

Les Formations pratiques pour l'action publique

Notre offre

- l'efficacité, la clarté et le respect à l'égard des citoyens et usagers
- la simplification
- l'autonomie responsable
- la coopération
- l'ajustement à la diversité culturelle et générationnelle des clients et des collègues

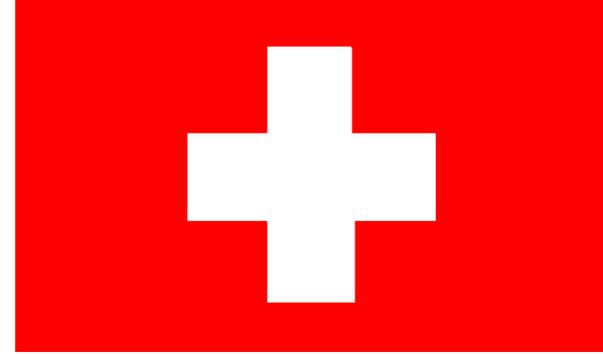
Nos Thèmes

- Communication et relations
- Organisation et management
- Efficacité personnelle
- Informatique
- Prévention et santé

Faire face à la pression

David Savoy

En Suisse



34% des gens subissent un stress chronique

90% des consultations médicales sont liées au stress

Un collaborateur stressé occasionne en moyenne **8000.-** de frais par année

Comment gérez vous la **pression**?



les solutions se situent à

4 niveaux

1. Soi même

face au stress



2. les facteurs de stress dans **l'organisation**



3. Le management du stress



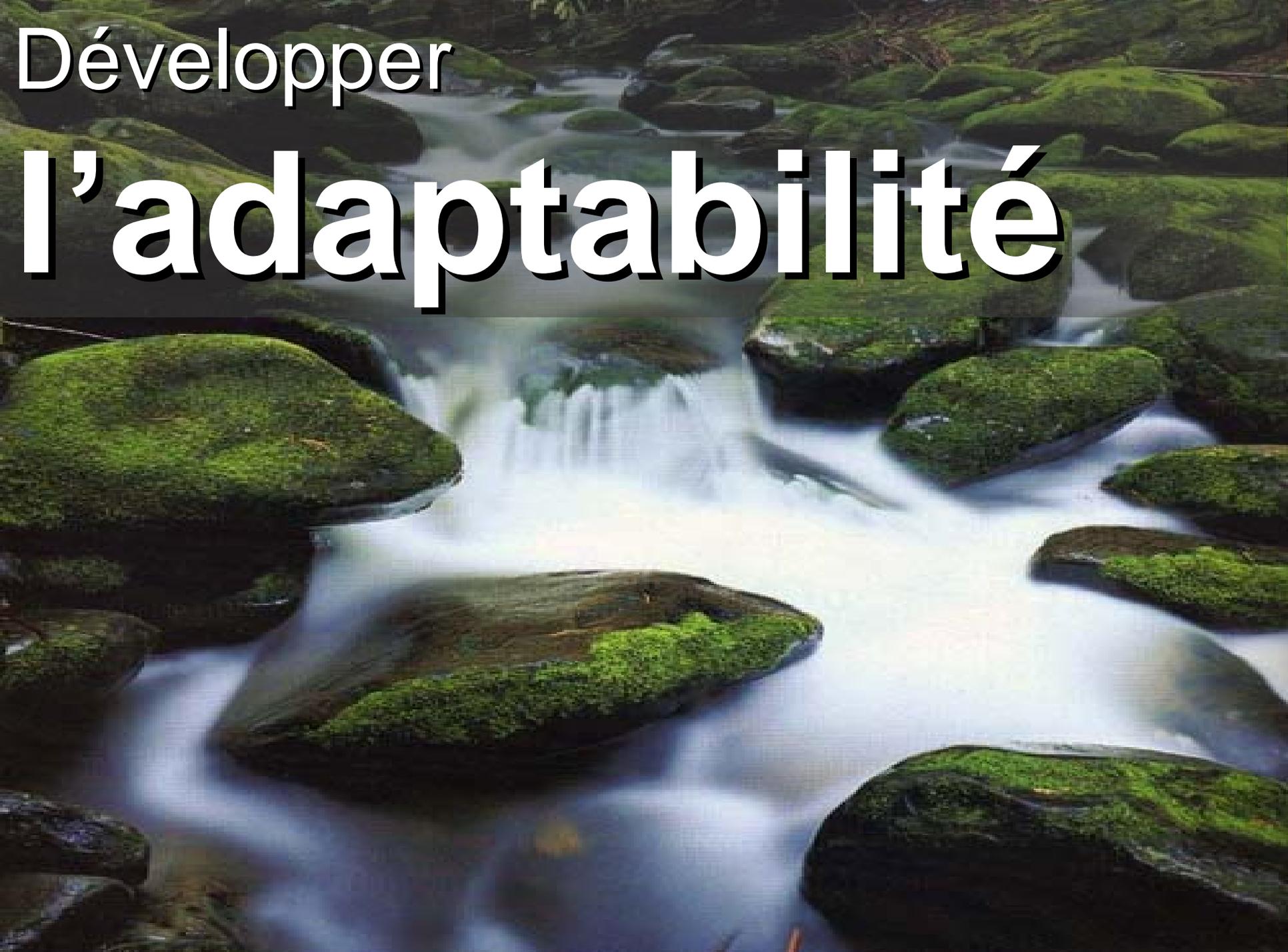
4. stress et équilibre de vie



Apprenez à...

Développer

l'adaptabilité



utiliser efficacement
l'énergie du stress



Mieux **anticiper**



A person in an orange shirt and dark shorts stands on the edge of a dark, rocky cliff, looking out over a vast landscape. In the distance, a large, snow-capped volcano rises above a layer of white clouds. A single evergreen tree is visible in the foreground, partially obscured by the clouds. The sky is a clear, bright blue.

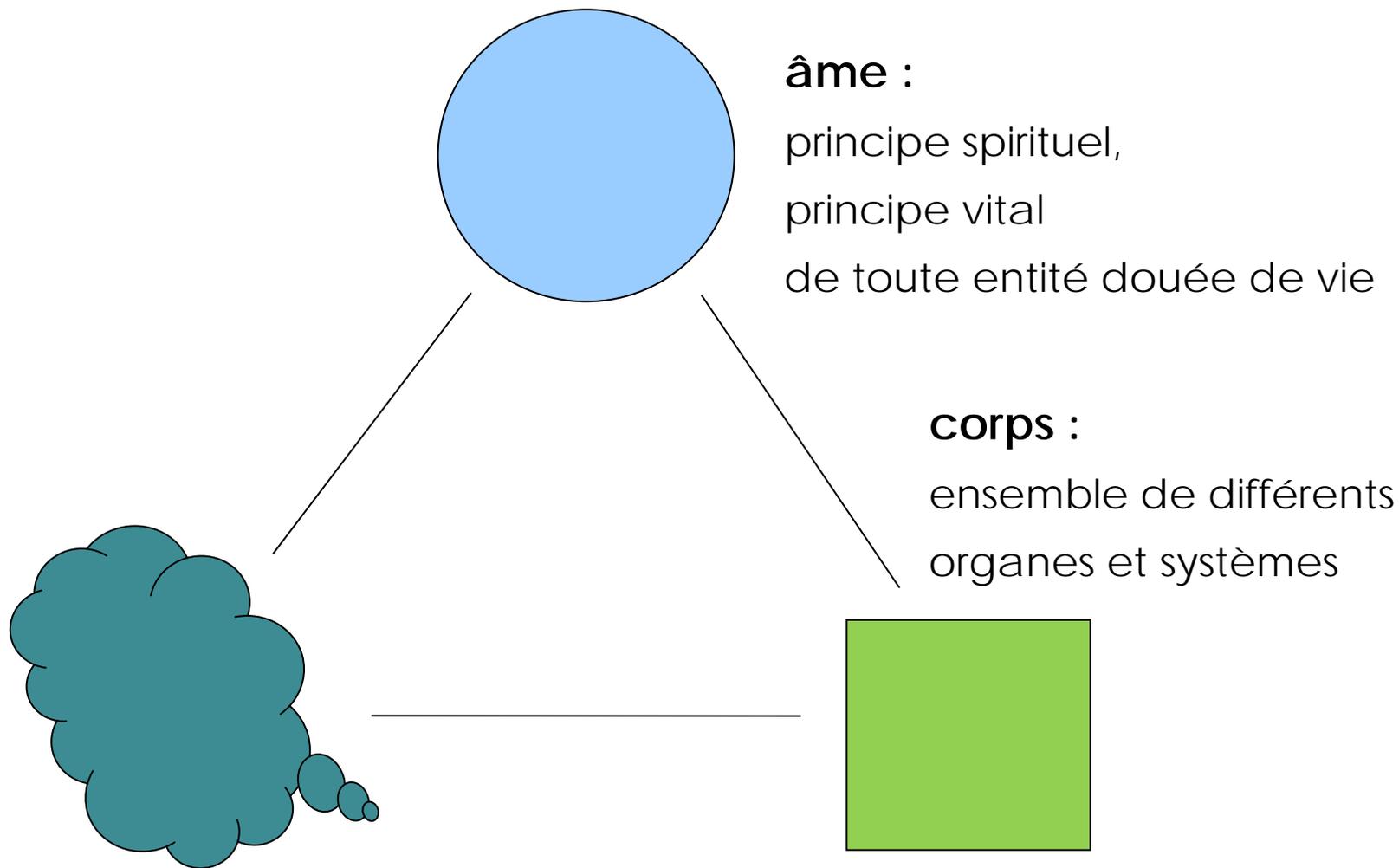
Prendre du recul et avoir une vue d'ensemble

Questions

1. Quelle est la différence entre stress et pression ?
2. Il existe des personnes sans stress ?
3. Le stress/la pression peuvent être bénéfiques ?

Maîtriser son stress au travail





âme :

principe spirituel,
principe vital
de toute entité douée de vie

corps :

ensemble de différents
organes et systèmes

mental :

ce qui se fait dans l'esprit, relatif à l'esprit

Les points essentiels:

- Compréhension du corps et des réactions physiologiques en cas de stress
- Compréhension de soi-même au niveau émotionnel / mental
- Compréhension de soi-même au niveau énergétique



Intégration des acquis à travers l'expérience



...et transfert des outils appris
dans le monde du quotidien
professionnel et privé...



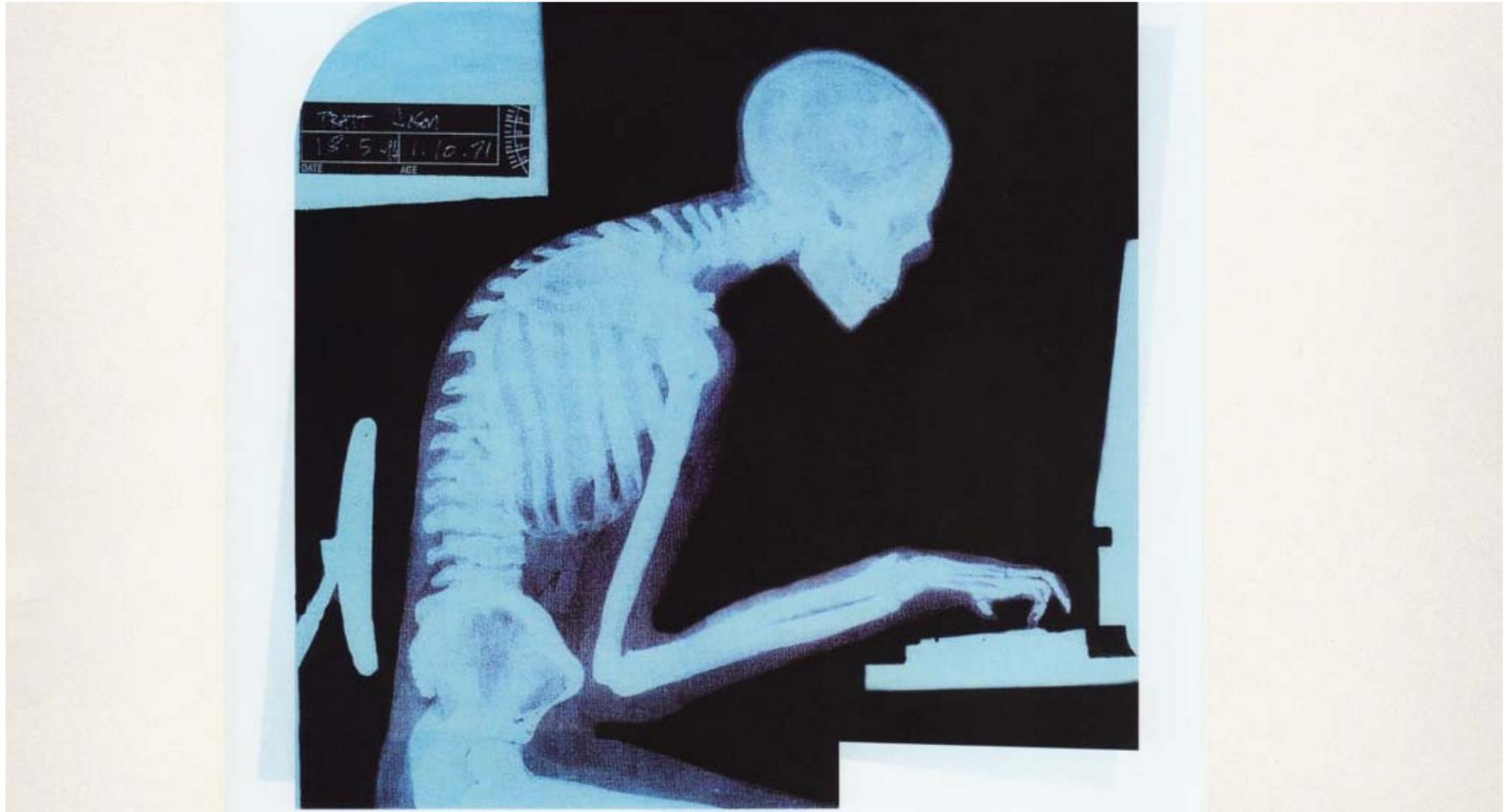
Tensions musculaires

- Philippe Cotton, thérapeute complémentaire et enseignant de la Technique F. M. Alexander
- Changements des habitudes posturales et de mouvements qui génèrent des tensions.
- Prise en considération du corps et interprétation des tensions.

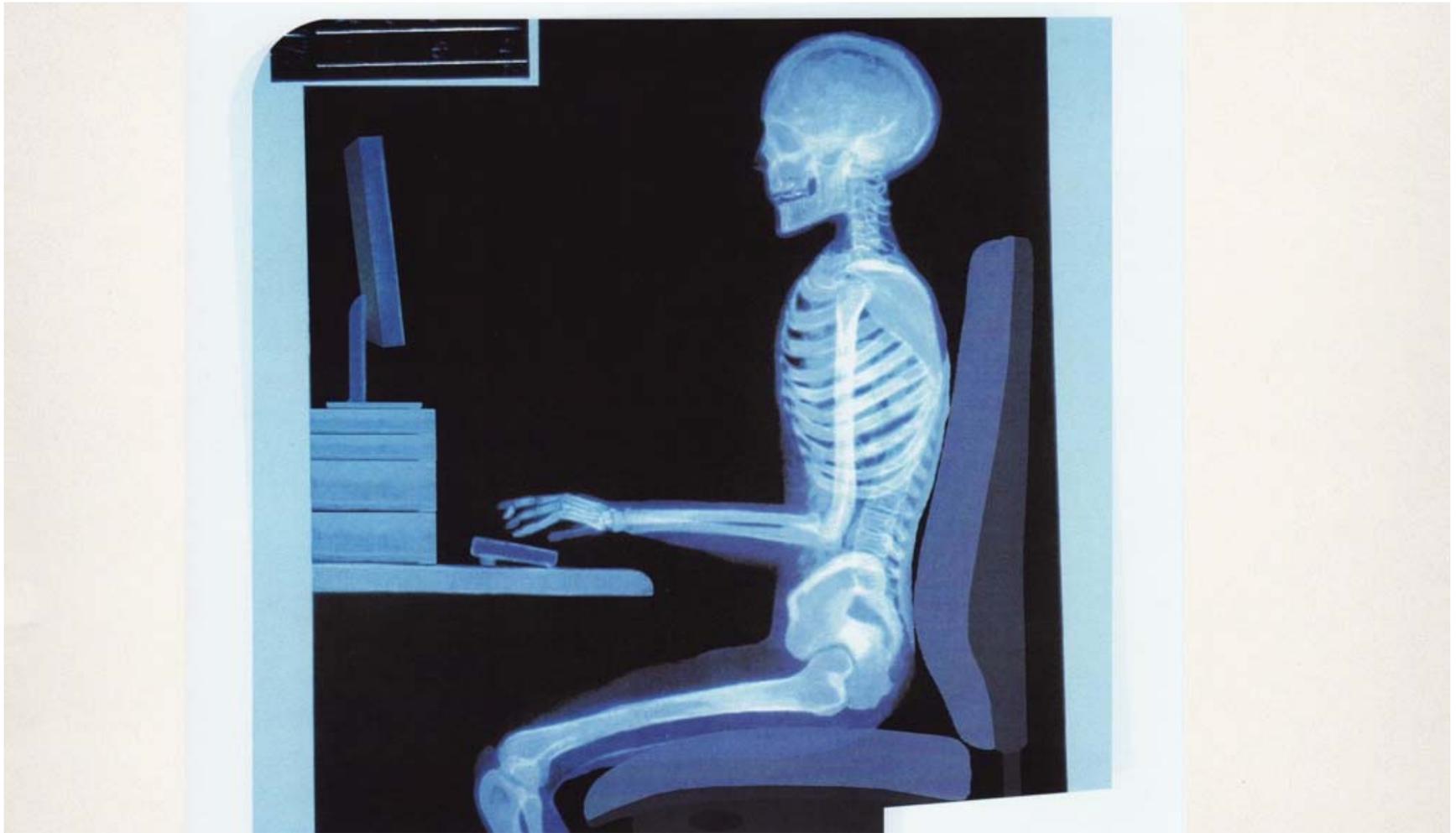
Localisation des tensions

- Questionnaire rempli par 50 personnes d'une entreprise de service
- 62 % nuque et trapèzes
- 38 % dos
- 31 % maux de tête
- 23 % yeux, mains et poignets

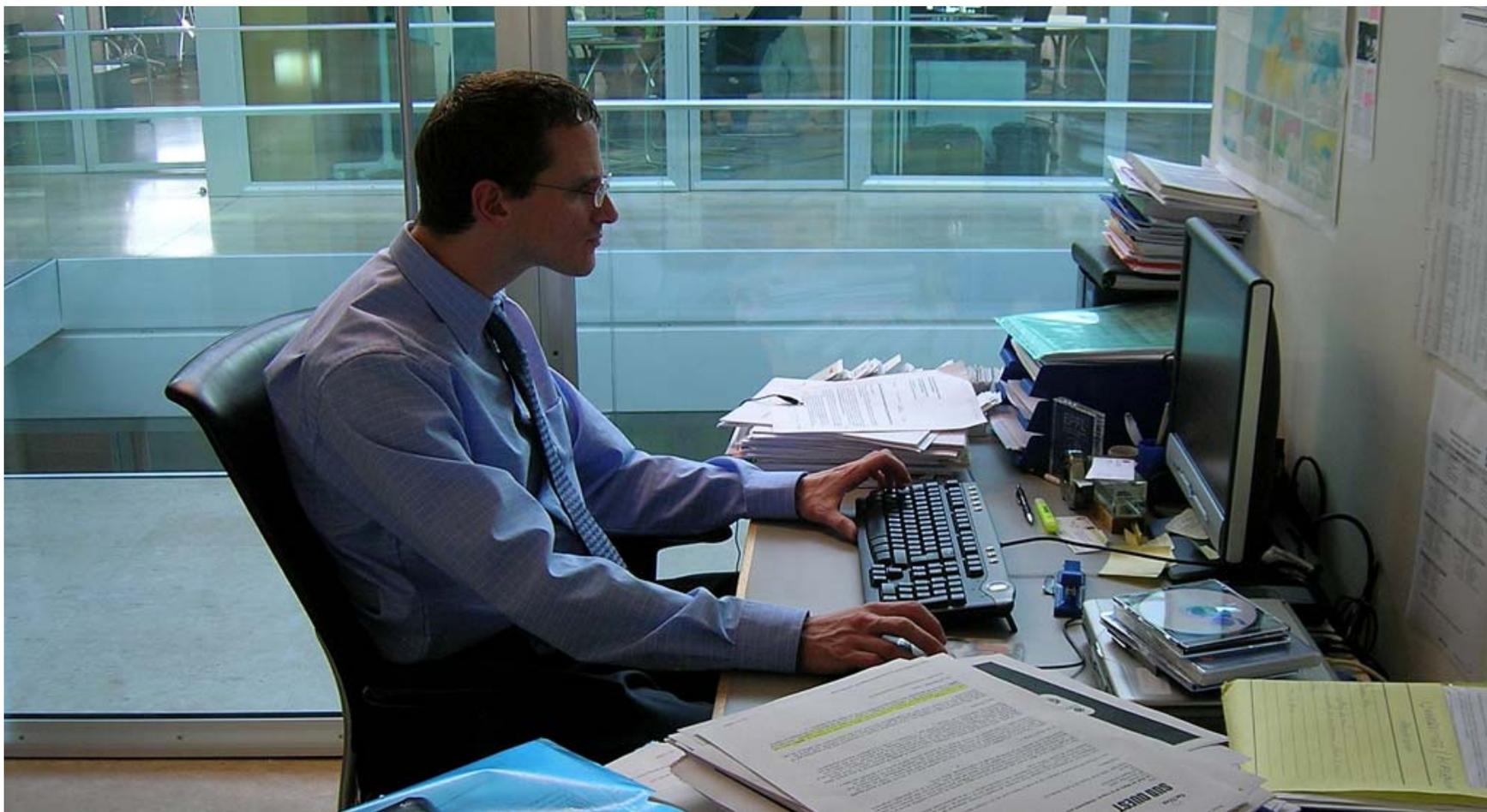
Position assise ... habituelle



Position assise ... souhaitée

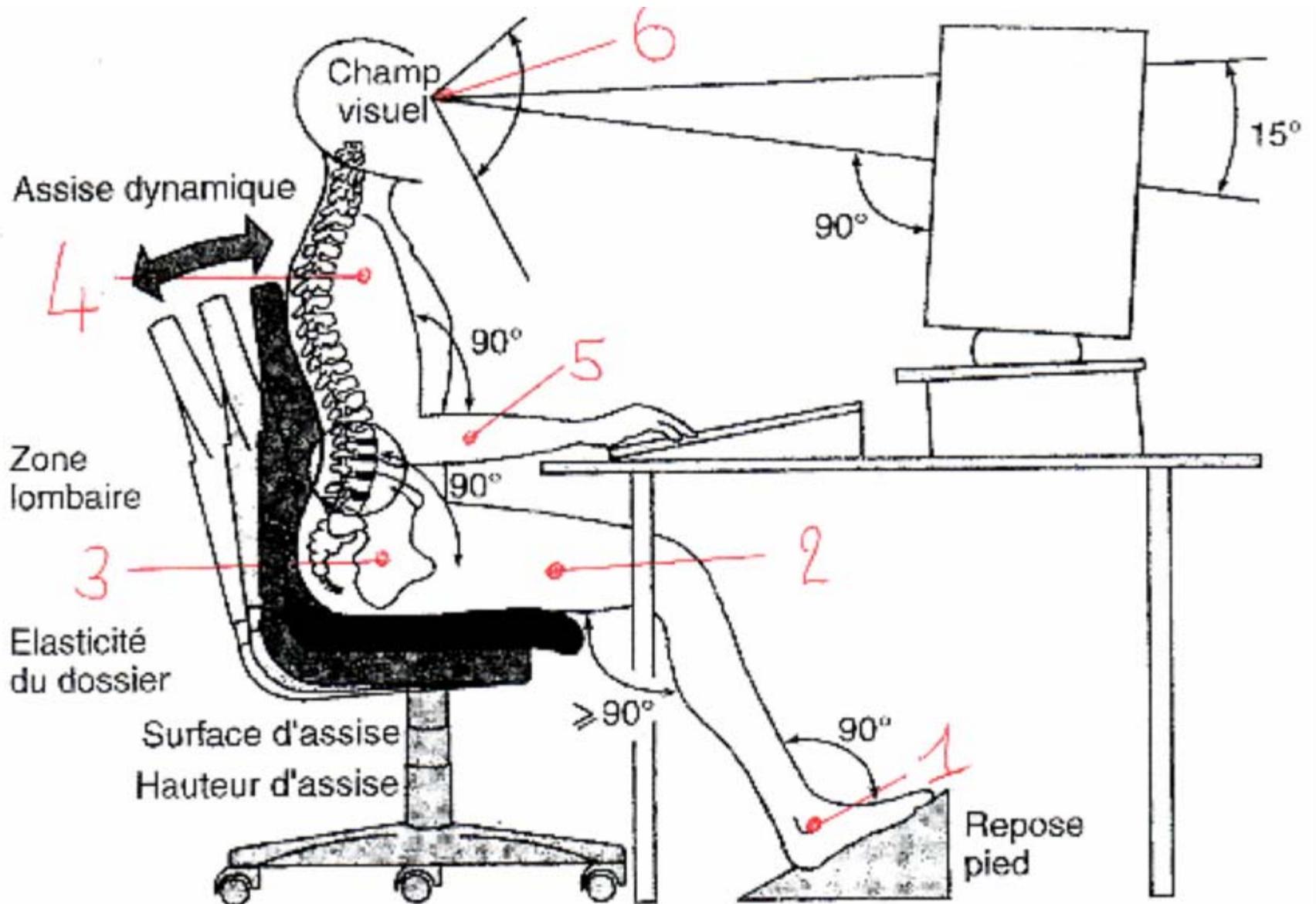


L'habitude

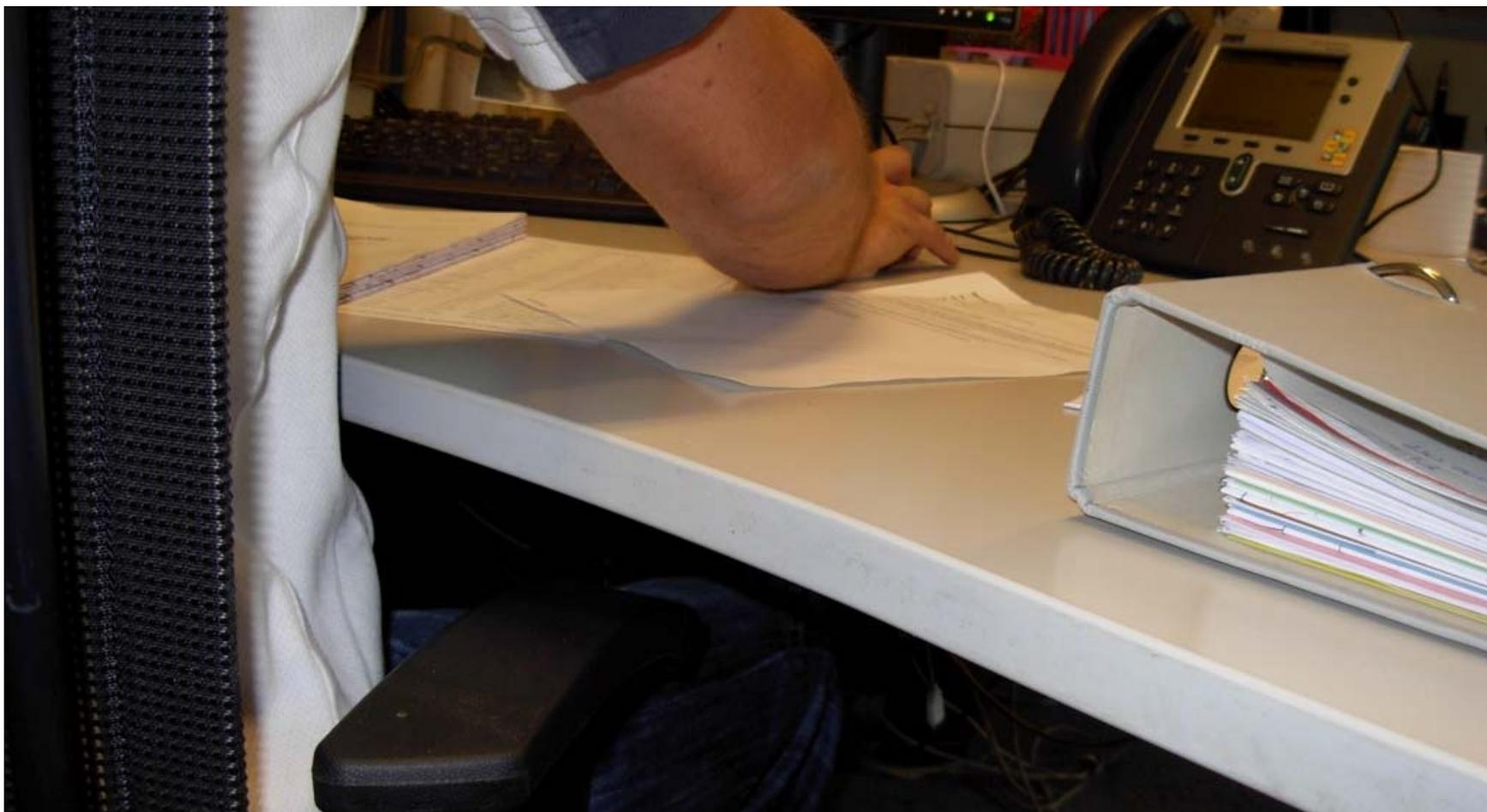


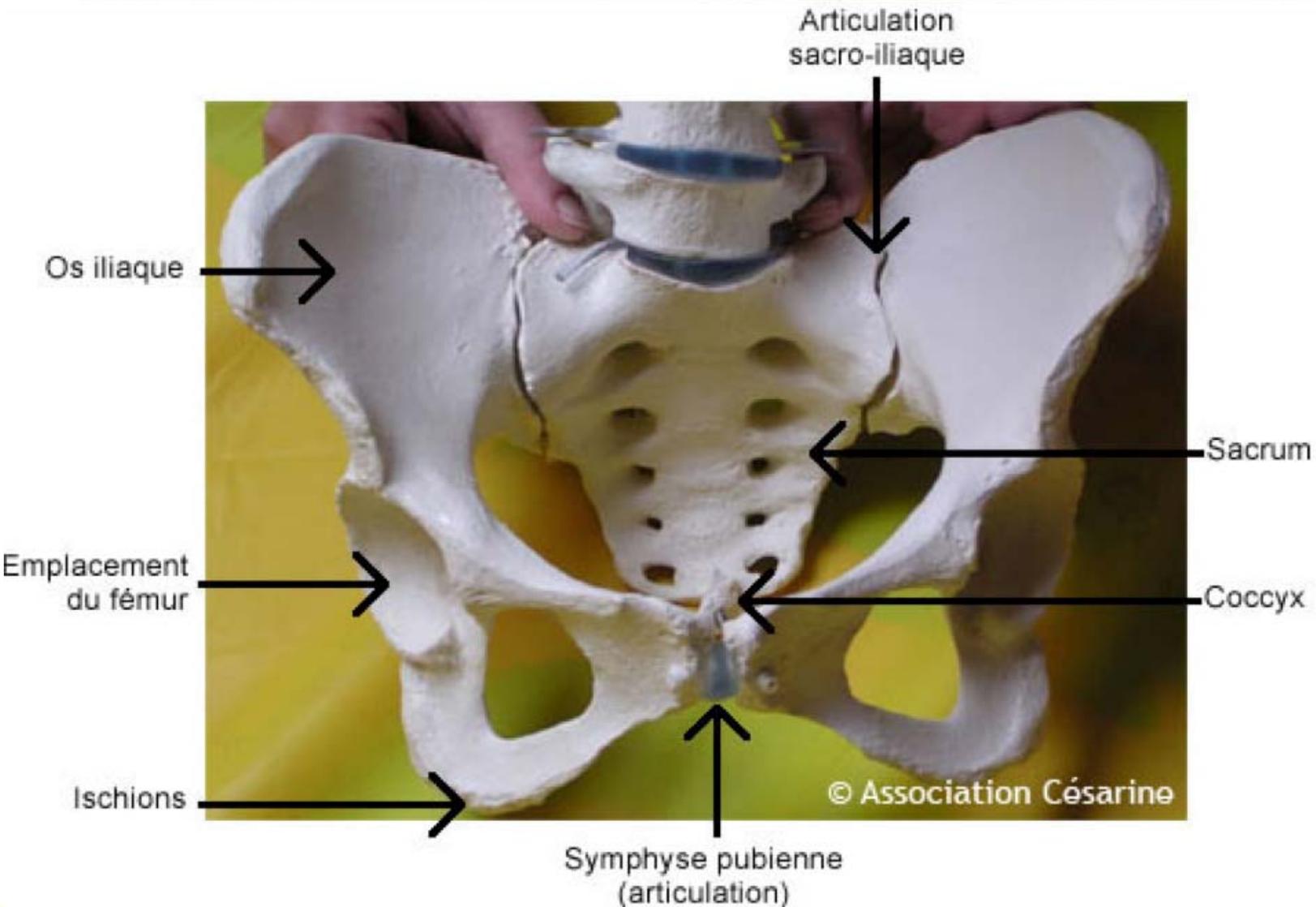
Avec le portable

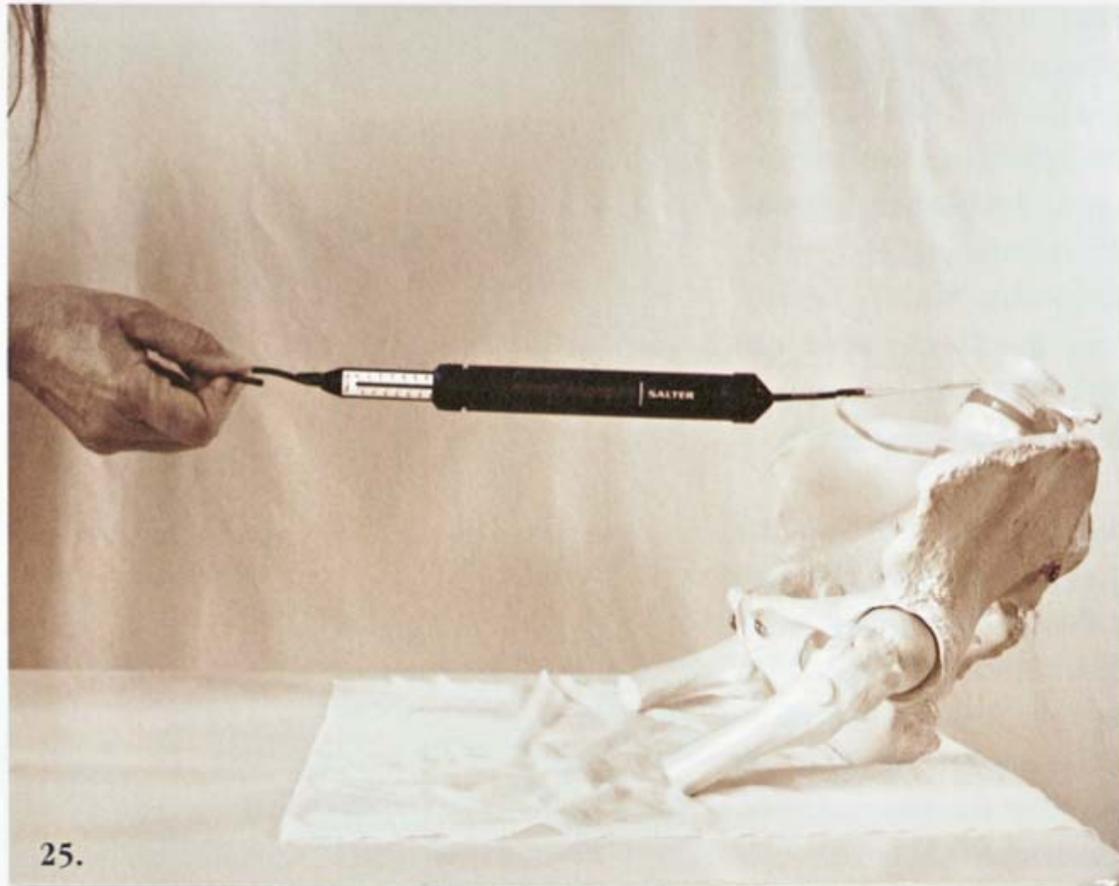
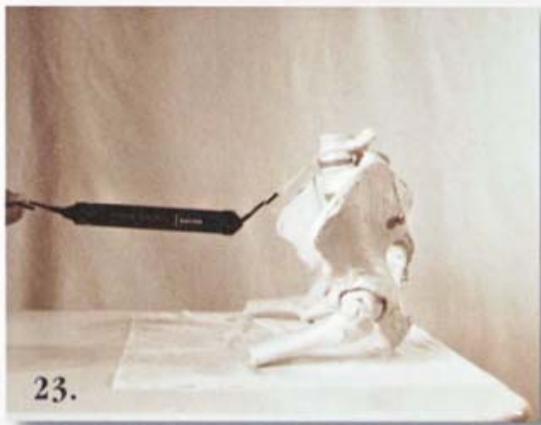












Les formations

- Au catalogue: travail à l'écran, quelques techniques préventives
- Sur mesure (caisse cantonale de chômage, retraites populaires, etc.)
- Sur mesure: travail physique lourd (chargeurs de poubelles, bûcherons, service des eaux, parcs et domaines)









Assemblée Générale DEJC 2012

Quelques chiffres en Suisse

- **Cancers** (OFS, 2009):
 - 26% des décès; 37'046 nouveaux cas (H/F)
- **Surcharge pondérale et obésité** dès 15 ans (OFS, 2007):
 - 37% de la population (2.3 mio) contre 30% en 1992
 - Surpoids: 29% / Obèse: 8%
 - Enfants: 1/5 en surcharge pondérale et 1/14 obèse (source: OFSP, Programme national alimentation et activité physique, 2008-12)
- **Hypertension** dès 15 ans (OFS, 2007):
 - Traitement n°1: 14.9% des personnes qui sont en traitement ou ont suivi un traitement, devant les allergies et rhume des foins (14.4%)
- **Diabète** (ASD, 2012):
 - Environ 500'000 diabétiques; 50% des personnes atteintes ne sont pas au courant de leur état
- **Dépression** dès 15 ans (OFS, 2007):
 - 8% des gens qui sont en traitement ou ont suivi un traitement
- **Sédentarité** (OFSP, Programme national alimentation et activité physique, 2008-12):
 - 64% des adultes ne respectent pas la recommandation minimale de pratiquer une demi-heure d'exercice physique quotidien et 19% sont même totalement inactifs.

Quelques chiffres dans le monde

- **Cancers** (Globocan, 2008):
 - Environ 13% de la mortalité mondiale; 7,6 millions de décès
- **Surcharge pondérale et obésité** (OMS, 2008):
 - Le chiffre a doublé depuis 1980; 1.4 milliard de personne de plus de 20 ans
 - 2,8 millions d'adultes en meurent chaque année et plus d'un adulte sur 10 est obèse (environ un demi milliard).
- **Hypertension** (OMS):
 - Un adulte sur trois dans le monde souffre d'hypertension.
 - Plus 40% des adultes touchés dans de nombreux pays africains.
- **Diabète** (OMS):
 - En 2004, le diabète a tué environ 3,4 million de personnes.
 - 347 millions de personnes sont diabétiques dans le monde.
 - Selon les projections de l'OMS, le nombre de décès par diabète va doubler entre 2005 et 2030.
- **Dépression** (OMS):
 - La dépression est un trouble mental courant qui touche mondialement plus de 350 millions de personnes. La dépression est la première cause d'incapacité dans le monde et contribue fortement à la charge mondiale de la maladie.
- **Sédentarité** (OMS):
 - Au moins 60% de la population mondiale ne parvient pas à pratiquer le niveau d'exercice physique recommandé pour qu'en découlent des avantages pour sa santé.

Un petit test pour commencer...

- Prendre son pouls au repos pendant 20 secondes = P1
- Effectuer 30 flexions complètes en 45 secondes
- Prendre son pouls directement après l'effort 20 sec = P2
- S'asseoir, prendre son pouls après 1 minute 20 sec = P3
- Formules pour obtenir vos résultats :
- $((P1 \times 3 + P2 \times 3 + P3 \times 3) - 200) / 10 = \text{indice de Ruffier}$

Résultats du test

- Indice de Ruffier: indice d'adaptation à l'effort

< 0 = très bonne adaptation à l'effort

$0 < \text{indice} < 5$ = bonne adaptation à l'effort

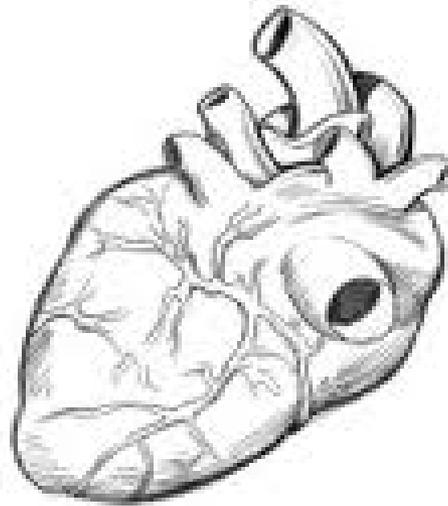
$5 < \text{indice} < 10$ = adaptation à l'effort moyenne

$10 < \text{indice} < 15$ = adaptation à l'effort insuffisante

$15 < \text{indice}$ = mauvaise adaptation à l'effort

Combien de battements de cœur durant une vie entière ?

3'500'000'000 !!!



L'âge fait-il grossir ?



8 KG

- C'est la prise de poids moyenne entre 20 et 50 ans, liée à la baisse de l'activité physique et à une alimentation riche.

Source : Cah. Nutr. Diét. (2001). 36, hors série 1, p. 2S14

L'importance de la masse musculaire



D'après vous, pouvons-nous perdre jusqu'à 50% de la masse musculaire ?

Vrai. Cette perte de muscle est due à une baisse d'activité physique et musculaire. Il en résulte une diminution du métabolisme.

Qu'est-ce que le métabolisme ?

Le **métabolisme** est l'ensemble des transformations moléculaires et énergétiques qui se déroulent de manière ininterrompue dans la cellule ou l'organisme vivant.



Bouger, transpirer, avoir une activité physique quotidienne permet au corps humain d'éliminer les graisses durant l'effort mais aussi et surtout durant le repos !

Fausse croyance (1)



**La caféine peut être néfaste
pour la santé !**

Vrai et faux. Tout dépend de la quantité consommée.

Fausse croyance (2)



Les épinards sont riches en fer !

Faux. Les épinards sont riches en magnésium, en vitamines C et B, mais ils contiennent un acide qui empêche une bonne assimilation du fer (acide oxalyque).

Les aliments riches en fer sont : l'avoine, le foie, le boudin, la viande rouge, les huîtres, les moules, les légumineuses.

Les carences en fer peuvent amener à un état de fatigue, à des pertes d'efficacité, de concentration et même à la dépression.

Une petite dernière...

**Il faut manger 5 fruits et légumes
par jour. Comment interprétez-
vous cette affirmation ?**

**Merci de votre
attention !**