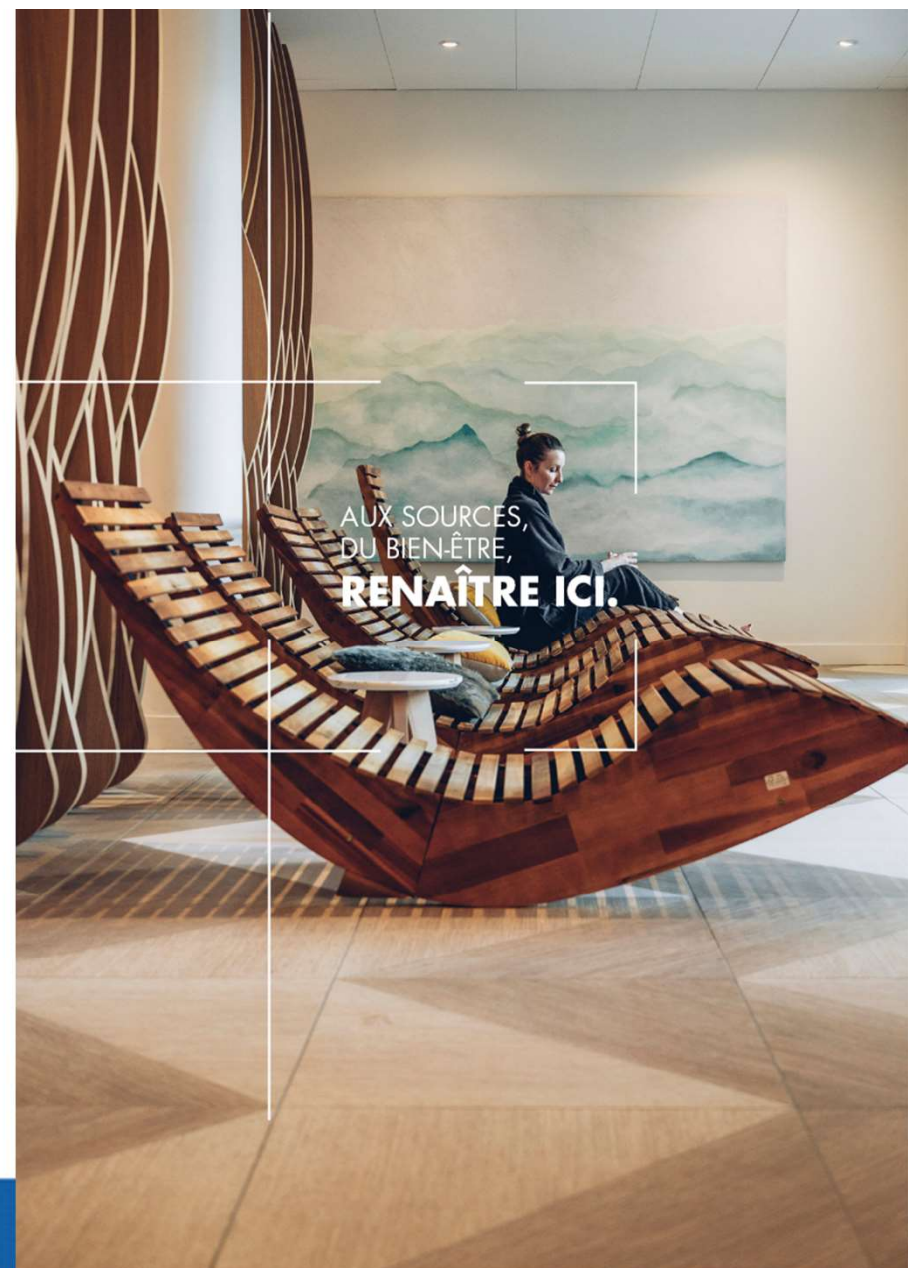


Thermalies Lyon

Conférence

« **Gestion du stress et lâcher prise** »

en station thermale

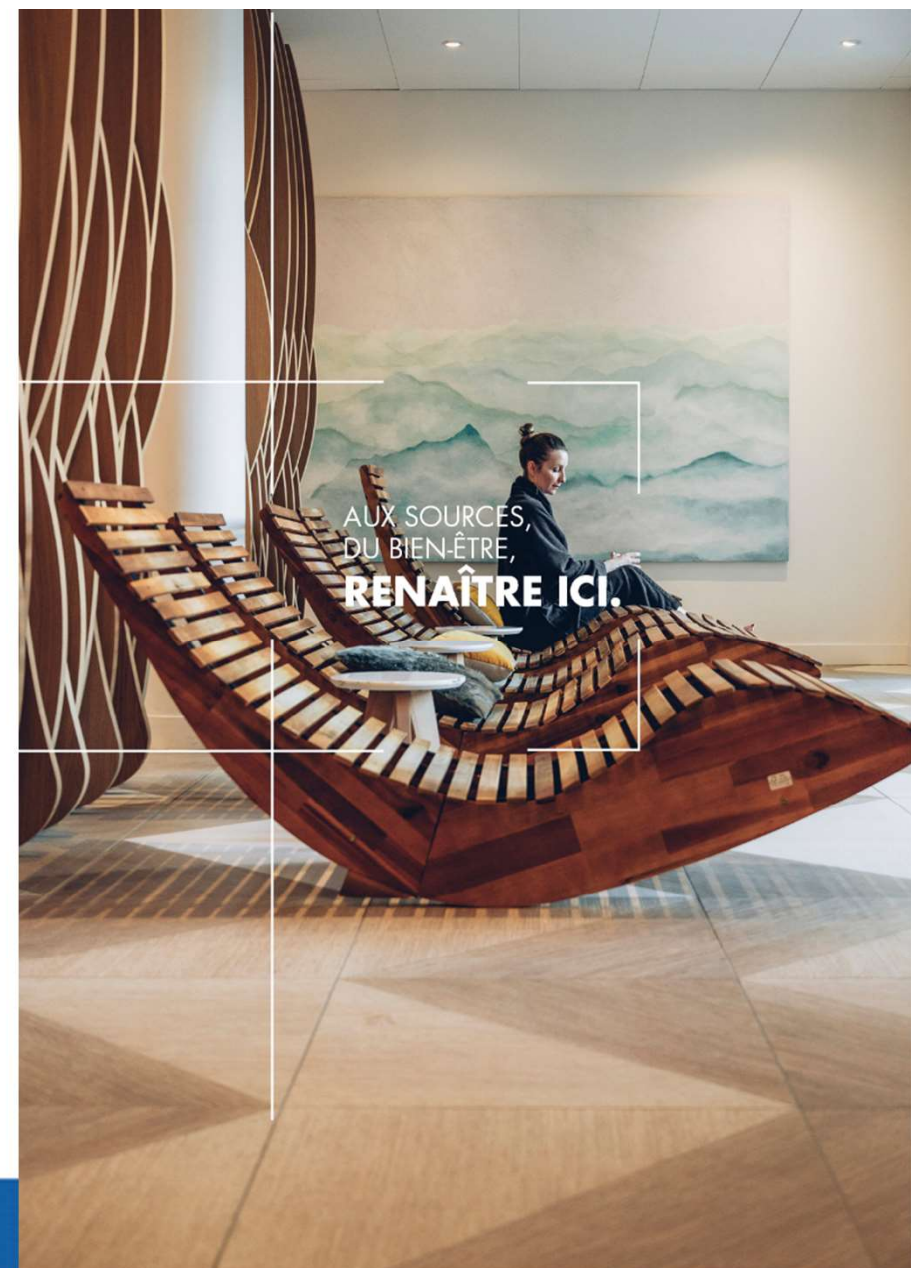


Mieux identifier le stress et le gérer

Frédérique BRIAT

Infirmière, responsable de la prévention santé

Thermes de Nérès-les-Bains



Quelques chiffres sur le stress

- 9 français sur 10 sont stressés
- 4 sur 10 ont vu leur stress augmenter ces dernières années
- 60 % sont des femmes
- 1 jeune sur 2 touché par un stress régulier. Classe d'âge la plus impactée : 25 - 34 ans



Principales causes

- 36 % Vie professionnelle
- 35 % Problèmes financiers
- 31 % Vie personnelle



Principales conséquences

A court terme :

- 54 % des problèmes de sommeil
- 40 % des répercussions sur le comportement



A long terme :

- 83 % des répercussions sur la santé

Les mécanismes du stress

Quand nous nous sentons menacés , ou face à un enjeu important, nous sommes en situation de stress.



A l'origine, le stress est un phénomène naturel, un processus vital, un mécanisme de défense inscrit dans les gènes de l'Homme.

On perçoit le stress comme une émotion négative, c'est pourtant lui qui permet la survie de l'Homme depuis le début des temps.

Définition

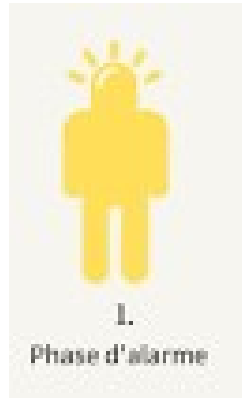
Selon l'agence européenne pour la sécurité et la santé au travail

« Le stress intervient 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 »

Phases du stress



Phase d'alarme



Le phénomène est occasionnel

C'est la réaction de survie immédiate dans laquelle l'individu mobilise très rapidement ses ressources

C'est le SN qui va réagir produisant de l'adrénaline

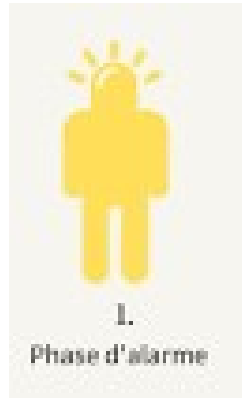
La vigilance et les performances intellectuelles sont augmentées

Phase d'alarme

Le cerveau se mobilise et réagi plus vite

Cette hormone va répondre aux besoins énergétiques immédiats pour faire face au danger, mais elle va avoir d'autres effets comme l'augmentation de la fréquence cardiaque ,de la pression artérielle, de la température du corps, du tonus musculaire.

A ce stade , l'individu fait face.



Phase de résistance



La situation persiste

De nouvelles hormones sont secrétées les glucocorticoïdes :

- augmentent taux de sucre dans le sang
- apportent l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur, au cerveau

Cette sécrétion est autorégulée : des récepteurs du SNC détectent les quantités libérées dans le sang et adaptent leur production



L'organisme se prépare aux dépenses énergétiques que nécessite la réponse à la situation stressante

Phase d'épuisement



La situation s'amplifie davantage

Les capacités de l'organisme sont débordées

L'autorégulation des glucocorticoïdes devient inefficace

Le corps s'épuise, la fatigue s'aggrave

Des maladies apparaissent

L'esprit réagit par des émotions négatives

Perte de confiance en soi, troubles relationnels, cognitifs

Phase d'épuisement



Une situation de stress chronique peut s'installer
Avec pour conséquences pathologiques

- Troubles cardiovasculaires
- Troubles endocriniens , diabète
- Troubles du sommeil
- Dépression , anxiété



Comment mieux gérer le stress

Adopter une meilleure hygiène de vie

Manger mieux

Respirer

Préserver son temps de sommeil

Avoir une activité physique régulière

Se relaxer

Autant de réponses que peut apporter **la cure thermale** :
alternative naturelle à privilégier.

Le thermalisme = approche holistique permettant une prise en charge au niveau corporel, émotionnel et mental, et c'est ce que nous voulons développer aux thermes de Nérès-les-Bains au travers de nos programmes.

Le thermalisme à NERIS-LES-BAINS

Nombreuses vertus thérapeutiques :

- utilisée pour les **affections rhumatologiques, psychosomatiques, et neurologiques**.
- Sédatrice et antalgique : apaise les douleurs musculaires et articulaires.
- Équilibrée : soulage l'angoisse, le stress, l'anxiété et les insomnies.
- Relaxante : entraîne un relâchement musculaire de votre corps.

Forte teneur en lithium, parmi les plus importantes de France, lui confère un pouvoir élevé dans le traitement du stress et de l'anxiété.



Source thermale 53°C
4500 mètres de profondeur

Programme gestion du stress/ burn out

Nouveauté 2024

Accompagnement dans un environnement propice à la détente et loin des facteurs de stress

Associé à cure thermale médicalisée de 18 jours orientation « affections psychosomatiques »

Prise en charge pluridisciplinaire :
outils pour mieux comprendre, gérer et faire face à
l'épuisement professionnel et au stress

Programme gestion du stress/ burn out

2 sessions 2024

12 au 31 août et 28 octobre au 16 novembre



Accueil avec une infirmière

3 groupes de paroles avec un sophrologue

2 séances de relaxation

1 séance de réflexothérapie

3 séances d'activité physique douce et adaptée

1 atelier participatif comprendre les mécanismes du stress

1 atelier diététique

2 séances de musicothérapie/relaxation

1 bilan final avec l'infirmière

Séjour charge mentale

6 jours entre le 22 avril et le 16 novembre 2024

Quand le cerveau épuise le corps, besoin de lâcher prise ? Ce séjour permet de prendre du recul par rapport à votre situation, de prendre le temps de vous recentrer, de lâcher prise.



18 soins de balnéo bains ; bains hydromassants,
modelages sous affusion complétés par
1 séance de sophrologie
1 consultation diététique et
L'accès à l'espace sensoriel du Spa durant la totalité
du séjour

Thermalies Lyon

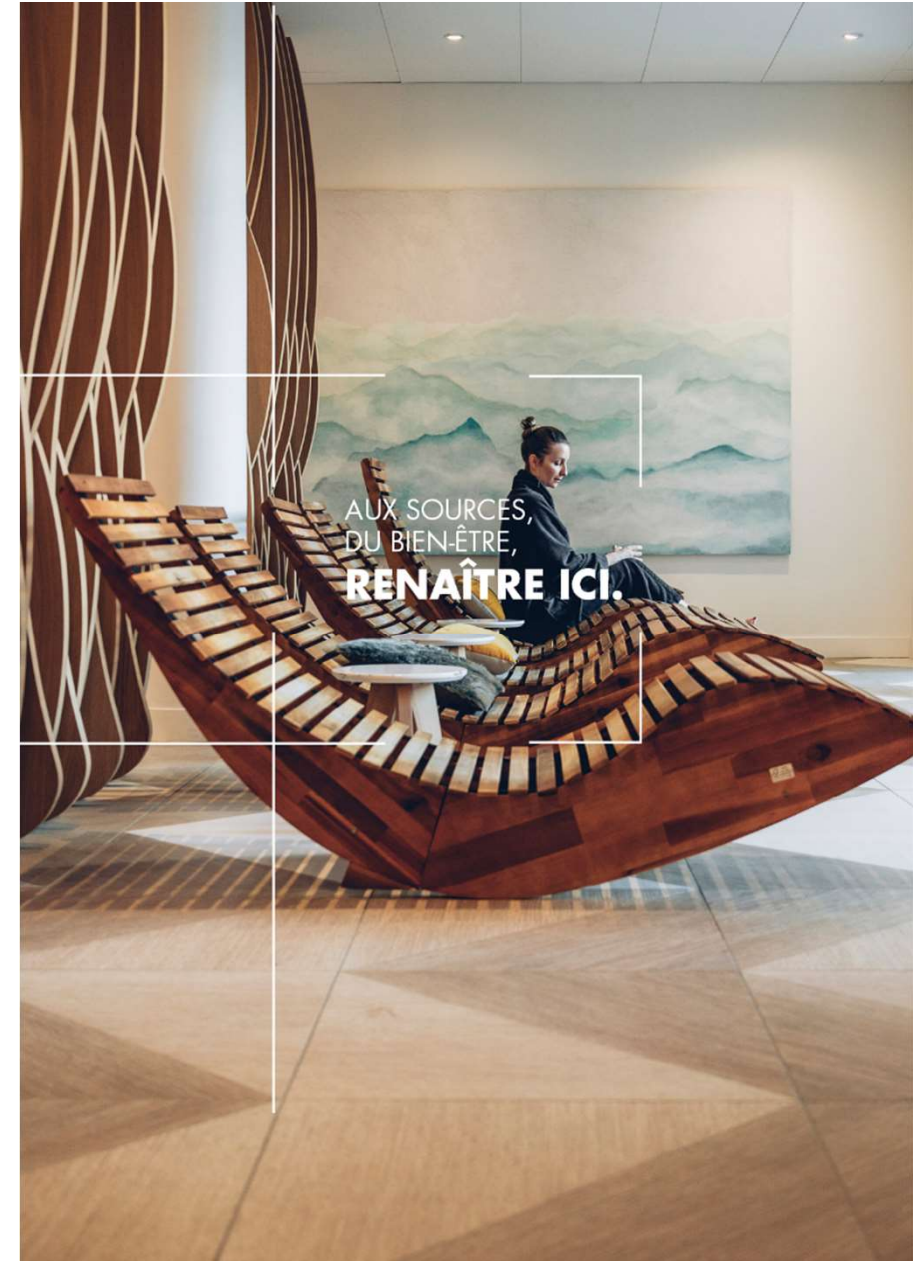


THERMES
DOMAINE DE MARLIOZ
AIX-LES-BAINS

Thermes du Domaine de Marlioz
Aix-les-Bains

Et si on prenait soin de son nez

*Ludovic Lerche – Infirmier des
Thermes*



Pourquoi l'hygiène nasale ?

Pour le nourrisson...



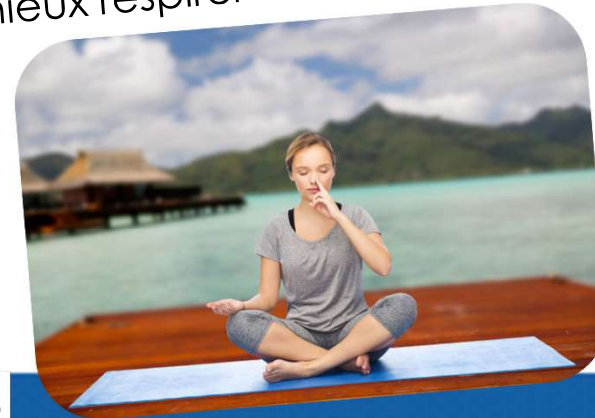
Au quotidien...



Pour soulager un rhume...



Pour mieux respirer et le bien être



Auvergne
Rhône-Alpes
Tourisme



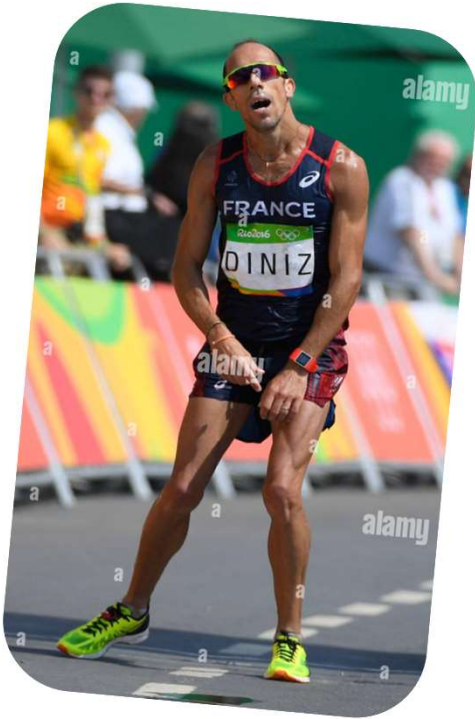
THERMES
DOMAINE DE MARLIOZ
AIX-LES-BAINS



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

L'hygiène nasale est importante pour plusieurs raisons :

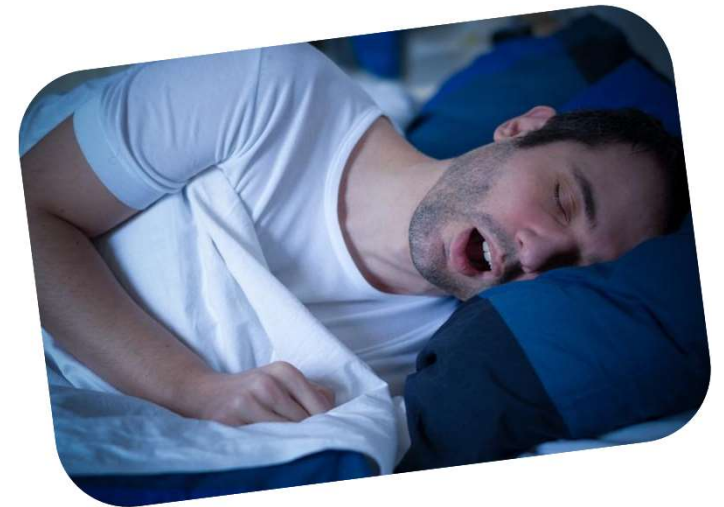
-Améliorer la respiration



-Prévenir les infections respiratoires



-Mieux dormir



L'hygiène nasale est importante pour plusieurs raisons :

-Soulager les allergies



-Améliorer le bien-être général



Les Narines :

Pourquoi ai-je toujours une narine bouchée?

Le « cycle nasal »

- Eviter que l'une des narines ne s'irritent
- Mieux sentir les odeurs



Complication du Rhume :

- Laryngite (inflammation du larynx)
- Trachéite (inflammation de la membrane tapissant la trachée ou le larynx)
- Bronchite (inflammation de la muqueuse des bronches)
- Otite (infection d'oreille)
- Aggravation de l'asthme

Complications plus sérieuses :

- la sinusite
- la pneumonie



Différents systèmes de lavage de nez du commerce :

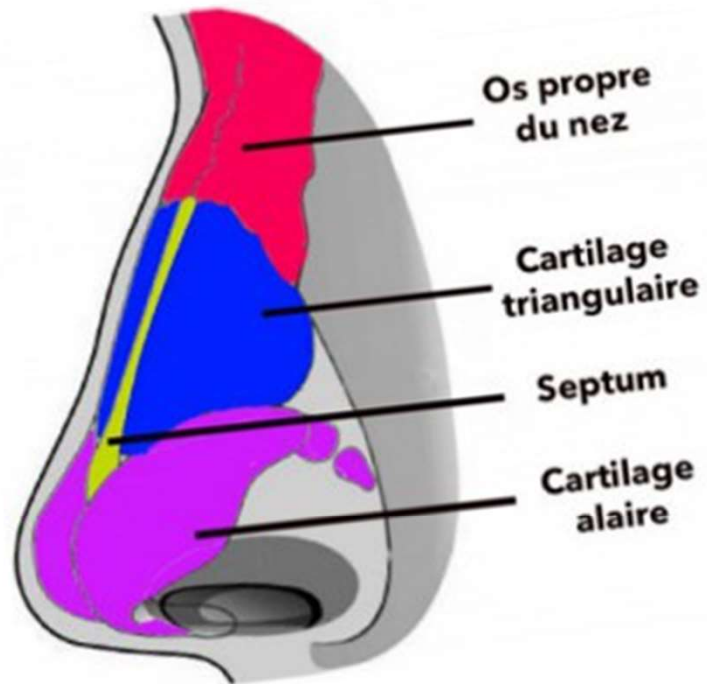


-Eau à 37°
-9gr par litre (1 cuillère à soupe) de sel



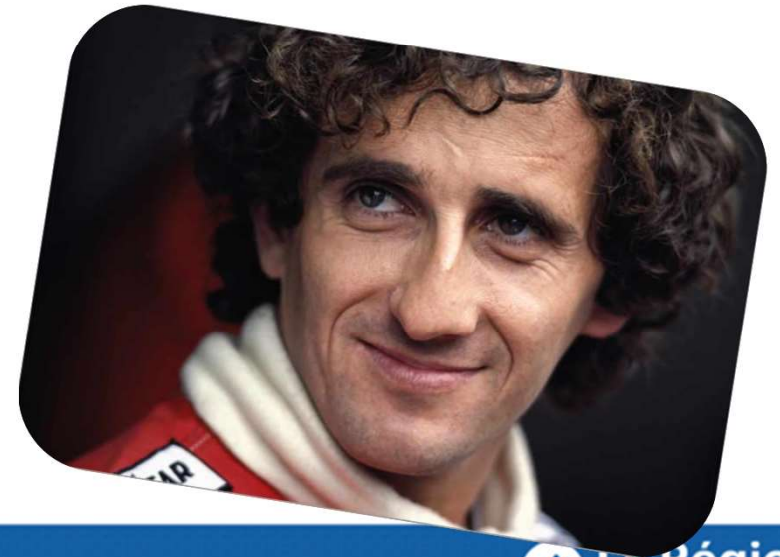
Le Septum nasal:

- Paroi qui sépare les deux narines.
- Formé de cartilage et d'os
- Soutient le nez.



Pathologies:

- Déviation de la cloison nasale
- Fracture du nez



Les fosses nasales :

-Contiennent les muqueuses, qui produisent du mucus qui humidifie et protège les voies respiratoires.

Rhinite
Polypes nasaux



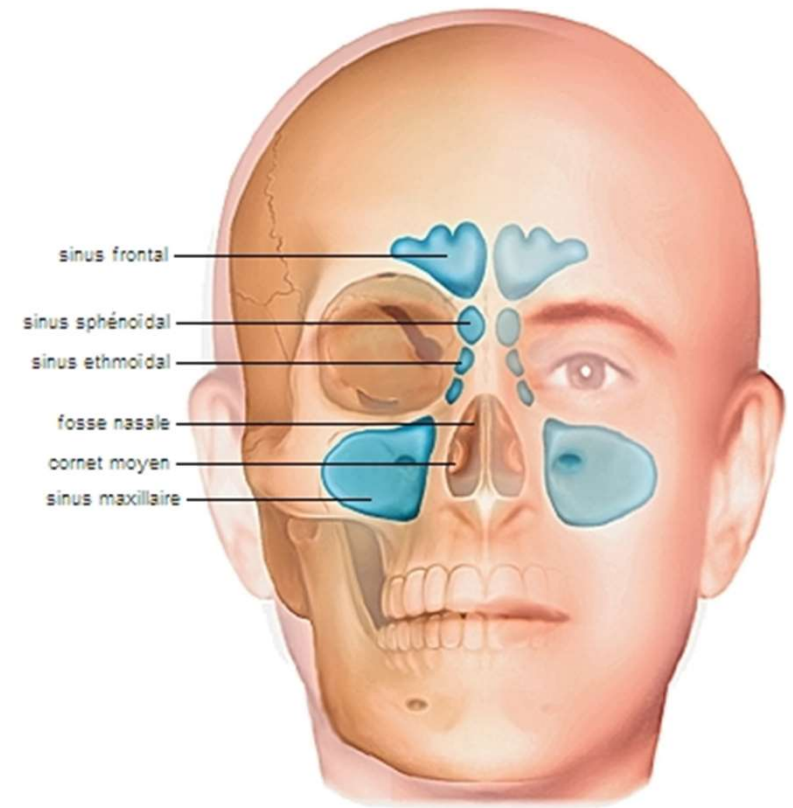
Qui est passé à côté?

Les sinus :

Cavités remplies d'air situées à l'intérieur de l'os du crâne.

Communiquent avec les fosses nasales,

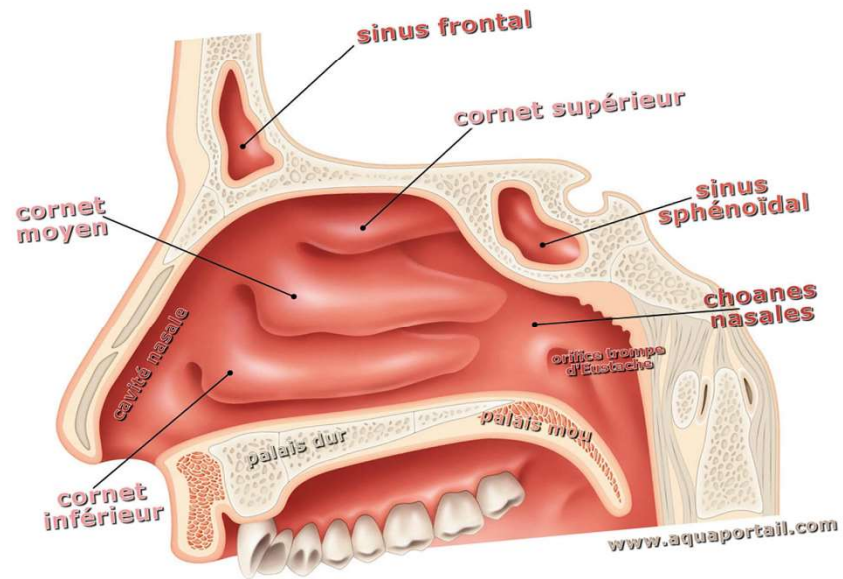
Sinusite
Polypose naso sinusienne



Les cornets :

Structures en forme de rouleau situées dans les fosses nasales.

- Réchauffer
- Humidifier
- Filtrer l'air



shutterstock.com · 1658620957

Hypertrophie des cornets : Responsable d'une obstruction chronique

Les glandes mucipares :

Glandes situées dans la muqueuse nasale :

- produisent du mucus.
- Rôle important dans l'humidification et la protection des voies respiratoires

Fonctions doubles:

- Maintenir humide et lubrifiés les membranes épithéliales
- Grâce à sa viscosité bloque et capture les corps étrangers



Une atmosphère riche en poussière fait augmenter la production de mucus

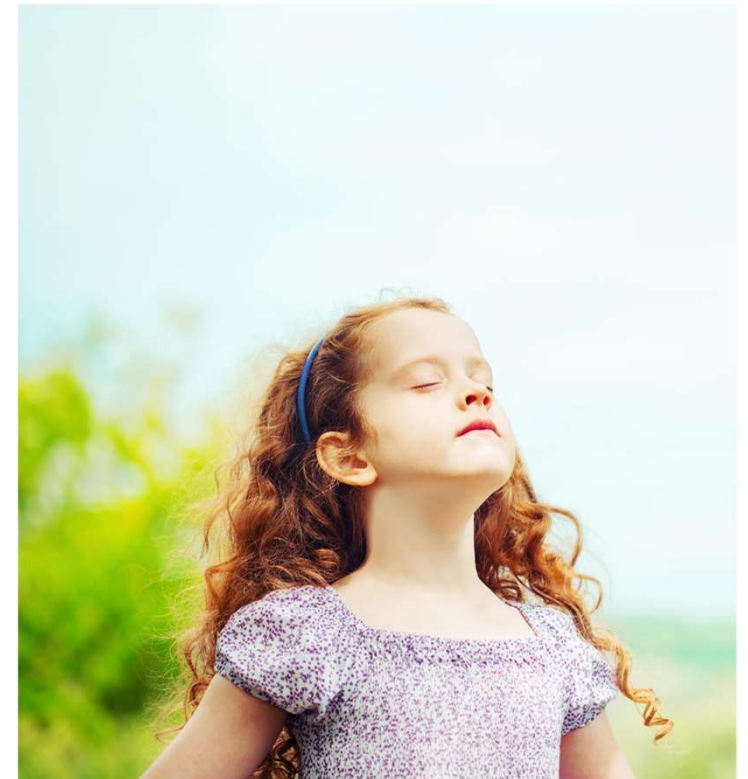
L'apnée du Sommeil :

- L'hygiène nasale peut améliorer l'apnée du sommeil:
 - Réduit l'inflammation
 - Soulage l'obstruction nasale



Réduction des risques d'infection et d'irritation des voies :

- Prévenir les infections respiratoires
- Améliorer la respiration
- Soulager les allergies
- Protéger les muqueuses nasales



Les Thermes du Domaine de Marlioz :



2 orientations
thérapeutiques:

- Voies Respiratoires
- Affection de la muqueuse bucco linguale

Les Thermes du Domaine de Marlioz :



- Activités thérapeutiques complémentaires:
- Qi Gong
- Yoga
- Conférences médicales santé
- Activités sportives adaptées encadrés par notre Kinésithérapeute: Core training, Global training, fitness
- Relaxation sonore
- Animations enfants
- Possibilité de suivre une cure Rhumatologie ou phlébologie en seconde orientation

Merci de votre attention:



- Pour nous contacter
- Stand : Venez nous voir sur notre stand
- Site web : www.thermesdemarlio.com
- Facebook : Thermes Domaine de Marlio

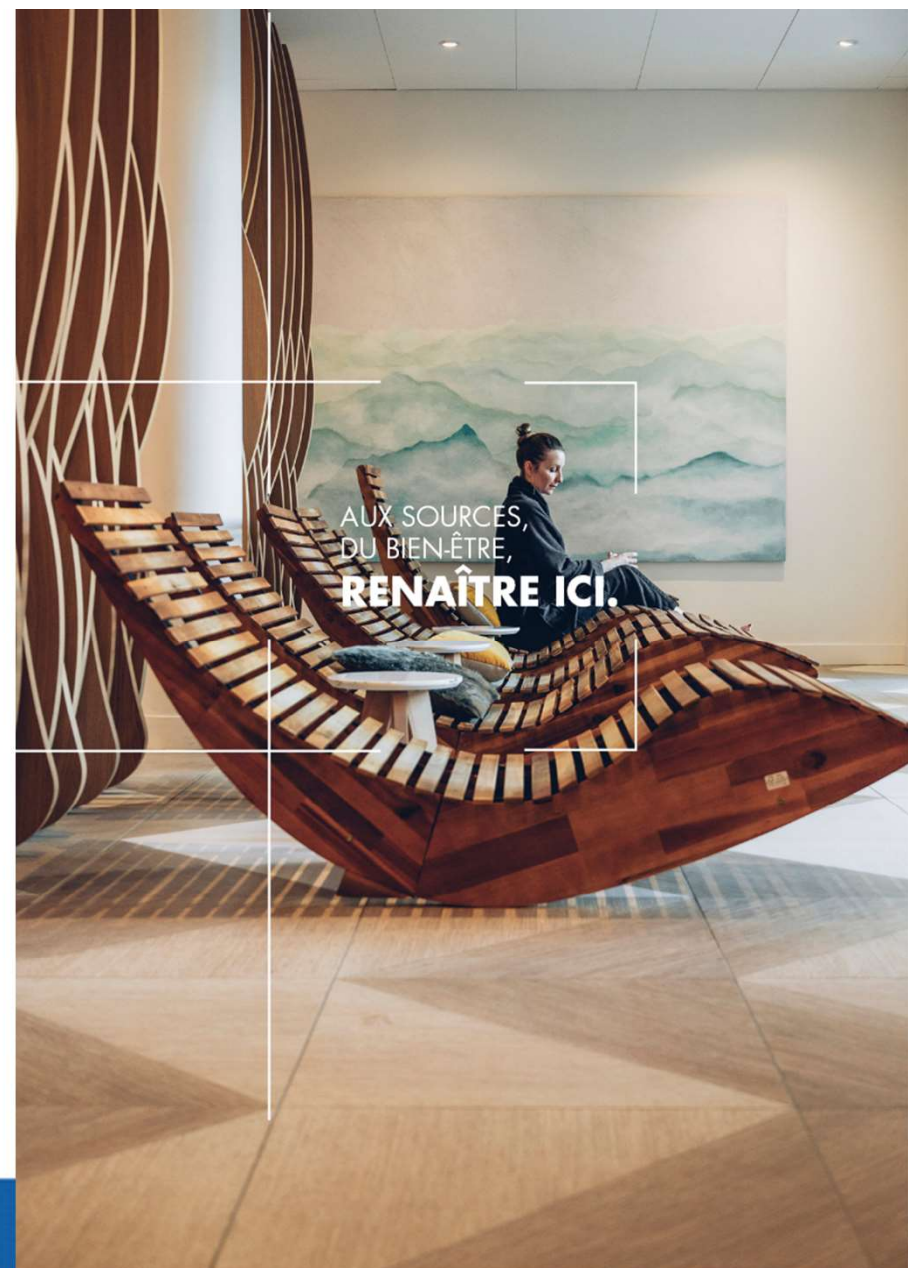


Mieux identifier le stress et le gérer

Bérénice MARK

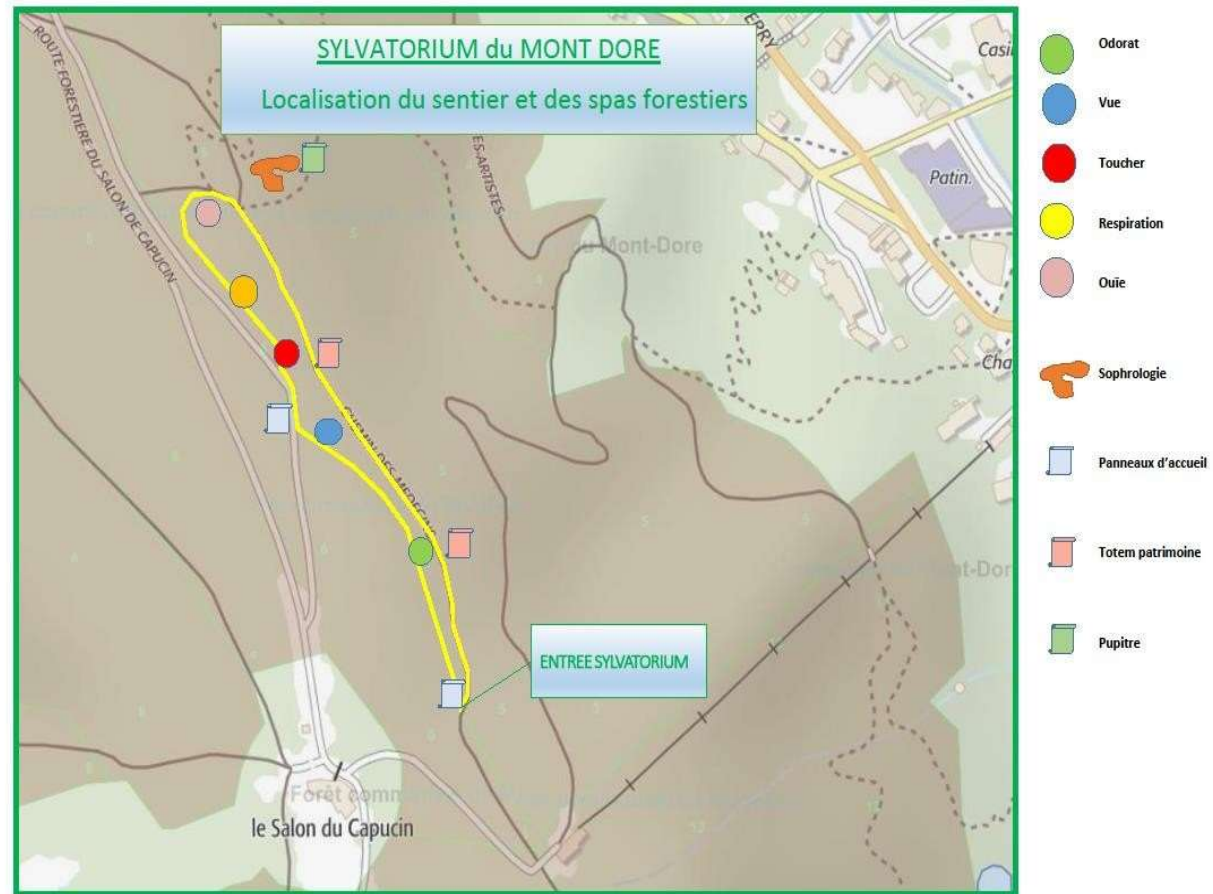
Guide sylvothérapeute

Exemple Station du Mont-Dore





Sylvatorium des Capucins
Mont Dore



Objectif des Spas : comprendre, découvrir, ressentir

Contempler



Invitation :
Laissez divaguer votre regard
dans ce spa couché pour
ouvrir le regard sur la
canopée et la lumière
Laissez-vous aller aux jeux de
lumières et mouvements.

Seulement 2 % de la
lumière traverse la
canopée.
La forêt ne laisse
passer que quelques-
unes des couleurs de
l'arc en ciel, en
particulier le rouge, le
vert et le jaune.

Chromothérapie :
Jaune
optimisme et empathie
Vert
tranquillisant et estime de soi
Rouge
stimulation et augmentation de
la vitalité
Marron
réconfort, sérénité

Sentir



Invitation

Fermez les yeux, inspirez
et expirez lentement
Laissez les parfums
forestiers vous enivrer et si
vous êtes joueur ouvrez la
bouche !

Filtration des composés
chimiques et des
poussières présents dans
l'air
Emission d'huiles
essentielles (phytoncides)

Effet sur les affections respiratoires
(asthme, bronchites, allergies, toux,
rhume) grâce aux propriétés
bactéricides et antiseptiques des
phytoncides (pinèdes,
principalement au moment du
débourrement au printemps)

Amélioration du fonctionnement
du système cardiovasculaire

Toucher



Invitation

Mettez vos mains au contact de l'écorce de l'arbre.
Sentez les vibrations internes du tronc.

Peau couverte ou découverte, osez caresser l'arbre

Les arbres émettent des vibrations perceptibles dans leur environnement immédiat (10 à 15 mètres autour du tronc).

Résonnance des ondes émises par l'arbre avec celle de l'être humain: apport de vitalité et d'énergie, renforcement des fonctions vitales et diminution du niveau de stress

Respirer



Invitation :
Profitez du moment présent,
pour ralentir, ressentir, respirer.
Laissez-vous aller

L'air forestier est moins «
électrifié » que l'air urbain
lequel contient une grande
quantité de particules
chargées positivement.
En forêt, l'air est neutre
électriquement (autant
d'ions positifs que
d'ions négatifs).

Apparition de migraine ou
d'irritations favorisée par un air
chargé en ions positifs (matériel
électrique ou informatique)

Effet bénéfique sur la respiration
et la circulation sanguine d'un air
contenant autant d'ions négatifs
que positifs

Ecouter



Invitation

Prenez le temps
d'écouter la musique de la
forêt, les sons proches et les
bruits le plus lointains.
Resentez à quel point notre
souffle s'harmonise avec la
symphonie de cette forêt.

Ecran aux sons et bruits

- Bande boisée de 30m : -10 db
- Ville/forêt du Mont Dore : -20db.
- Niveau sonore moyen en forêt : 36 db
- Chant d'un oiseau : 35 dB,
- Voix de promeneurs : 38 dB,
- Vent dans les feuilles 40 db
- Voiture qui monte au capucin 44 dB.

Le calme auditif détend,
relaxe, permet de récupérer ;
les petites notes forestières
sont bénéfiques car ils
remplissent de vie.

Shinrin Yoku ou bain de forêt

Immersion très lente dans la forêt ponctuée d'« invitations » pour se reconnecter à ses sens et aux bienfaits de la Nature

Antidote à l'hypersollicitation de notre environnement quotidien

- ☞ Sentiment général de bien-être
- ☞ Réduction du stress (Cortisol)
- ☞ Stimulation du système immunitaire
- ☞ Augmentation de la circulation sanguine et de l'énergie
- ☞ Cognition plus nette





Prenez le temps de prendre le temps...

Le volet patrimoine historique du sylvatorium



Forêt du Mont Dore



Les thermes du Mont Dore :

L'histoire des thermes du Mont Dore débute à l'époque gallo-romaine avec l'implantation de thermes romains à l'emplacement actuel. On venait déjà se soigner les rhumatismes et les voies respiratoires dans des eaux à la température naturelle de 43°.

En 1823, l'établissement thermal actuel au style néo-byzantin est construit ; il prendra son essor au XXème siècle sous l'impulsion du Dr Bertrand (médecin inspecteur des eaux) et connaîtra une renommée internationale grâce à des curistes de renom (G.Sand, H.Balzac, E.Zola, C.Chanel...) qui viendront y prendre les eaux.

Le volet lecture du paysage sur la vallée du Mont Dore



Forêt du Mont Dore



La vallée de la Dordogne est classée réserve mondiale de biosphère par l'UNESCO depuis 2012.

La vallée du Mont Dore (Haute Dordogne) est taillée dans les flancs du Sancy, elle descend d'abord vers le Mont-Dore en formant un vaste amphithéâtre, dû en particulier à l'érosion, puis s'oriente vers la Bourboule en utilisant des couloirs de failles.

Les versants de la vallée sont boisées d'un mélange de hêtraie sapinière tandis que les crêtes sont recouvertes de grandes pelouses d'altitude parsemées de fleurs : œillets, anémones, ail de la victoire, arnica, gentiane.

C'est le paradis des papillons, mais aussi des mouflons, des chamois, des marmottes et des faucons pèlerins.

Merci de votre attention

Place aux questions ?

