

RESSOURCES & VOUS.

N°20

LA LIBERTÉ D'APPRENDRE
N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI GRANDE !

En ce début d'année, on pourrait vous partager tout un tas de bonnes résolutions pour maintenir forme physique et mentale et vous dire qu'il faut bien dormir, bien s'hydrater, faire du sport, etc. Et comme il y a des spécialistes qui s'intéressent à des aspects différents sur la santé mentale et physique du quotidien, on préfère les laisser s'exprimer plutôt que de vous partager des banalités. Bonne lecture !

#SEDÉVELOPPER

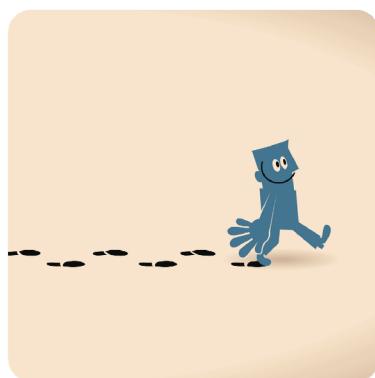


LE PODCAST DU MOIS

Fatigue physique, fatigue émotionnelle

Je suis fatigué. Que celui ou celle qui n'a jamais dit ou pensé ça jette la première pierre. Nous avons tous une idée des effets de la fatigue sur nous, de ce que l'on ressent quand nous avons besoin de repos. Mais êtes-vous capables d'en identifier clairement la cause, de conserver votre élan dans ces moments de fatigue et de prendre le repos dont vous avez besoin quand cela est nécessaire ? Dans cet épisode, découvrez des outils pour que la fatigue ne soit plus un problème dans votre vie.

[Je l'écoute !](#)



L'ARTICLE DU MOIS

Créativité & bonne santé : les vertus de la marche

Qu'ont en commun Beethoven, Aristote et Steve Jobs ? Tous avaient pour habitude de marcher plusieurs heures par jour. Et si c'était simplement ça, le secret des plus grands inventeurs et artistes de l'Histoire ? Alors que le télétravail a réduit l'activité physique et les trajets domicile-travail, les Français n'ont jamais aussi peu usé leurs semelles. Et pourtant, la marche à pieds a des effets bénéfiques sur la santé de manière générale, mais surtout sur la créativité et la concentration.

[Ça m'intéresse !](#)

#LECOINLECTURE

Vous arrive-t-il de vous sentir fatigué, épuisé à la fin de la journée ? Avez-vous de plus en plus de difficulté à maintenir votre niveau d'énergie ? Sentez-vous que vous n'arrivez plus à bien récupérer ? Dans le tourbillon d'activités que vous devez compléter au quotidien, il existe certains principes simples à appliquer afin de gérer votre énergie et équilibrer votre horaire de façon à préserver votre bien-être et votre qualité de vie.

Découvrez notre sélection d'ouvrages à lire sur YouScribe !

Ça m'intéresse !



#S'INSPIRER



CONFÉRENCE DU MOIS

Préservez votre énergie physique et mentale

Comment obtenir et garder une énergie physique et mentale de bonne qualité chaque jour et tout au long de la journée ? De quoi ont besoin votre cerveau et votre corps pour produire un niveau d'énergie et de bien-être optimal ? Christophe Martel, coach professionnel et naturopathe, viendra parler de ce sujet lors de la conférence inspirante du 26 janvier. Inscrivez-vous pour découvrir comment agir au quotidien pour préserver votre énergie et votre bien-être !

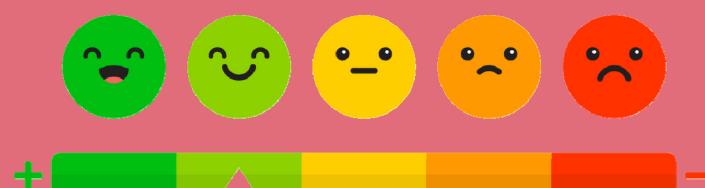
Je m'inscris !

LA VIDÉO DU NET

Le mal de dos par l'humoriste Karim Duval

Première cause d'arrêt de travail, le mal de dos est aussi le premier motif de consultation chez un ostéopathe. « Mal de dos, mal du siècle » : la formule date... mais le mal de dos n'a pas cessé de sevir. Dans ce sketch drôle, cynique et bourré d'auto-dérision, l'humoriste Karim Duval parle du mal de dos et son cortège de spécialistes. Après avoir plaqué sa vie de cadre pour vivre de sa passion : le rire, Karim Duval décrypte avec humour cette société en quête de soi, de sens et de fun.

Je regarde !



Testez votre niveau d'activité physique et de sédentarité !

Combien de temps consacrez-vous à l'activité physique chaque semaine ? Et avec quelle intensité ? Quel que soit le niveau que vous pensez avoir, vous pouvez tester et évaluer votre niveau d'activité physique et de sédentarité grâce à ce questionnaire élaboré par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Je fais le test !

Votre ambition au service de ce qui compte vraiment.



Yvelines
Le Département

