

### Au travail

“Un état de stress survient lorsqu’il y a déséquilibre entre la perception qu’une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu’elle a de ses propres ressources pour y faire face.”



**Plus personne ne peut ignorer les conséquences du stress sur la santé physique et mentale.**

**Bien que nous travaillons beaucoup moins qu’autrefois, le surmenage touche aujourd’hui un Français sur deux.**

**Et à l’échelle européenne, près d’un tiers des travailleurs estime que sa santé est affectée par le stress ressenti sur le lieu de travail.**

#### > DES PATHOLOGIES “PROFESSIONNELLES”

Dans un rapport remis au Premier ministre, en février 2010, sur “Bien-être et efficacité au travail”, les auteurs ont identifié une douzaine de situations constituant des facteurs de stress. Des réorganisations mal expliquées, des difficultés relationnelles avec la hiérarchie, les exigences des clients dans

un contexte accru de concurrence et de mondialisation sont autant d’éléments qui fragilisent les salariés et “font perdre le sens du travail”. Selon l’AFSETT, les consultations pour risque psychosocial sont devenues, en 2007, la première cause de consultation pour pathologie professionnelle. La dépression, les maladies cardiovasculaires et certains troubles musculosquelettiques ont été reconnus comme des pathologies liées au stress.

#### > ET SI C’ÉTAIT UNE QUESTION D’OXYGÉNATION ?

L’attention, la précision, le travail intellectuel, le nombre d’informations à traiter et à prendre en compte nécessitent énormément d’énergie et donc d’oxygène au niveau cellulaire.

**Une mauvaise oxygénation et nos capacités d’adaptation sont débordées.**

Lorsque l’atmosphère est polluée, nous entrons en hypoxie, manque d’oxygène cellulaire.

Les messages sont brouillés, nous ne “captions plus” ! L’urgence est de rétablir une respiration efficace et une oxygénation équilibrée.

### Les trois phases du stress

#### 1 LA PHASE D’ALARME : la tempête hormonale

Face au facteur stressant, l’organisme libère dans le sang des catécholamines (adrélanine et noradrélanine). **La vigilance augmente et libère des endorphines.** Les sens sont aiguisés et les effets cardiovasculaires sont notoires. Par ailleurs, le **rythme respiratoire s’élève** et les **bronches se dilatent pour augmenter l’apport en oxygène** et l’élimination du CO<sub>2</sub>.

#### 2 LA PHASE D’ADAPTATION : vigilance et résistance

Si le stress s’installe de manière durable, l’organisme passe à une phase de vigilance. Une hormone cérébrale, l’ACTH, est libérée et active les cellules de la corticosurrénale qui produisent les hormones corticoïdes. Celles-ci agissent au niveau énergétique en favorisant la production de sucres à partir de sources non glucidiques. A ce stade, la pression sanguine reste élevée, les tissus retiennent des composants vitaux comme le sodium, le potassium s’élimine, **l’immunité s’abaisse, les phases dépressives apparaissent.**

#### 3 LA PHASE D’ÉPUISEMENT : l’effet débilant du stress

Quand le stress devient chronique, les capacités énergétiques de l’organisme s’épuisent, le taux de glucose chute et les cellules ne sont plus nourries correctement. Plusieurs systèmes neuronaux et endocriniens se dérèglent, provoquant une augmentation constante du taux d’hormones corticoïdes. Les possibilités de l’organisme sont dépassées, **l’épuisement est atteint et les pathologies apparaissent.**

Nos partenaires scientifiques :



Avec le soutien de :



**Comment réagit notre organisme ?**

Le stress est une réaction naturelle d'adaptation de notre organisme à une situation d'agression. Notre organisme réagit de manière constante quel que soit le contexte : émotions agréables ou situations de danger. Au départ, il libère dans le sang une vague de messagers chimiques à effets cardio-vasculaires et respiratoires :

**l'organisme consomme alors plus d'oxygène et élimine davantage de CO<sub>2</sub>.**

Ensuite, d'autres hormones interviennent, amplifiant cette action et favorisant la dégradation des graisses, produisant plus d'énergie.



correctement, la cellule assure mal ses fonctions et produit alors des radicaux libres en excès. On parle alors de "**stress oxydatif**".

De très nombreuses études mettent en évidence l'association étroite entre l'altération de ces systèmes de défense et le développement de plus de 200 pathologies différentes ainsi que le vieillissement.

La pollution, les problèmes respiratoires, l'obésité, le ralentissement des systèmes métaboliques provoqué par un mode de vie sédentaire, par le

repli sur soi, le tabagisme, sont autant de facteurs qui provoquent un manque d'oxygène tissulaire (hypoxie), lui-même générateur de radicaux libres et donc de stress oxydatif.

**Bon et mauvais stress ?**

Deux types de stress sont à distinguer : le bon stress ("eustress") et le mauvais stress ("distress").

**Le bon stress est vital.** Grâce à lui, l'organisme s'adapte à une situation inhabituelle et nos chances de survie augmentent ainsi en cas de danger ! Le bon stress est stimulant. Il nous donne la sensation d'être productif, plein d'énergie, optimiste.

A l'opposé, **le mauvais stress** – celui dont nous parlons le plus à notre époque – épuise les ressources de notre organisme et nous renvoie à des sensations de détresse, à des sentiments d'abandon, de frustration, voire de peur ou de colère.

A la longue, **les capacités de résistance de l'organisme s'effondrent**, ouvrant la porte à de **nombreuses pathologies** : maux de tête, cervicalgies, dorsalgies, lumbago, ulcères d'estomac, fatigue, dépression, ...

**Le rôle de l'oxygène**

L'origine et les conséquences du stress sont intimement liées à l'oxygénation. **L'excès, comme le manque, d'oxygène, entraînent un stress oxydatif de la cellule.** Quand elle n'est plus nourrie

**Le Bol d'air Jacquier® : un apport équilibré d'oxygène**

L'oxygène est indispensable à notre survie. Il est aussi évident qu'un excès, comme un manque d'oxygène, sont préjudiciables à notre santé. Pour contrebalancer les excès des différents stress, le Bol d'air Jacquier® permet une **oxygénation tissulaire équilibrée.**

Il s'agit de respirer, quelques minutes par jour, devant un appareil qui améliore l'assimilation de l'oxygène atmosphérique.

Le Bol d'air® agit sur de nombreux troubles en augmentant la **vitalité générale de l'organisme.**

Son utilisation favorise immédiatement la **détente** ; chaque séance est un vrai moment de **relaxation.**

**TÉMOIGNAGES / LE BOL D'AIR JACQUIER® EN ENTREPRISE**

La sensation d'un bien-être intérieur



**Patrick Fallon, dirigeant de Fallon SARL, entreprise de maroquinerie de 43 personnes, a mis le Bol d'air Jacquier® à disposition de ses salariés. Il témoigne des bienfaits ressentis par ses collaborateurs.**

“ Depuis l'installation de l'Aéro, le Bol d'air® professionnel, nous constatons une **baisse du stress** et une **amélioration de la concentration**. Les salariés utilisant cet appareil ressentent une **meilleure oxygénation et dorment mieux**. Nous pouvons parler d'une sensation de "bien-être intérieur". Le Bol d'air Jacquier® apporte un **véritable confort au personnel de l'entreprise.** ”

Cultiver la pose bien-être



Résister à la pression, gérer ses émotions, rester concentré, tels sont les objectifs des dirigeants de sociétés, pour eux et leurs salariés.

Les **prestataires de bien-être en entreprise** ne manquent pas de travail.

Aidés par des professionnels de santé, les équipes bénéficient d'une **préparation physique, mentale et relationnelle**, dans laquelle s'inscrit parfaitement le **Bol d'air®**. C'est le cas notamment dans des officines, où le travail est parfois stressant et fatiguant.