

# Compte-rendu de la conférence :

## Un mode de vie en santé ... à la recherche de l'équilibre

Présenté par Mathilde Borel, enseignante en activité physique adaptée  
à l'université de Bretagne occidentale en STAPS

En 2017, Mathilde Borel avait exposé les bienfaits de la reprise d'une activité physique en douceur adaptée à tout individu et lutter contre la sédentarité. Cette année, elle aborde un second volet en insistant sur l'importance d'adopter une hygiène de vie pour gérer son stress et ses émotions afin de se sentir mieux dans la vie quotidienne. (diapos 1 – 2 – 3)

Après avoir réveillé l'énergie des participants par quelques exercices pratiques, elle a développé ce qu'est un mode de vie en santé autour des items : la conscience, l'environnement, la respiration, le mouvement et l'alimentation. (diapos 4 - 5)

### Aujourd'hui, on veut aller vite et toujours plus vite. (diapo 6)

Les conséquences font que l'on a de moins en moins de temps pour pratiquer une activité physique, on développe des douleurs, on se sent fatigué, on est anxieux, on a un moral en baisse et un manque d'énergie pour bouger et sortir. Ces attitudes génèrent un stress.

On adopte alors une stratégie pour pallier ces inconvénients :

- **on manque de temps** : on fait ces courses sur internet ou dans les points de retrait, repas tout prêts
- **on stresse** : qui devient une addiction
- **on est fatigué et des douleurs apparaissent** : on a recours à des médicaments ou à des spécialistes, des psy par exemple
- **on arrive à dégager 2 mn pour soi** : alors on en profite pour se connecter aux réseaux sociaux

### Est-ce une bonne réaction ?

Le stress est normal s'il est ponctuel et permet de mieux appréhender les situations importantes.

En revanche, il devient néfaste s'il est chronique. Au travail, il crée une charge mentale qui provoque une fatigue irréversible, de l'anxiété, des troubles digestifs, des tensions musculaires, une fréquence cardiaque élevée, un épuisement qui peut conduire au surmenage, des douleurs musculo-squelettiques, une baisse de vigilance. Tous ces facteurs entraînent une diminution de l'espérance de vie.

### Quelles attitudes adoptées ? (diapos 7 - 8)

Si on écoute son corps, on va chercher des solutions rapides qui n'auront pas d'effet à long terme : la douleur réapparaîtra rapidement et laissera un sentiment d'impuissance.

Il faut donc se recentrer sur **MOI**, ce doit être la personne la plus importante pour soi. Il faut s'écouter et non corps.

Il faut donc agir et non subir par des outils simples pour retrouver un équilibre :

- **faire des étirements** pour lutter contre ses tensions musculaires liées au stress
- **ressentir sa respiration** : inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 seconde, reprendre pendant 5 minutes à répéter 3 fois par jour.
- **agir en conscience** :
  - s'arrêter, respirer, s'écouter
  - ne rien chercher de précis, s'occuper seulement de ce qui est présent.
- **Gérer ses émotions** par de la méditation, de la sophrologie, de la relaxation

### L'importance de l'alimentation (diapo 9 - 10)

Enfin une attention particulière doit être apportée à son alimentation afin de diminuer l'apport de glycémie qui favorise l'augmentation du diabète.

### Conclusion (diapo 11)

Prendre conscience de tous ces points permettent de se sentir mieux dans sa vie quotidienne, que ce soit au travail ou dans sa vie professionnelle.