelle est ma tâche dans cette situation?
- Quel sens puis-je donner à cette situation?



Apprendre à faire quelque chose par soi-même



Approche « cognitivo-comportementale »

① Apprendre à analyser

- analyser sa situation,
- rechercher les stressseurs,
- gérer son temps,
- se projeter différemment

② Apprendre à s'observer

- écouter et s'occuper de son CORPS + de son ESPRIT
- reconnaître les manifestations du stress

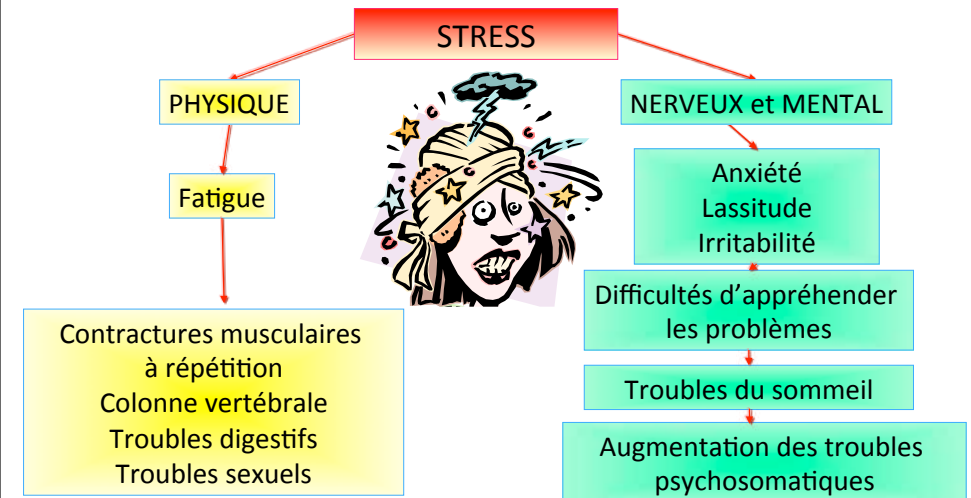
③ Apprendre à fortifier son mental

④ ÉDUCATION - Santé

17

17/ Rdar/2017

LES SIGNES D'ALARME DU STRESS



18/ Rdar/2017

18

Apprendre à observer les impact des stressseurs sur sa santé

Intensité & durée des stressseurs

Perturbations psychologiques

humeur anxieuse, irritabilité -> agressivité,
troubles du sommeil, symptômes physique
asthénie -> humeur dépressive -> dépression -> tentamen -> suicide

Perturbation des conduites

tabagisme, alcool, désordres alimentaires, sédentarité,
auto-médication, perte de l'adhérence thérapeutique
repli sur soi, négligence de soi

Troubles de l'adaptation

absentéisme/présentéisme
maladie/accident
harcèlement/mobbing, burnout

19

19/Rdar/2017

Apprendre à faire quelque chose par soi-même



Approche « cognitivo-comportementale »

① Apprendre à analyser

- analyser sa situation,
- rechercher les stressseurs,
- gérer son temps,
- se projeter différemment

② Apprendre à s'observer

- écouter et s'occuper de son CORPS + de son ESPRIT
- reconnaître les manifestations du stress

③ Apprendre à fortifier son mental

- à dire NON
- à gérer ses émotions
- la relaxation
- la pleine conscience
- à se faire plaisir (récompenses),
- à choisir des loisirs ludiques

④ ÉDUCATION - Santé

20

20/ Rdar/2017

Positivisme et confiance en soi



«Yes, we can.»

21

21/ Rdar/2017

Ressources personnelles et privées pour faire face au stress

- Les ressources personnelles peuvent aider à éviter l'apparition du stress ou à mieux gérer le stress déjà présent.
- L'absence de ressources, de soutien peuvent susciter ou accentuer le stress.

Quelles sont nos principales ressources personnelles?

1. La confiance en ses propres capacités (sentiment d'efficacité personnelle)
2. L'optimisme
3. La résilience
4. L'attention accordée aux relations sociales et soutien

22

22/ Rdar/2017

Savoir dire non !

« Pour dire oui, il faut savoir dire non »



F. Mitterrand (1916-1996)

« Savoir dire non, c'est apprendre à se dire oui à soi-même »

Jean-Baptiste <https://www.reussitepersonnelle.com/apprendre-a-dire-non/>

Alors: dire non, Oui, mais pourquoi ?

- Parce que refuser d'aller où on ne veut pas, affirmer ses choix, se faire respecter, ne pas céder aux pressions...

Oui, mais à qui ?

- Pour cela, il faut oser "dire non", que ce soit aux proches, à des amis, des parents, à des collègues, à des voisins, à son médecin, à son pharmacien, ou à d'autres encore, à tous ceux qui nous mettent un surplus de pression, volontairement ou non, consciemment ou non !

23

23/ Rdar/2017

Savoir dire non !

Alors: dire non, Oui, mais comment ?

- Il importe de **garder à l'esprit ses priorités et le niveau de ses ressources** afin de pouvoir d'oser dire non et soulager sa conscience du poids que peut représenter le fait de dire non !
- **Ce n'est pas de l'égoïsme**, mais simplement du réalisme et de l'honnêteté pour éviter d'aboutir à l'échec de l'action pour chacune des parties prenantes.
- **A noter que la formulation est la chose la plus importante**
 - pour que dire non ne soit pas considéré comme un affront pour l'autre
 - et pour que l'on puisse le vivre comme **l'expression de sa liberté et de son estime de soi**,il vous faut énoncer cette décision en faisant preuve d'affirmation personnelle, sans chercher à s'excuser.
- **Savoir dire non**, en proposant si possible une **alternative adéquate et viable**, une preuve de sa bonne foi.

24

<https://www.reussitepersonnelle.com/apprendre-a-dire-non>

Aborder les problèmes positivement dans la proactivité

Énoncés réactifs

- Il n'y a rien à faire.
- Cela ne sera pas permis.
- Je suis comme ça.
- Il m'énerve terriblement.
- Il faut que je...
- Je ne peux pas ...

Énoncés proactifs

- Quelles sont les alternatives?
- Je peux présenter ce que nous voulons de manière convaincante!
- Je peux essayer d'une autre manière.
- C'est moi qui décide comment je réagis.
- J'ai le choix.
- Je peux, je veux...

25

25/Rdar/2017

Notre évaluation de la situation influence ce que nous ressentons

Emotions

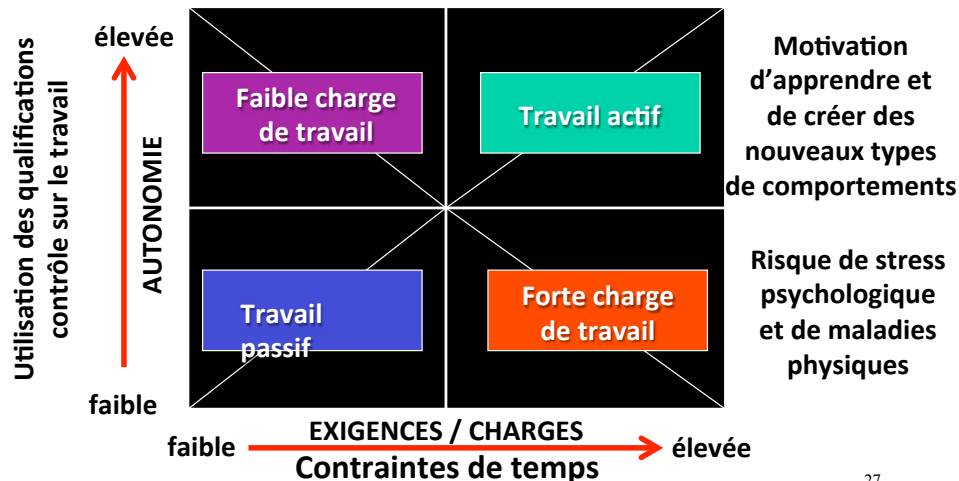
Évaluation en tant que menace	→	Peur
Évaluation en tant que dommage	→	Colère
Évaluation en tant que perte	→	Tristesse/deuil
Évaluation en tant que défi	→	Activation/énergie
Évaluation en tant que positive	→	Joie/fierté, etc.

D'après Perrez & Reicherts 1992
F. Suisse de cardio

26

26/Rdar/2017

Modèle de compréhension du stress au travail Autonomie / Exigences

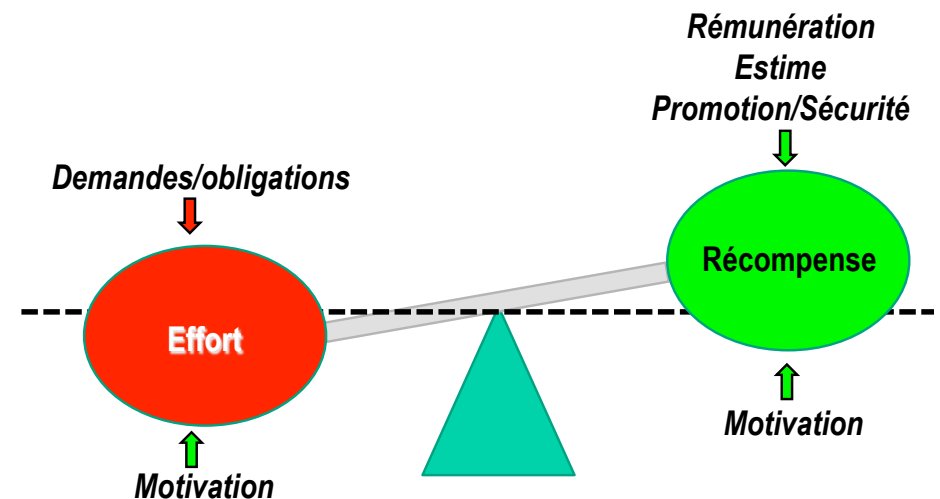


27

27/Rdar/2017

Karasek RA, Theorell T J Occup Health Psychol. 1996 ;1:9-26.

Balance « efforts-récompenses » du modèle de de Siegrist



28

28/Rdar/2017

Comment vous sentez-vous à la fin d'une dure journée ou d'une longue semaine chargée?

Fébrile et surexcité-e intérieurement?

- Exercices de relaxation
- Méditation, pleine conscience, spiritualité
- Nature ou lieu de tranquillité
- Activités d'endurance

Insatisfait-e, ennuyé-e ou sous-employé-e?

- Défi personnel
- Nouveaux champs d'expérience
- Nouveau sport, nouvel instrument de musique, nouvelle langue
- Méditation, pleine conscience, spiritualité

De mauvaise humeur, frustré-e?

- Se changer les idées
- Activité physique plutôt qu'intellectuelle
- Faire quelque chose de ses mains, être créatif/créative

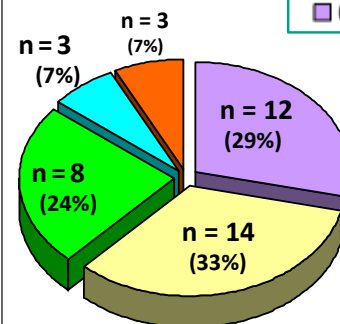
Épuisé-e, vidé-e?

- Ne rien faire
- Prendre un bain, un bain de soleil, aller au sauna
- Un congé sabbatique

Question 7: Nombre de participants ayant indiqué avoir mis en œuvre des mesures anti-stress au cours de ces 4 dernières semaines

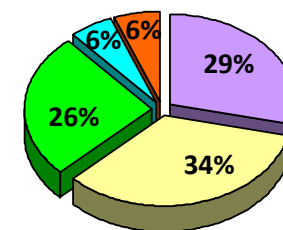
N = 42 participants ayant répondu à cette question

Nombre de mesures anti-stress

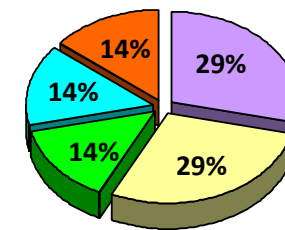


Total: N = 42

30/ Rdar/2017



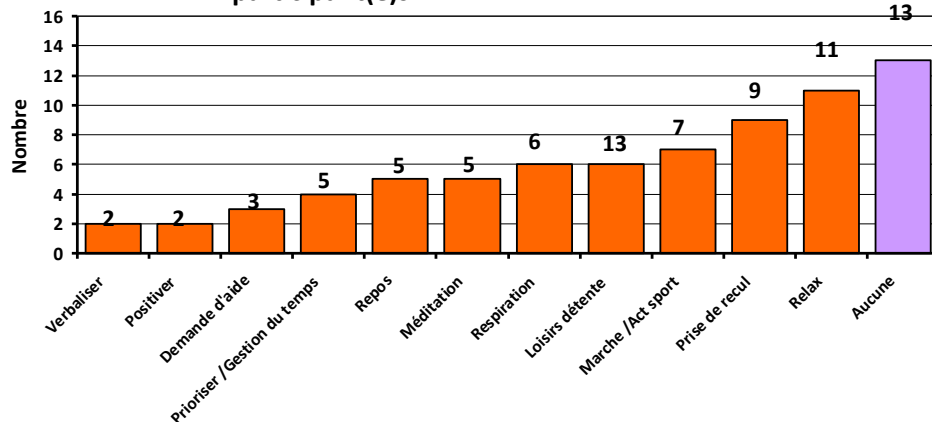
Femmes: N = 35



Femmes: N = 7

Question 7: Type de mesures anti-stress entreprises par les participant(e)s ayant répondu au questionnaire

N = 44 participant(e)s



Quelques conseils pour mieux gérer votre stress

- Ecoutez davantage votre «voix intérieure». Le soir, analysez ce qui s'est passé en vous quand vous étiez stressé. Chercher à prendre conscience des causes de stress qui vous concernent.
- Isolez-vous chaque jour pour une 20aine de minutes dans un lieu calme où vous ne serez pas dérangé. Assis ou couché, détendez-vous en pensant à quelque chose de beau.
- Apprenez à connaître vos réactions / émotions dans des situations données. Essayez de surmonter vos réflexes négatifs et d'apprendre à réagir positivement.
- Mettez tout en œuvre pour échapper aux situations stressantes, ou du moins pour les désamorcer. Par exemple, évitez de rouler aux heures de pointe. Fuyez les gens qui vous énervent.
- Acceptez telles quelles les choses sur lesquelles vous n'avez aucune prise. Autrement dit, ne vous préoccupez que de ce que vous pouvez améliorer vous-même. et d'apprendre à réagir positivement.
- Accordez-vous régulièrement des pauses. Même si vous êtes surchargé de travail, sachez prendre du temps pour vous, ne serait-ce qu'un petit quart d'heure pendant lequel vous cultiverez votre jardin secret.

Quelques conseils pour mieux gérer votre stress

- Accordez-vous régulièrement des pauses. Même si vous êtes surchargé de travail, sachez prendre du temps pour vous, ne serait-ce qu'un petit quart d'heure pendant lequel vous cultiverez votre jardin secret.
- Recherchez le contact des gens avec qui vous vous sentez à l'aise.
- Ne gardez pas tout pour vous. Parlez de vos problèmes et de vos difficultés à des amis fidèles.
- Offrez-vous une compensation aux contraintes quotidiennes. Le choix est vaste, que ce soit dans le sport ou les méthodes de relaxation comme le yoga, le training autogène ou la relaxation musculaire. Peut-être encore préférerez-vous un hobby comme la musique, ou une bonne conversation avec des amis.

33

Modifié d'après Fondation suisse de Cardiologie

33/Rdar/2017

Apprendre à faire quelque chose par soi-même



Approche « cognitivo-comportementale »

① Apprendre à analyser

- analyser sa situation,
- rechercher les stresseurs,
- gérer son temps,
- se projeter différemment

② Apprendre à s'observer

- écouter et s'occuper de son CORPS + de son ESPRIT
- reconnaître les manifestations du stress

③ Apprendre à fortifier son mental

- à dire NON
- à gérer ses émotions
- la relaxation
- la pleine conscience
- à se faire plaisir (récompenses),
- à choisir des loisirs ludiques

④ ÉDUCATION - Santé Renforcer ses saines habitudes de vie

- Sommeil, Nutrition, Activité physique,
- Eviction: tabac, abus d'alcool, drogues, auto-médication
- Stimulation intellectuelle
- Contacts sociaux
- Dépistage et TT des F.de risque +maladies
- Maintien de l'adhérence thérapeutique

34

Les facteurs protecteurs majeurs de la santé

1. Eviction tabagique

2. Alimentation équilibrée, de type méditerranéen avec fruits et légumes chaque jour

3. Marche et du mouvement chaque jour en plein air (~20min/j d'exposition au soleil des bras et visage, mains)



4. Le maintien d'un poids corporelle sans surcharge de graisse abdominale

5. Le dépistage et le contrôle des facteurs de risque tels que: HTA, cholestérol total, HDL-cholestérol (bon cholestérol), glycémie (diabète)

6. Sans oublier: - les contrôles périodiques de santé - le traitement des maladies chroniques déjà présentes

7. Ajoutez-y: convivialité, contacts sociaux, stimulation intellectuelle

35

35/Rdar/2017

Quelques conseils pour un sommeil réparateur

- Adopter des heures de lever et coucher régulières d'un jour à l'autre pour ne pas perturber vos horloges internes.
- Se coucher lorsqu'on a sommeil
- Dormir dans des conditions optimales: une chambre bien aérée avec une température fraîche de 18-19°C, un lit et des vêtements de nuit confortables.
- Maintenir l'obscurité et éviter de laisser la musique, s'isoler du bruit.
- S'abstenir au maximum de mise en situations stressantes avant le coucher (discussions tendues, lectures & films à suspense..)
- Evitez les longues siestes autant que possible. Une sieste qui se prolonge empêche de s'endormir le soir.
- Evitez les repas copieux avant le coucher, mais aussi la faim.
- Ne prenez pas d'excitants dans les heures qui précèdent le coucher (café, thé, alcool).
- Assurez une exposition suffisante à la lumière du jour: faites chaque jour un petit tour, effectuez suffisamment d'exercice physique au cours de la journée.
- Préférez les tisanes sédatives aux somnifères.

36

Que de différences entre les recommandations et nos habitudes !

Les recommandations ...



Nos habitudes...

- Trop de
1. calories
 2. graisses
 3. sucre
 4. sel

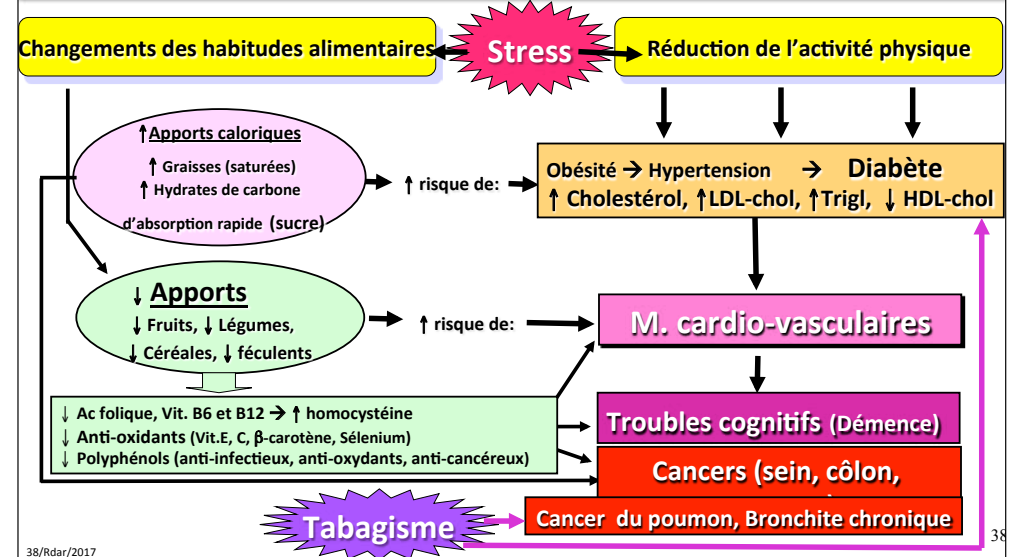
- Trop peu de:
- 1.- fruits
 - 2.- légumes
 - 3.- fibres



37

37/Rdar/2017

Interactions entre modifications des habitudes de vie sur le risque des maladies observées chez les adultes



38/Rdar/2017

38

Qu'attendre d'une l'alimentation saine ?

Améliorer

- le sentiment de bien-être, la qualité de vie
- Préserver/renforcer le capital santé

Prévenir

- le développement de l'athérosclérose pour :
 - ↓ risque d'infarctus, d'attaque cérébrale
 - ↓ risque de mort subite (arythmie cardiaque)
- le risque d'excès de poids et de diabète "gras"
- le risque de cancers
- le risque d'ostéoporose
- le risque de carences en nutriments
- le risque de démence
- le risque de vieillissement prématuré



Mais : sans négliger plaisir de table et convivialité !!!

39

39/Rdar/2017

La pyramide alimentaire type méditerranéen

A ne pas oublier:
de l'activité physique
quotidienne

A éviter



Quelquefois
par mois

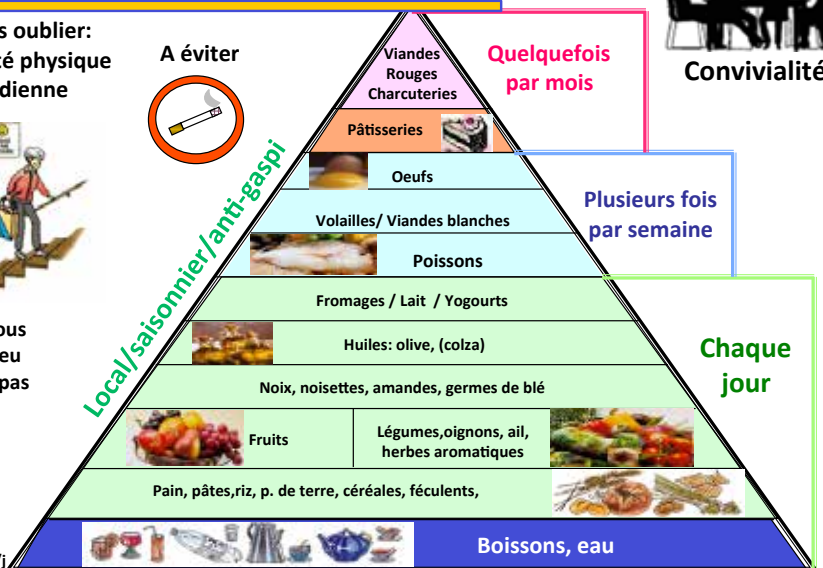
Convivialité



Si le cœur vous en dit:
un peu de vin au repas



Femmes : ~1 dl/j
Hommes : 1-2 dl/j



40/Rdar/2017

Modifié d'après Am J Med 2002; 113: Suppl II: 109

40

La pyramide alimentaire de la Société suisse de nutrition



Chaque jour, au moins 30 min de mouvement et suffisamment de détente.



Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses
Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

Légumes & fruits
Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

Boissons
Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.

Sucreries, snacks salés & alcool
En petites quantités.

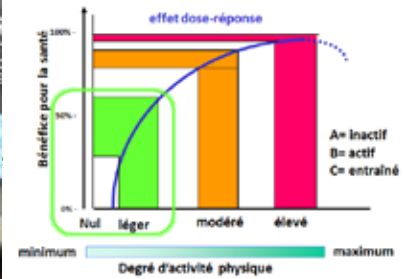
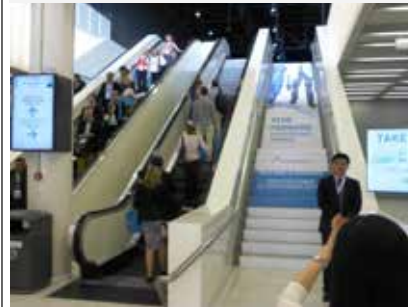
Huiles, matières grasses & fruits à coque
Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu
Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu...

41/Rdar/2017

Congrès Société Européenne de Nutrition
Genève 5-7 sept 2015

BOUGER: c'est la santé



42/Rdar/2017

Source: Office fédéral du sport OFSPO / hepa.ch 42

Les bienfaits généraux de l'activité physique

• Prévention du vieillissement



• **Prévention de la dépression et amélioration du bien-être:** L'activité physique augmente les endorphines qui réduisent la douleur et donnent un état euphorique.



• **Prévention des maladies chroniques:** L'activité physique prévient la survenue de nombreuses maladies chroniques: surcharge pondérale, hypertension, diabète, hyperlipidémie.

• **Prévention des maladies cardiovasculaires:** L'activité physique pratiquée régulièrement a des effets démontrés à court et moyen terme sur le retard de survenue et de récurrence d'infarctus du myocarde, d'attaque cérébrale, d'artériopathie des jambes, d'insuffisance cardiaque.



• **Prévention du cancer du sein:** L'activité physique réduit le risque de cancer du sein dans la phase de pré-ménopause et durant la ménopause.



• **Prévention du cancer du colon:** Un tiers des cancers du colon est associé avec une alimentation non-équilibrée et l'absence d'activité physique.



43/Rdar/2017

Pyramide de l'activité physique recommandée



Pour se faire plaisir dans la pratique du sport

Sports pratiqués avec un degré d'intensité élevé

• Veillez à préserver une bonne condition physique pour pratiquer le sport sans danger et avec plaisir.
• Fréq. cardiaque max: 220-âge

Pour améliorer / maintenir sa condition physique

Marche à la montée, nordic walking, jogging, natation, ski de fond, vélo, etc...

Endurance 3 séances 20-30'/sem
Gainage Force/Souplesse 2 séances / sem
Fitness, stretching, yoga, aérobic, step, judo

Le minimum pour le bien-être et la santé

Escaliers, promenades (d'un bon pas), jardinage, aspirateur, etc.

30' de mouvement / j sous forme d'activités physiques intégrées à la vie quotidienne
Aller au travail et faire ses courses à pied

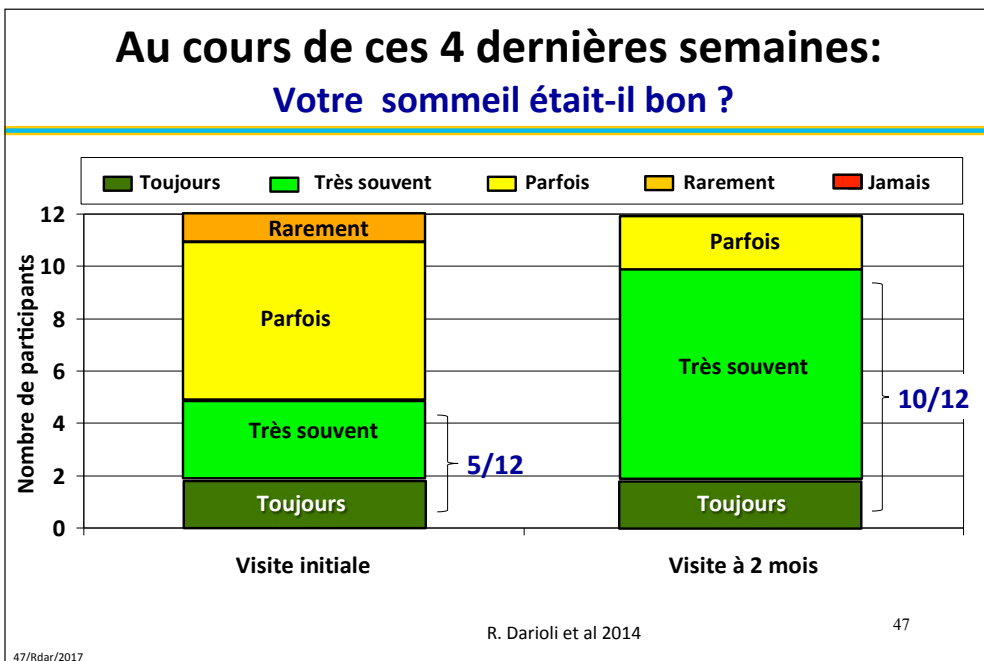
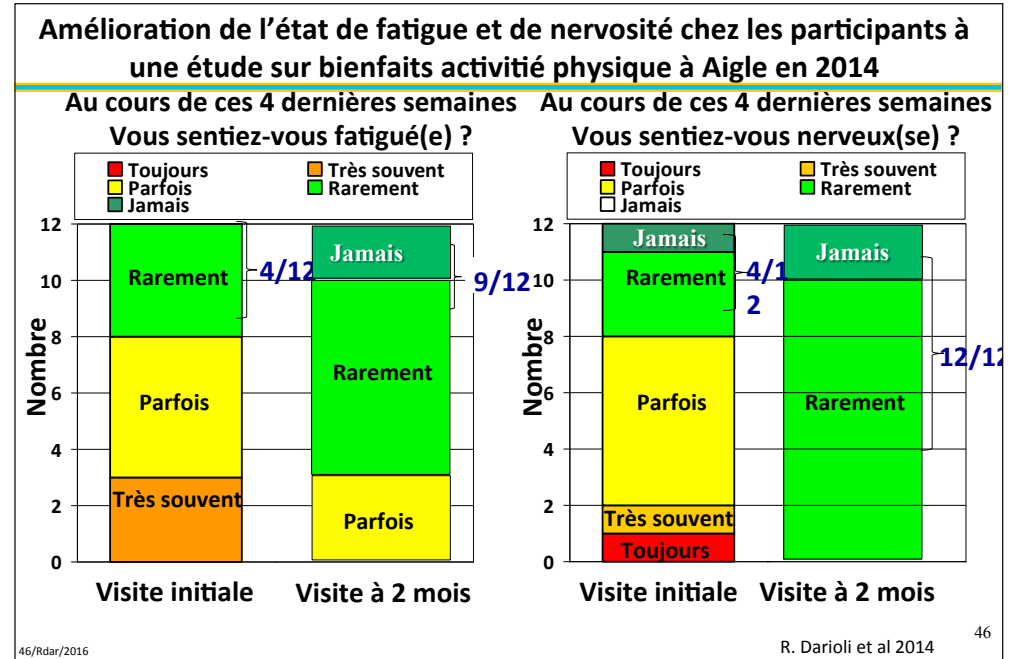
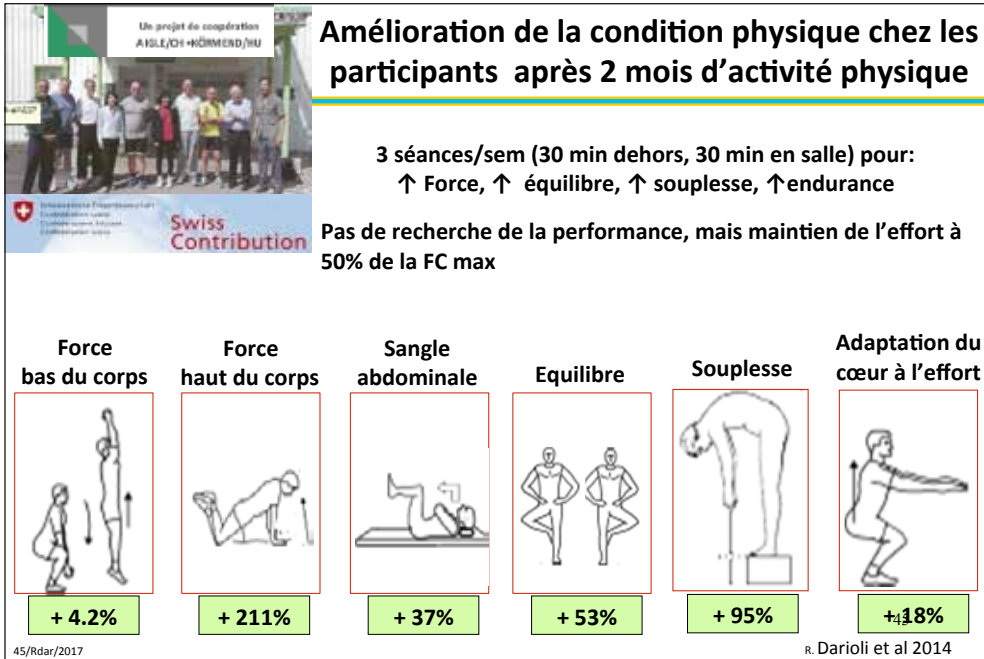


AÎNÉS



44/Rdar/2017

Source: Office fédéral du sport OFSPO / hepa.ch 44



SOC- Sélection, optimisation et compensation: stratégie pour faire face à l'âge

Les psychologues allemands Paul et Margret Baltes ont dégagé en 1990 le modèle de comportement adopté par des les personnes âgées pour faire face à des déficits liés à leur vieillissement et la limitation consécutives des ressources matérielles, physiques et mentales à leur disposition: en **jonglant leur recours aux trois composantes de la stratégie SOC**, elles peuvent **continuer à s'accomplir, même à voilure réduite**:

- la **sélection** consiste à focaliser ses ressources sur des objectifs, activités et savoirs-faire à signification et à intérêt particuliers pour sa vie,
- l'**optimisation** est obtenue en se concentrant sur l'acquisition, la conservation et l'entraînement de ses potentiels et moyens résiduels les plus prometteurs pour accomplir les activités retenues
- la **compensation** amène à recourir à des moyens auxiliaires ou à des stratagèmes de substitution ou d'aide pour neutraliser les pertes et déficits des ressources et moyens mis en œuvre, et d'ainsi pouvoir continuer à atteindre un niveau de performance satisfaisant.

adapté par H.P. Graf de "The Mastery of Life: Selection, Optimization, and Compensation (SOC) », Annual Research Report 2003-2004 of the Center for Lifespan Psychology at the Max Planck Institute for Human Development, pp. 164-165, www.margret-baltes-stiftung.de/PBB-Website/LIP_annual_report_2004.pdf

48

Les 4 étapes de WOOP: la mise en place des intentions

1. QUEL EST VOTRE VŒU? - Wish ?

<http://woopmylife.org>

Quel est votre vœu ou votre souci le plus important? Choisissez quelque chose qui est difficile mais que vous pouvez réaliser dans les quatre semaines à venir.

2. QUEL EST LE MEILLEUR RESULTAT? - Outcome ?

Quelle serait la meilleure conséquence, le meilleur résultat que vous pouvez obtenir si votre vœu se réalise ? Quels seraient vos sentiments si vous réalisiez votre vœu?

3. QUEL EST L'OBSTACLE INTERNE PRINCIPAL? - Obstacle ?

Qu'est-ce qu'il y a, en vous, qui vous retiens à réaliser votre vœu? Quel est votre obstacle interne? Cela peut être une émotion, une idée non rationnelle, une mauvaise habitude. Qu'est-ce que c'est: creusez un peu plus! Nommez votre obstacle interne. Prenez un moment et imaginez votre obstacle interne. Imaginez ce obstacle totalement

4. FAITES UN PLAN – Plan

- Que pouvez-vous faire pour surmonter cet obstacle?
- Nommez une action réelle que vous pouvez prendre ou une pensée à laquelle vous pouvez vous accrocher pour surmonter cet obstacle.
- Faites maintenant le plan suivant : "Si... (obstacle), alors je vais ... (action ou pensée). »

49/Rdar/2017

49

Quelle est l'efficacité des 4 facteurs protecteurs majeurs de la santé ?

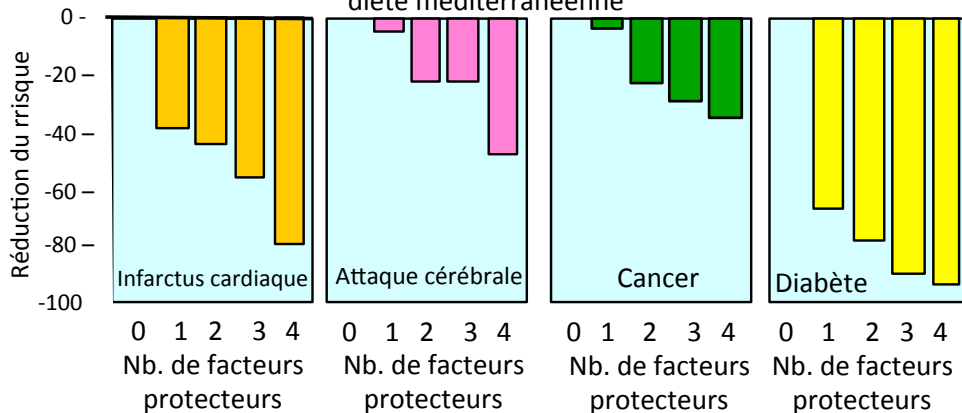
50

50/Rdar/2017

Réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de cancer et de diabète selon le nombre de facteurs de vie saine

(Etude Potsdam; n= 23 153 participants âgés de 35 à 65 ans suivi moyen de 7.8 ans)

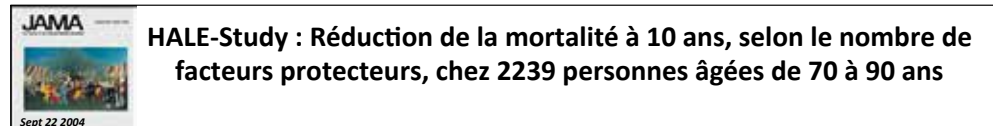
F. de vie saine = éviction tabagique, pas d'obésité, activité physique régulière, diète méditerranéenne



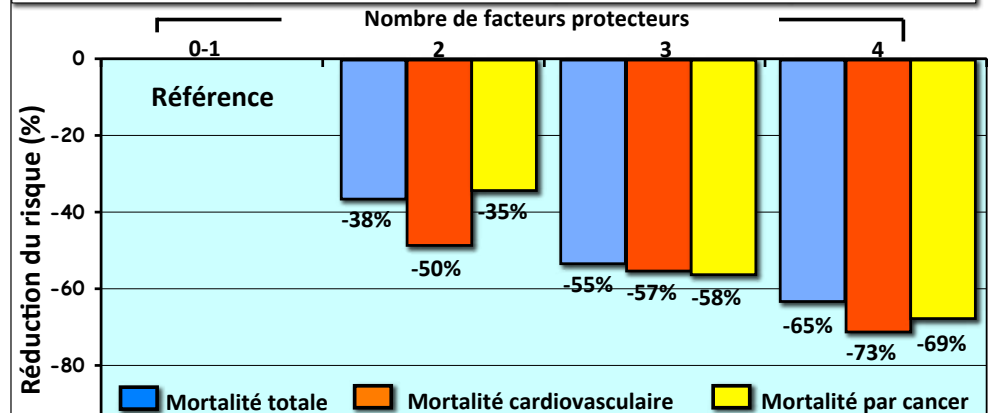
51/Rdar/2017

ES Ford et al Arch Intern Med. 2009; 169: 1355-62

51



Non fumeur, marche quotidienne, alimentation de type méditerranéen, un peu de vin à table



52/Rdar/CB/IS/2017

K. Knopps et al JAMA 2004; 292: 1433-39

52

En conclusion

1. Le **stress est une réaction biologique naturelle positive** qui a pour but de nous permettre d'augmenter nos chances de surmonter les menaces de la vie.
2. Le stress **peut devenir un mal lorsque les stresseurs sont trop intenses**, qu'ils perdurent et/ou que le sujet ne parvient pas à adopter une réaction adaptée.
3. Le stress **chronique a non seulement des effets néfastes sur la santé**, mais il est aussi un **fort obstacle aux habitudes de vie saine**
4. De même qu'en cas de douleur, les manifestations du stress devraient nous pousser à **rechercher l'origine des stresseurs** plutôt que de vouloir d'abord les masquer!
5. Connaître les sources du stress et savoir reconnaître très tôt les signes et symptômes du stress peuvent tous deux contribuer largement à mieux le gérer.
6. Les seniors ont une **susceptibilité accrue au stress** en raison de la diminution de leurs capacités fonctionnelles physiques et psychiques de leur corps. En revanche, ils peuvent faire preuve de **sagesse pour mieux reconnaître et gérer** les situations stressantes.

53

53/Rdar/2017

En conclusion

7. Gérer son stress c'est aussi :
 - **SAVOIR DIRE NON** (mais pas n'importe comment) aux sollicitations dépassant ses ressources et ses capacités d'adaptation,
 - savoir mobiliser et utiliser adéquatement ses ressources et l'ensemble de ses compétences pour déjouer, combattre et surmonter les situations menaçantes,
 - savoir faire appel aux possibilités d'actions externes,
 - savoir choisir les mesures appropriées permettant de fortifier son mental et son physique pour contrer les méfaits du stress,
 - savoir privilégier de saines habitudes de vie qui permettent de préserver/renforcer les capacités fonctionnelles de son corps.
8. En cas de forte pression du stress ou d'atteinte à la santé secondaire aux menaces persistantes, une prise en charge thérapeutique est nécessaire, au même titre qu'en cas de fièvre élevée ou de vives douleurs persistantes.

54

54/Rdar/2017

Comment bien gérer le stress, sa santé et son bien-être ?



En jardinant malin !

55

55/Rdar/2017

THÈMES ET CALENDRIER 2018 des JEUDIS de la FAAG

Quitter son domicile pour aller ... en EMS ou dans d'autres structures **22 février, 8 et 22 mars**
Addiction et vieillissement **3 et 17 mai**
Rédiger nos directives anticipées **20 septembre et 4 octobre suivis d'ateliers ultérieurs**
Dans nos quatre murs, comme en sortant : vieillir en toute sécurité en prévenant des accidents **15 et 29 novembre**

sous réserve de modification

La FAAG vise à développer et à transmettre un savoir et des stratégies permettant de vieillir dans les meilleures conditions possibles en nous donnant les clés pour être acteurs de notre vieillissement plutôt que de juste le subir. Son action passe notamment par les Jeudis de la FAAG soit huit après-midi par an à l'UOG – Université ouvrière de Genève, Place des Grottes 3, 1201 Genève, consacrés à un thème traité sur deux séances consécutives. Animés par des spécialistes, ces Jeudis favorisent le dialogue et l'échange mutuel des expériences et connaissances avec et entre les participant-e-s sur des sujets souvent ignorés : participation libre et gratuite. Pour recevoir les invitations, contactez le secrétariat de la FAAG, faag@uog.ch ou 022 733 50 60

56