

Soja et écologie

Le soja prend de plus en plus de place dans l'alimentation des personnes branchées "bio". Les déclinaisons sont multiples : lait de soja, steak de soja, lécithine de soja, etc.

Ce qui m'interpelle aujourd'hui, c'est que ce soja provient de plus en plus du Brésil. C'est là que le paradoxe écologique me pose question : 6 millions d'hectares de forêt amazonienne ont été détruits pour développer la culture du soja.

Pour satisfaire une demande de plus en plus croissante de "bobos bio", on n'hésite pas à s'attaquer aux poumons de la Terre !

Pourquoi aller chercher si loin (et pas dans notre culture alimentaire) ce que l'on peut trouver dans nos régions.

Nos agriculteurs font de plus en plus d'efforts pour nous fournir des fruits et des légumes de qualité (et en fonction des saisons) ; sachez trouver ceux qui retrouvent nos produits d'antan.

Bien manger, c'est possible en France, sans avoir à passer par des produits "exotiques" qui ont un coût pour la planète.

Bonne Rentrée à tous !

C'est le moment de réactualiser votre marketing : flyers, site web, mises à jour de vos coordonnées sur les différents annuaires (en particulier celui de la FIR), relancer vos contacts par les réseaux sociaux. Mais n'oubliez pas la Poste et les courriers nominatifs, ils ont de plus en plus d'impact.

La sémiologie

Comprendre la sémiologie tout en lisant un thriller, c'est ce que nous propose Laurent Binet dans son livre paru en livre de poche "La septième fonction du langage". Vous pourrez découvrir ou redécouvrir l'apport du fondateur de la linguistique Ferdinand de Saussure (1857/1913) où dans son "Cours de linguistique générale", il propose de "concevoir une science qui étudie la vie des signes au sein de la vie sociale... Elle formerait une partie de la psychologie sociale, et par conséquent de la psychologie générale ; nous la nommerons sémiologie."

Les critiques :

Remarquable ! L'Express.

On dévore, entre rire et gourmandise intellectuelle. Télérama.

Un polar complètement allumé, un Astérix chez les sémiologues, un David Lodge sous acide, un Umberto Eco qui aurait trop regardé "Fight Club". L'Obs.

Fou, drôle et étourdissant. Le Point.



Et pour conclure, comment s'instruire en s'amusant, c'est l'objectif de cet excellent ouvrage.

Prévenir et guérir : E.F.T. ou Les émotions aux bouts des doigts

Le deuxième volet de la série "Prévenir et guérir" est disponible. Après l'hypnose, il concerne cette fois l'E.F.T. Son titre : "Les émotions aux bouts des doigts", tout un programme !

Thérapeutique récente, elle fait aujourd'hui son chemin. Vous découvrirez dans ce DVD comment elle a permis à Anne (la réalisatrice) de continuer à avancer avec les outils proposés par Steves.

Pour commander, voici le lien :

<http://www.prevenir-et-guerir.eu>



Le toucher...

Il n'est pas commun qu'une revue comme "Ca m'intéresse" fasse sa Une de son numéro de septembre sur la "Santé par le toucher".

Bien sûr nous sommes tous sensibilisés à cette approche fondamentale dans notre métier et il est agréable qu'un média sérieux propose un dossier sur ce thème.

En sous titre de la couverture, il est ajouté : "Stimuler le cerveau", "Réduire le stress", "Vaincre la douleur".

Et dans un encadré nous pouvons lire le texte suivant :

"Le toucher, un atout santé à ne pas négliger. A tout âge de la vie, le toucher est important : caresses et massages aident l'enfant, soignent les adultes ou développent la confiance... Ces vertus sont même redécouvertes à l'hôpital."

Que pouvons-nous ajouter !



Tako Tsubo

Extrait d'un article de la revue "Femina".

"Les chercheurs s'intéressent de plus en plus au syndrome de Tako-Tsubo, une cardiomyopathie causée par un stress intense. Ce "faux" infarctus, longtemps considéré comme bénin car réversible, est, semble-t-il, plus sérieux qu'on ne le pensait de prime abord..." "Décrite pour la première fois au Japon en 1990, cette pathologie survient après un choc physique ou émotionnel intense (mort d'un proche, dispute violente, peur de passer un examen invasif...)."

Le traitement reste le même que pour un infarctus "classique". Il est dommage que dans cet article ne soit pas proposé tous les outils anti-stress qui existent aujourd'hui et qui sont de nos compétences.

Sexe au logis...

Extrait d'un article de Medisite.



La couleur de nos sous-vêtements aurait un effet sur notre humeur et notre énergie.

"Selon Anjel Obryant, interrogée par le DailyMail, le noir, le gris ou le blanc sont à proscrire car mauvaises pour nos niveaux d'énergie. Le noir dit "je vous contrôle", le gris "je ne suis pas émotionnellement engagée avec qui que ce soit", et le blanc "j'ai besoin d'espace". Quant au marron, il est "ennuyeux et sans énergie." Dans la chambre à coucher, mieux vaut privilégier le rouge. Cette couleur est très "active sexuellement". Elle dit que vous êtes extraverti et que vous avez de l'énergie à revendre. Quant au jaune, il vous fait passer pour sociable et intelligent."



<http://www.psyrelax.org>

Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées. Des questions ou commentaires ?

Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante :

psyrelax@orange.fr