RELAXOLOGIE F.I.R.

NEWSLETTER

Année 2016 N°10 Octobre

Stress et hérédité

Des études déjà anciennes sur des couples de rats avaient démontré l'influence de la transmission du stress au fil des générations. Un premier couple mis en situation de stress et développant un ulcère de contrainte au bout de quelques jours transmettait une plus grande sensibilité au stress à leur progéniture.

De nouvelles études de l'université de Pennsylvanie, mais cette fois sur le lièvre, ont montré que le stress se transmettait sur plusieurs générations. Si nous connaissons depuis longtemps le responsable : le cortisol, hormone du stress, ce qui est nouveau c'est de constater qu'il laisse une empreinte dans le corps. En effet, le fœtus du levraut baignant dans le cortisol garde des traces importantes une fois adulte.

Sommeil polyphasique

Bien que les études ne soient pas nouvelles elle reviennent dans l'actualité.

Le sommeil monophasique est celui que connait la majorité de la population, c'est-à-dire de dormir huit heures dans une nuit.

Le sommeil polyphasique s'apparente à celui des marins au long cours (Transat, par exemple). La répartition du temps de sommeil s'effectue en plusieurs épisodes au cours de la journée.

Le fractionnement varie d'un individu à l'autre. Il peut s'agir de tout simplement introduire une sieste dans la journée. Sieste qui peut aller de 20 à 40 mn.

Une sieste courte (5 mn) est une sieste flash et une sieste royale peut aller jusqu'à 40 mn. Dans le cas d'une sieste + une nuit de sommeil, on parle alors de sommeil biphasique.

Il est possible de fractionner plus encore les phases de sommeil, et devenir un adepte du sommeil polyphasique, mais encore faut-il avoir les horaires qui le permettent…

Ce n'est donc pas à la portée de tous et c'est bien dommage, car cette étude montre que le sommeil polyphasique est plus récupérateur que le sommeil monophasique. La récupération de la baisse du tonus musculaire est aussi plus rapide, ce qui permet une efficience au réveil plus tonique.

Anorexie, du nouveau...

Un groupe de médecins psychiatres de l'Hôpital St Anne à Paris propose une autre perception de l'anorexie mentale. Ce ne serait pas la phobie morbide de prendre du poids, mais au contraire le plaisir d'en perdre. Nous serions ainsi plus dans une addiction qui concernerait un circuit cérébral différent.

Cette approche est intéressante et pourrait également expliquer le pourquoi de la déformation du schéma corporel propre à cette pathologie. Se voir plus grosse (ou plus gros) qu'elle n'est alimenterait son désir (donc son plaisir) à perdre du poids.

Etudes à suivre de près...

Bore-out ou l'ennui au travail

Tout le monde a entendu parler du burn-out, mais, bien que dans l'actualité, le bore-out est moins connu. Cette appellation vient de l'anglais "boring" qui veut dire ennuyeux.

Le docteur François Baumann écrit dans son livre sur le bore-out : *"Etre en bore-out, c'est être à bout, par manque de travail, de motivation ou de défis professionnels".*

En fonction des documents que vous consultez l'estimation des personnes impliquées dans le bore-out varie de 15 % à 30 %. Le problème, c'est qu'aucune statistique n'a vraiment été faite. Ce ne sont que des estimations arbitraires. Qu'il y ait un tabou sur le sujet nous pouvons le concevoir, mais une vraie étude sociologique devrait nous apporter des éléments plus consistants.

"Rien n'égale en longueur les boiteuses journées,
Quand sous les lourds flocons des neigeuses années
L'ennui, fruit de la morne incuriosité,
Prend les proportions de l'immortalité."
Charles Baudelaire, *Les fleurs du mal*.

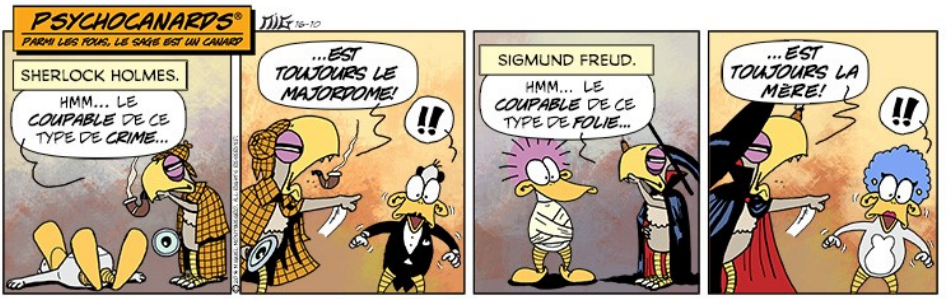
Sexe au logis… Sexe au Japon…

Extrait du livre d'Eriko Nakamura "Naaande !?" "Les tribulations d'une Japonaise à Paris" Editions Nil

Dans son livre, l'auteure met en avant, avec beaucoup d'humour, les différences de cultures entre les Français et les Japonais. Sa lecture nous apporte un moment de détente tout en nous informant sur nos différences.

Comme nous sommes dans la rubrique "Sexe au logis" j'ai choisi le texte dans le chapitre sur le sexe au Japon. Les adolescentes adeptes des tenues sexy (mini-jupe extrême) ou enfantine font le bonheur des Japonais quadra.

"Ces «japonese lolitas» sont le fantasme absolu de beaucoup de Japonais qui ont développé un véritable commerce des vêtements et surtout des dessous de ces adolescentes… Ainsi vous pouvez acheter des culottes ou des uniformes d'adolescentes, de préférence usagés et non lavés. Ils sont vendus dans de petits paquets soigneusement emballés où figurent la photo de la collégienne ou de la lycéenne, et une petite biographie. On en trouve dans tous les sex-shops mais aussi, en cas d'urgence, dans des distributeurs automatiques. Tokyo en compte une centaine !"



F.I.R.

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