

Recherche Comportementale et Neurosciences au service de la Prévention Santé

Une ouverture considérable vers l'épanouissement et le bien-être

1

Plus nous avançons dans les découvertes scientifiques et plus nous découvrons que notre santé dépend principalement de notre **posture mentale**.

Notre société évolue vers encore plus de changement et d'instabilité qu'il nous faut intégrer. Seulement, le changement déstabilise l'Homme et nous stress de plus en plus au quotidien. La maladie d'Alzheimer se développe d'année en année et nous touche de plus en plus jeunes. En 2020 une famille sur deux sera frappée par cette maladie. Plus les principes de précaution sont appliqués, plus la réglementation sur les aliments et la pollution de l'air ou de l'eau est respectée et moins les cancers semblent provenir de la pollution ou de la fameuse hérédité (qui reste souvent à démontrer). Pourtant ces maladies dégénératives ne régressent pas et ont plutôt tendance à se développer. Alors pourquoi ?

Pour trouver de nouvelles pistes en termes de prévention, il suffit de consolider certaines informations assez récentes. Tout d'abord, certaines études ont démontré que le cancer arrivait quasiment toujours après un choc émotionnel. Puis le Dr David Servan-Schreiber a été convaincu que ce n'est pas le stress qui est à l'origine des cancers mais bien notre réaction au stress, notre manière de réagir à ce phénomène oxydatif. Il a d'ailleurs communiqué sur les 7 règles fondamentales qu'il faut adopter pour s'éloigner du risque de cancer : privilégier sa qualité de vie avant tout (combattre les contrariétés et chercher le bien-être), laisser parler ses émotions (apprendre à s'exprimer, à dire les choses, à écouter ses émotions), retrouver l'harmonie intérieure (méditer sur soi, pratiquer l'introverson), et il termine par les 4 dernières, liées à l'alimentation : choisir la bonne huile, manger des aromates et des épices, limiter la consommation de certains sucres, colorer son assiette. Au-delà de la nutrition (objet d'autres articles et conférences), l'essentiel du message sont pour nous les questions d'hygiène de vie et de posture mentale.

Devant le développement de ces **Maladies dégénératives** (Parkinson, Alzheimer, cancers), nous devons continuer à chercher les bonnes pistes, à changer nos mauvaises habitudes et à profiter des dernières découvertes comme les **Neurosciences** ou certaines nouvelles technologies thérapeutiques pour nous développer dans le bien-être et améliorer notre santé. Le challenge de demain n'est plus vraiment d'augmenter notre durée de vie au-delà des 100 ans mais plutôt de passer nos dernières décennies en bonne santé.

Mais pour prendre conscience et changer d'hygiène de vie ou de posture mentale, il faut 2 à 3 générations... alors que ces maladies avancent plus vite que nous !...

Quelle solution ?

En fait, il existe une formule magique pour faire évoluer plus rapidement la société : celle de s'adresser aux entreprises. En effet, depuis que l'Europe a découvert que le stress était à l'origine de 30 % des maladies

dégénératives (2009), beaucoup des pays membres ont décidé de faire avancer le sujet en changeant les lois pour les entreprises et en leur imposant de réduire leurs Risques Psychosociaux en mettant en place de réels plans d'actions, autant curatifs que préventifs. Alors que faire évoluer la culture dans les familles prend des générations, imposer aux entreprises de faire changer les habitudes de ses salariés et de prendre en charge une meilleure prévention santé peut produire de vrais résultats en seulement 10 ou 20 ans. Dans ce cas, et dans ce cas seulement, on peut enrayer une avancée importante des maladies liées aux habitudes culturelles, à l'hygiène de vie, au stress et à la posture mentale.

2

C'est à ce type de changement que s'adresse au quotidien le **Cabinet Alorem**, avec 10 années d'expérience en matière de réduction du stress en entreprise et avec le développement d'un important programme de **conférences sur les thérapies naturelles** et le concept innovant de la « **Macro-thérapie** » (addition simultanée de plusieurs thérapies naturelles pour en augmenter l'efficacité).

7 années de **Recherche et Innovation** ont permis de mieux comprendre les conséquences d'une mauvaise gestion des émotions, en particulier avec une nouvelle technologie révolutionnaire basée sur les Neurosciences. Cette invention française, née du regroupement de 5 innovations, permet de décoder le lien intime et complexe entre notre mental et notre physique.

C'est ainsi que plusieurs programmes ont été développés autour de différents **systèmes experts** : niveau de stress et d'anxiété (oxydation intra ou extracellulaire), besoins en techniques de bien-être (eau, chaleur, énergie...), suivi des sportifs de haut niveau (Golf, Tennis...), création des programmes spécialisés en thalassothérapie (SPA de Luxe), état des lieux en gestion des émotions, besoin en développement personnel (traumatismes et risques de santé), reconstruction après un burnout avec des techniques naturelles, etc..

Comment ça marche ?



Depuis 2005 de nombreuses découvertes en **neurosciences** ont permis le développement de nouvelles technologies donnant enfin une vision scientifique, objective, claire et précise du chemin parcouru et de la situation réelle d'une personne à l'instant « t ». 10 ans d'expérience et 23 000 personnes mesurées et accompagnées ont permis de bien comprendre ces mécanismes et surtout de s'apercevoir que le fait de trop attendre augmente très fortement le risque de tomber dans un état profond qui n'a d'issue qu'à travers 18 mois d'antidépresseurs, avec tous ses effets secondaires : perte de presque toute envie, fréquente incapacité à travailler... etc. Grâce aux **neurosciences**, nous savons lire dans le corps. Nous sommes désormais capables de décoder ce dont nous avons besoin pour **nous reconstruire naturellement** et éviter ainsi cet « état sanction » que sont la dépression et le burnout.

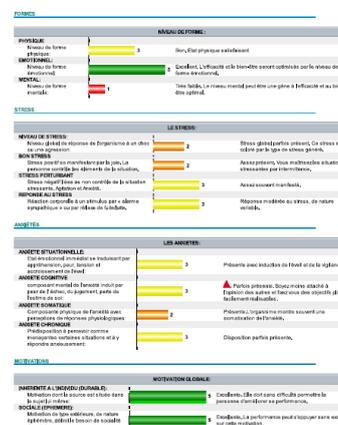
En effet, une nouvelle technologie issue de la **Recherche Spatiale** permet désormais de mesurer l'équilibre des 4 **neurotransmetteurs** les plus significatifs de notre équilibre physio-psycho-émotionnel : la Dopamine, la Noradrénaline, la Sérotonine et l'Acétylcholine. Ces quatre « neuromédiateurs » portent bien leur nom car ils contribuent en permanence à notre équilibre (ou déséquilibre)... que nous soyons d'ailleurs, dans la joie ou dans la souffrance.





Une mesure de seulement 40 secondes (totalement indolore comme un électrocardiogramme) permet de recenser l'état acide ou alcalin de 180 points dans notre corps.

Puis un système expert décode en direct cette cartographie intime, révélant l'état de nos émotions au moment de la mesure, l'état de notre forme physique, émotionnelle et mentale, le niveau de nos motivations, de notre optimisme, de notre stress et notre anxiété, ainsi que les solutions naturelles dont nous avons besoin pour mieux nous équilibrer, nous sentir mieux.



Carise sur le gâteau, le bilan restitue 8 pages sur la manière de développer son aptitude au bonheur (Flow) et décrit le niveau d'efficacité adapté à la personne de plus d'une centaine de techniques thérapeutiques ou de bien-être. Il compose ainsi sur-mesure un programme personnel idéal en thalassothérapie, ainsi que pour les amoureux de la détente et du SPA.



De nouvelles perspectives de santé avec des moyens naturels

C'est ainsi que Alorem construit en France et en Suisse un réseau de praticiens et de centres de bien-être ou de thalassothérapie pour collaborer avec cette formidable ation. Les résultats sont là, ouvrant le champ de la compréhension des réels besoins d'une personne et offrant donc de nouvelles perspectives de se soigner réellement et efficacement, principalement avec des techniques naturelles adaptées.



Voici belle opportunité pour mieux s'épanouir en retrouvant son équilibre naturel !

C'est aussi une nouvelle perspective, aussi naturelle qu'efficace, pour se reconstruire après un burnout ou réduire ses risques de maladies dégénératives en apprenant à mieux gérer sa posture mentale.

L'épanouissement personnel n'est-il pas en fin de compte le principal levier du bonheur ?

Pierre Davèze, Comportementaliste et codirigeant du Cabinet Alorem en Suisse, en France et au Canada –
Avril 2015 - www.alorem.ch – www.alorem.fr – www.alorem.ca
Références : Programmes de Recherche Alorem & Tanagra www.alorem.fr/alorem_recherche_innovation

A propos d'Alorem :



Alorem est un cabinet de conseil en management des équipes, intégrant une importante activité de Recherche sur le lien entre la compétitivité des entreprises et l'épanouissement des salariés. Cela passe par plusieurs thèmes de Recherche : équilibre entre motivation et gestion du stress, impact du stress et de l'hygiène de vie sur l'efficacité, capacités de l'Homme à agir directement sur sa prévention santé.

En 2013, Alorem est le premier à publier l'impact négatif du stress sur la compétitivité des entreprises. Suite à ses innovations, le Groupe Generali nomme en 2014 le Dirigeant d'Alorem « **Entrepreneur d'Avenir** » pour l'impact positif de son approche globale de l'Homme sur sa santé.

Puis en 2015, Le Groupe La Poste retient ses prestations dans son « **Innovation Book** ».

Aujourd'hui, Alorem accompagne d'une part les dirigeants pour les aider à développer la compétitivité de leur entreprise, et prépare d'autre part la création d'un important centre de bien-être et de prévention regroupant les dernières techniques les plus efficaces de thérapies naturelles. En continuité avec plusieurs programmes de Recherche sur la réduction des maladies dégénératives, Alorem a l'ambition de nous aider à identifier la posture mentale qui nous écartera du risque majeur face à ces maladies de demain. Un beau message d'espoir et une forte volonté de construire un avenir sain et naturel.