

Wellness Time

Du sport, aussi dans l'entreprise

Stress, burn-out, dépressions, affections cardio-vasculaires, ostéoporose, etc. L'activité professionnelle peut avoir des conséquences dramatiques sur la santé. Or, malgré les lourdes conséquences financières, les milieux professionnels se voilent le plus souvent la face.

PAR **DANO HALSALL** - RECORDMAN DU MONDE DE NATATION



Photos: © DVF

Maintenir la motivation, développer la créativité et augmenter le rendement de ses collaborateurs sont le rêve de tout manager soucieux du succès de sa société qui ne pourra être atteint sans le bien-être et l'épanouissement de tous. Encourager la pratique sportive au sein de l'entreprise me semble être une excellente option pour assurer la santé et le mieux-être de ses collaborateurs avec pour corollaire

direct une augmentation sensible des résultats de l'entreprise. Créer dans les propres locaux de l'entreprise un espace réservé à la pratique d'activités physiques, voilà un investissement intelligent. Les multinationales, surtout américaines, l'ont bien compris. De plus en plus, à côté des business plans traditionnels, elles mettent en place un « wellness plan » pour les collaborateurs.

L'équation magique

Les bénéfices pour la santé découlant d'une activité sportive régulière ne sont plus à prouver : maintien du capital musculaire, retardement du processus de vieillissement, entretien de l'appareil locomoteur, du système cardio-vasculaire, affinement de la silhouette, renforcement du mental, gestion du stress, meilleure résistance de l'organisme. L'appareil locomoteur et le système cardio-vasculaire figurent parmi les grands bénéficiaires de la pratique sportive. En augmentant sa force et son tonus musculaire, on prévient notamment les diverses douleurs articulaires. Le sport permet aussi de maintenir, voire d'accroître, l'amplitude naturelle des articulations. En favorisant la nutrition et la mobilité des cartilages, il se révèle un excellent traitement tout autant préventif que curatif contre l'arthrose et l'ostéoporose. Sur

le plan circulatoire, le sport combattra efficacement les deux principaux facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires : l'hypertension et l'athérosclérose. D'autre part, en induisant une surveillance de l'alimentation, le sport diminue les facteurs de risques et sa pratique limite la consommation de toxiques tels que l'alcool et le tabac.

Les bienfaits psychologiques

Le sport oxygène tout autant le corps que l'esprit et les bienfaits psychologiques de sa pratique sont démontrés. La production des neurotransmetteurs, dopamine, sérotonine, noradrénaline et endorphine est largement augmentée. Par l'oxygénation cérébrale accrue qu'il engendre, le sport favorise l'efficacité intellectuelle. Résultat : sentiment de plaisir et de bien-être, renforcement de la confiance en soi et de la volonté, acquisition d'un sain esprit de compétition, meilleure gestion du stress et de l'anxiété, amélioration sensible du moral et de la sociabilité. L'activité physique, excellente occasion d'oublier les soucis du quotidien, offre un exutoire rêvé à la libération de l'agressivité. En tant que discipline de vie, avec son hygiène corporelle et mentale, le sport apporte un mieux-être indéniable. Nos modes de vie de plus en



plus sédentaires, associés à une alimentation désordonnée, ont rendu l'exercice physique indispensable pour nous maintenir en bonne santé.

L'esprit de groupe

Sur le plan social, la pratique d'un sport permet de créer des relations et de favoriser l'échange et l'intégration. Elle permet de rencontrer de nouvelles personnes et de se sentir exister au sein d'un groupe partageant les mêmes valeurs positives et porteuses d'avenir. L'environnement professionnel a un rôle majeur à jouer dans cette hygiène de vie car c'est là que nous passons la plus grande partie de notre temps. Un fantastique contrat « bien-être/performance » peut dès lors être signé au sein de chaque société ; nombre de managers et de responsables des relations humaines l'ont d'ailleurs compris en aménageant des espaces internes d'entraînement qui permettent ce « miracle santé » et d'améliorer en parallèle la forme des collaborateurs et les bénéfices de l'entreprise. Un collaborateur en pleine forme est heureux et efficace. Cela semble simple, mais en ces temps où des bataillons de spécialistes de tous domaines s'épuisent et épuisent leurs clients en concepts économiques soi-disant novateurs, il était, je le pense, utile de le rappeler...

Apport d'une activité sportive régulière

- Gestion et réduction du stress et de l'anxiété.
- Renforcement du système cardio-vasculaire.
- Renforcement du système musculaire et protection des articulations.
- Amélioration de la souplesse et de la mobilité.
- Amélioration de la silhouette et meilleure gestion du poids.
- Amélioration de l'oxygénation du cerveau = meilleure mémorisation et facultés d'apprentissage.
- Amélioration de la volonté, de la confiance et de l'estime de soi.
- Enrichissement du cercle relationnel et amélioration de l'esprit de groupe.

Bénéfice pour l'entreprise

- Réduction des coûts de la santé.
- Réduction de l'absentéisme et du turnover du personnel.
- Amélioration du rendement et de la productivité.
- Augmentation de l'enthousiasme et de la satisfaction des collaborateurs.
- Amélioration de l'image et de la notoriété de l'entreprise.
- Amélioration de l'ambiance, de la qualité de vie et de l'épanouissement des collaborateurs.



Le Choix de Dano

LES VERTUS DU MASSAGE THAÏ

De toutes les techniques de massage que j'ai pu tester, le massage thaï est de loin celui qui m'apporte les meilleurs résultats. Véritable thérapie pour le corps et l'esprit, ce massage puise ses racines au cœur même du bouddhisme. Créée il y a 2500 ans par l'ami médecin du Bouddha à l'intention des moines, cette technique de massage est fortement imprégnée du yoga. Aujourd'hui encore le massage thaï est pratiqué et enseigné dans certains temples. Il ne se contente pas de pétrir les muscles. En Thaïlande comme dans toute l'Asie, ce massage est considéré à juste titre comme un outil de santé à part entière, et pas uniquement comme un moyen de détente. En Suisse Romande, à la manière d'une véritable chorégraphie rythmée, Simon Scialom enchaîne plusieurs postures et techniques de toucher très complètes qui se succèdent de manière naturelle. Il m'étire les chaînes musculaires, me presse des points réflexes et d'énergie, il agit ainsi à plusieurs niveaux et sur tous les tissus de mon organisme, de mon épiderme aux muscles profonds, aux articulations et aux ligaments, en passant par les vaisseaux sanguins et lymphatiques.

Ce massage a deux vocations complémentaires : il diminue le stress en procurant une profonde détente nerveuse et musculaire tout en agissant sur certaines maladies, notamment en régulant l'harmonisation des réseaux d'énergie essentiels au bon fonctionnement des organes. Après une heure et demie de ce précieux traitement, je me sens extraordinairement détendu, serein et en parfaite harmonie.

Institut Mingmen Infos : www.massage-thai.net
M. Simon Scialom - Tél. 021 803 56 22