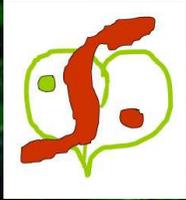


JE PRENDS SOIN DE MOI

*Méthodes de prise en
charge du stress*

MEDITAS CARDIO

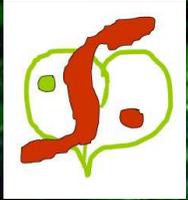


JE PRENDS SOIN DE MOI

Quelques rappels

« Le Stress est une réponse non spécifique de l'organisme à tout événement perçu, réel ou imaginaire, et nécessitant une réaction d'adaptation ou produisant une contrainte »

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

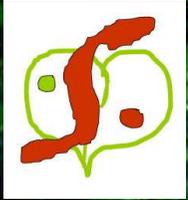
Une réaction d'adaptation non spécifique

– Les agents stresseurs sont multiples

- Professionnels, personnels , familiaux...etc
- Le caractère agréable (mariage, promotion professionnelle) ou désagréable (divorce, licenciement) n'a pas d'importance.
- Ce qui compte, c'est l'importance de la demande d'adaptation
- Ce qui compte, c'est le stress perçu par le sujet : une promotion peut être source de stress pour Pierre et pas pour Marie.

– La réponse est univoque et standardisée

- L'organisme ne peut répondre que d'une seule façon

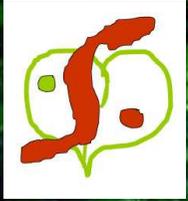


JE PRENDS SOIN DE MOI

Une seule réponse

- La réponse de mon organisme est **standardisée**
- La réponse de mon organisme est **non spécifique**
- La réponse est : **Fight or Flight** (Fuite ou combat)
- La réponse vise un seul but : **survivre.**

MEDITAS CARDIO

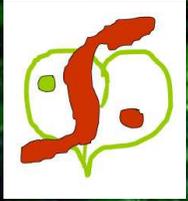


JE PRENDS SOIN DE MOI

Une demande réelle ou imaginaire

- La demande d'adaptation peut être réelle:
 - J'ai un cancer du sein...on doit m'opérer (réalité)
 - J'ai une promotion ...je dois déménager(réalité)
- La demande d'adaptation peut être imaginaire:
 - Le patron veut me voir...il va me licencier (pensée)
 - Mon père a fait un infarctus...je vais en faire un (pensée)

La réponse de mon organisme sera la même



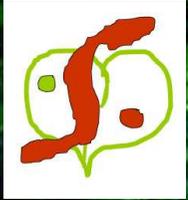
JE PRENDS SOIN DE MOI

Une réaction d'adaptation de tout l'organisme

Tout l'être humain participe : corps et esprit

- Réponse émotionnelle : la peur, la colère, la tristesse
- Réponse cognitive : mes pensées s'agitent.
- Réponse corporelle : mon cœur s'accélère.
- Réponse comportementale : j'agis...

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Une réaction d'adaptation de tout l'organisme

STIMULATION: Demain matin j'ai un entretien d'embauche

REPOSES de STRESS

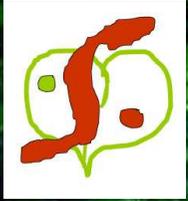
Émotion : impatience, crainte, anxiété pour l'avenir...

Pensées : Pourvu que je sois à la hauteur...si je rate comment vais-je faire pour payer le crédit de la maison...?

Corps: Transpiration, palpitations, troubles digestifs, insomnie...

Comportement : je fume , je bois 3 whiskys ou je mange une plaque de chocolat.

MEDITAS CARDIO

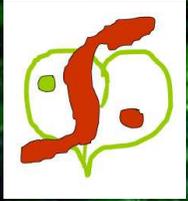


JE PRENDS SOIN DE MOI



Si elle est bien adaptée,
la réaction de stress
n'est pas nocive, au
contraire .

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

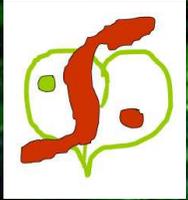
Une réaction d'adaptation pour l'être humain

L'être humain est doué de pensée : sa réaction au stress est tout à fait particulière

« La présence chez l'homme d'un appareil mental qui le fait penser, se souvenir, fantasmer, confère à la notion de stress en clinique humaine toute sa spécificité »

Silla Consoli

MEDITAS CARDIO

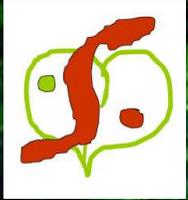


JE PRENDS SOIN DE MOI

Le stress pour l'être humain

- L'être humain est doué de pensée, d'imagination, de mémoire ,mais la partie du cerveau qui gouverne nos réactions au stress est très primitive.
- Nos réactions de stress il y à 100 000 ans ,face à une bête sauvage, et aujourd'hui, face à un supérieur hiérarchique, sont les mêmes.

MEDITAS CARDIO

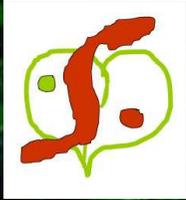


JE PRENDS SOIN DE MOI

Le stress pour l'être humain

- **En 1994** , à Los Angeles au moment du tremblement de terre, le nombre des infarctus à été multiplié par 2.
- **En 2006** , en Allemagne durant la coupe du monde de Football le nombre des infarctus à été multiplié par près de 3, lorsque l'équipe d'Allemagne était en compétition.

MEDITAS CARDIO



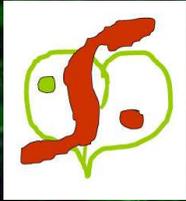
JE PRENDS SOIN DE MOI

Un principe de base

L'être humain possède un appareil mental qui le fait penser, se souvenir, fantasmer, ce qui le rend fragile, car il peut être stressé par des événements imaginaires ou des situations passées.

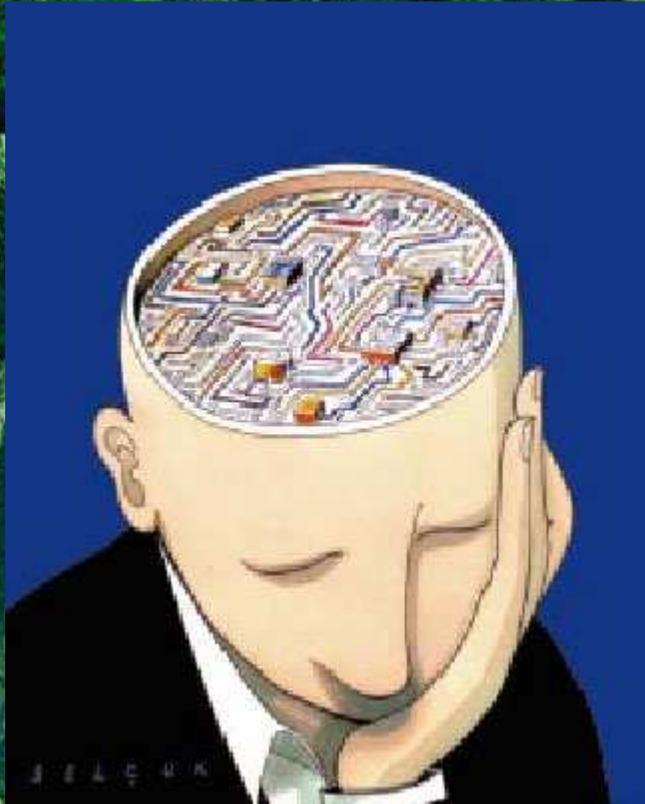
L'être humain possède un appareil mental qui le fait penser, se souvenir, fantasmer, ce qui le rend particulièrement apte à mettre en place des processus psychiques pour s'adapter le mieux possible .

MEDITAS CARDIO

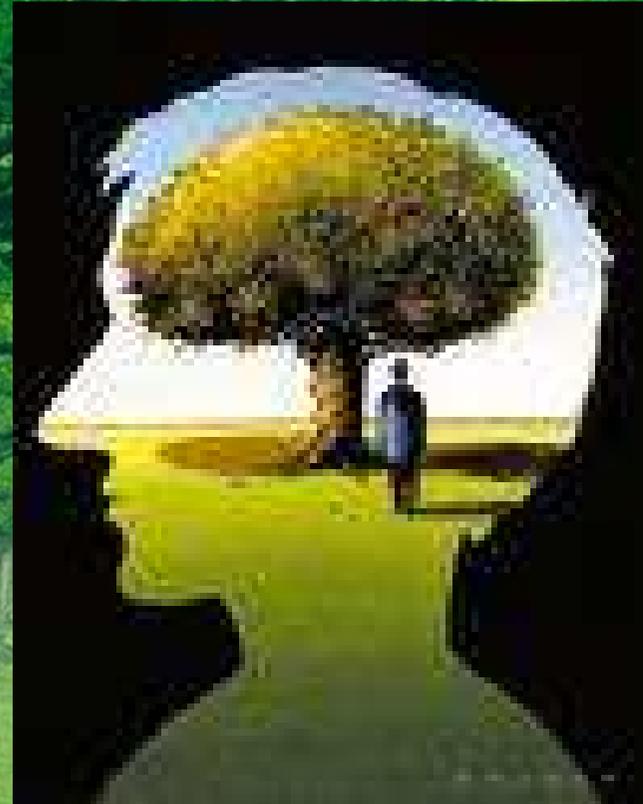


JE PRENDS SOIN DE MOI

Un choix possible

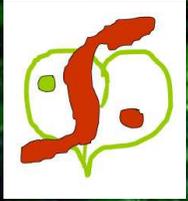


ADVERSAIRE



ALLIE

MEDITAS CARDIO

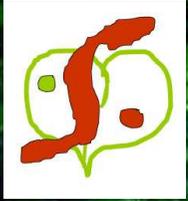


JE PRENDS SOIN DE MOI

Notions fondamentales SUR les méthodes de gestion du stress

- Le corps et l'esprit ne font qu'un.
- Notre vécu corporel est un allié précieux
- La respiration est notre meilleure aide
- Seul le temps présent existe
- Le cerveau est doué de plasticité
- Le cerveau à besoin d'entraînement régulier.
- Une bonne technique doit pouvoir se pratiquer en autonomie.

MEDITAS CARDIO

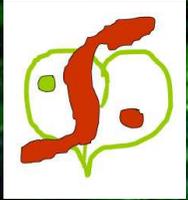


JE PRENDS SOIN DE MOI

Corps et esprit

- ▶ Il est facile d'imager la relation corps-cerveau comme une boucle dans laquelle il est possible d'entrer à n'importe quel niveau.
- ▶ Certaines méthodes se focalisent davantage sur le corps, d'autres sur le psychisme, mais elles ont toutes, au final, un retentissement psychique et corporel.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Corps et esprit

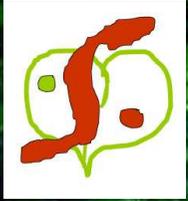


Regardez ce visage et répondez à son sourire par un grand sourire pendant quelques instants...

Ressentez ce qui se passe en vous ...

La liaison corps-esprit ...c'est aussi simple que cela...

MEDITAS CARDIO

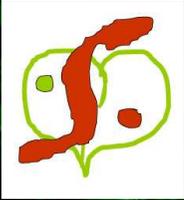


JE PRENDS SOIN DE MOI

Le vécu corporel

- ▶ Nous sommes tellement habitués à l'existence du corps que nous oublions d'y prêter attention.
- ▶ La première étape indispensable de toute technique de gestion du stress sera de réapprendre à habiter le corps et de s'affranchir de la prépondérance du mental.
- ▶ Il s'agit d'un patient travail de lecture corporelle d'instant en instant sans jugement préalable.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le vécu corporel



En regardant cette photo que ressentez vous et non pas que pensez vous?

Comment respirez vous ?

Vous sentez vous léger ?

Vous sentez vous oppressé ?

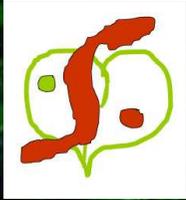
En fait :

Êtes-vous triste ?

Êtes-vous joyeux ?

Êtes-vous paisible ?

Êtes-vous indifférent ?



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le vécu corporel



En regardant cette photo que ressentez vous et non pas que pensez vous?

Comment respirez vous ?

Vous sentez vous léger ?

Vous sentez vous oppressé ?

En fait :

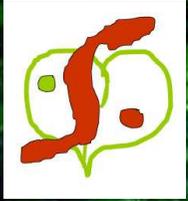
Êtes-vous triste ?

Êtes-vous joyeux ?

Êtes-vous paisible ?

Êtes-vous indifférent ?

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

La respiration

TOUTES LES GRANDES TRADITIONS INSISTENT SUR LA PLACE DE LA RESPIRATION

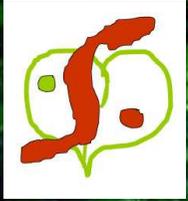
C'est la seule fonction de notre organisme qui est à double commande, volontaire et involontaire.

A chaque émotion correspond une respiration qui lui est propre (colère, joie, peur).

La respiration est le pont entre le système nerveux relationnel et le système nerveux autonome.

C'est la porte d'entrée primordiale pour gérer les émotions.

MEDITAS CARDIO



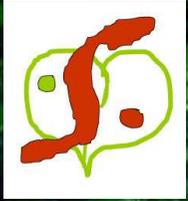
JE PRENDS SOIN DE MOI

La respiration

Une Petite expérience

- Arrêtez vous sur cette diapo...
- Ayez les pieds posés bien à plat au sol...
- Lâchez la souris et posez vos mains l'une sur l'autre sur votre bas ventre...
- Prenez conscience de votre respiration naturelle et automatique pendant quelques instants...
- Ralentissez votre respiration en prolongeant l'expiration...
- Respirer ainsi en dirigeant votre respiration de façon naturelle et confortable...
- Ressentez ce qui se passe en vous ...

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

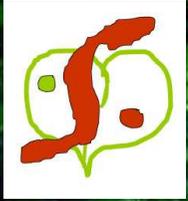
Le moment présent

L'être humain est capable de mémoire et d'anticipation : cela est indispensable pour vivre mais ces capacités ont aussi leur côté néfaste.

- ▶ le stress et l'anxiété sont en quelque sorte une **maladie du temps** : au lieu de vivre centré sur le présent, nous vivons le présent préoccupés pour un futur qui n'est pas encore là et tourmentés par un passé qui n'est plus.
- ▶ Les techniques de gestion du stress visent à vivre **corporellement** l'instant présent et à modifier les schémas mentaux et les croyances sur le passé et le futur.

Le stress et l'anxiété sont des maladies du temps

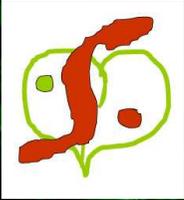
MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

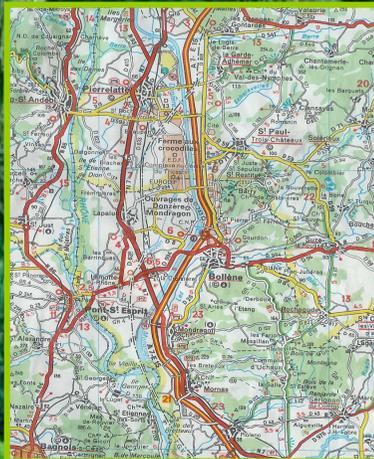
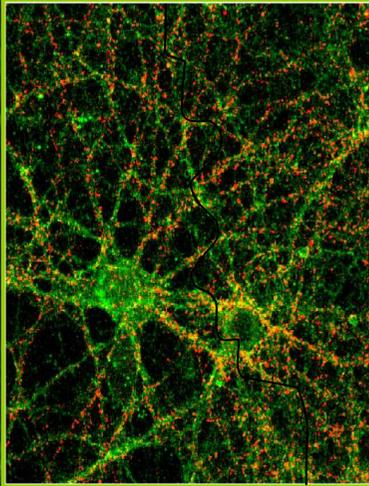
Le moment présent

- Bien sûr il faut se souvenir et prévoir...
- Faites cependant aujourd'hui l'expérience de vivre un instant au présent sans le vivre avec les lunettes du passé ou le colorier des pensées du futur...
 - Manger un fruit et se concentrer sur ce simple geste.
 - Boire un café ou un thé et ne faire que cela sans penser à autre chose.
 - Écouter un morceau de musique ou le chant des oiseaux.
 - Regarder un être cher comme si c'était la première fois.
- Bien sûr , cela est très difficile à faire car nous n'y sommes pas préparés, essayez cependant au moins une fois par jour...



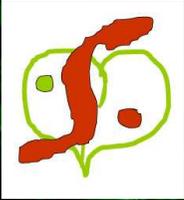
JE PRENDS SOIN DE MOI

La plasticité cérébrale.



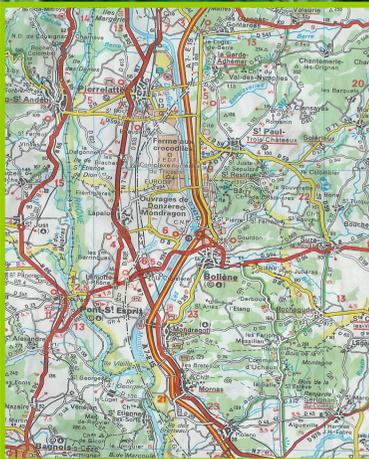
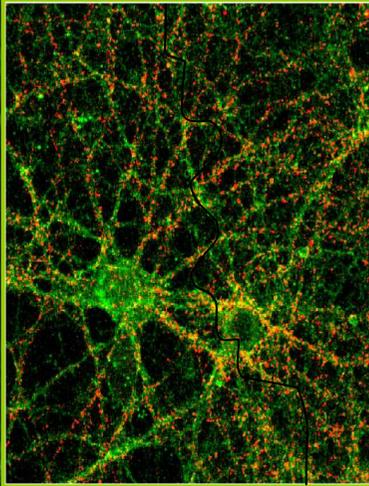
A la naissance notre cerveau ressemble en partie à une terre vierge, puis l'apprentissage et les événements vécus vont y définir des **circuits neuronaux préférentiels** : autoroutes ou chemins vicinaux selon la fréquence et l'importance de la stimulation.

MEDITAS CARDIO

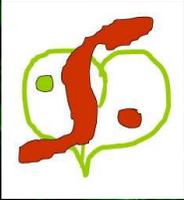


JE PRENDS SOIN DE MOI

La plasticité cérébrale.

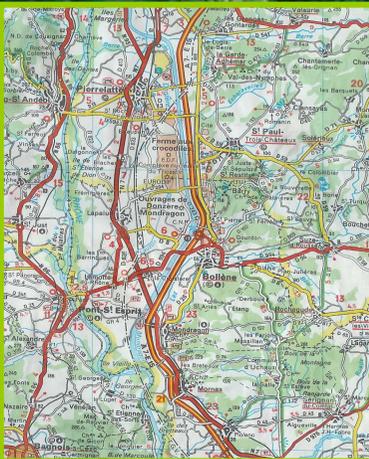
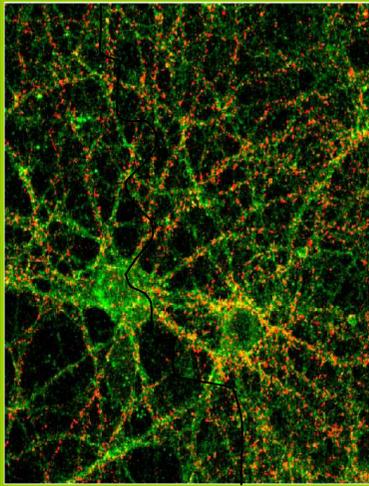


- Sans doute avez-vous appris très jeune à faire du vélo...et vous en faites sans difficulté. Imaginez que vous deviez apprendre maintenant...il faudrait créer de nouveaux circuits cérébraux.
- Votre père vous a peut être appris très jeune à jouer aux échecs et vous avez acquis des compétences particulières qui vous permettent de mieux anticiper.
- Mais peut être avez-vous été victime d'un accident de circulation qui a laissé des traces de mémoire et vous avez toujours une appréhension en montant en voiture.



JE PRENDS SOIN DE MOI

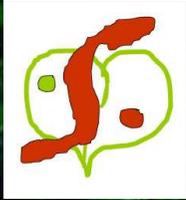
La plasticité cérébrale.



En réponse à un stimulus le cerveau fonctionne de façon préférentielle avec les voies les plus utilisées...en clair il emprunte l'autoroute plutôt que les départementales ou les chemins vicinaux.

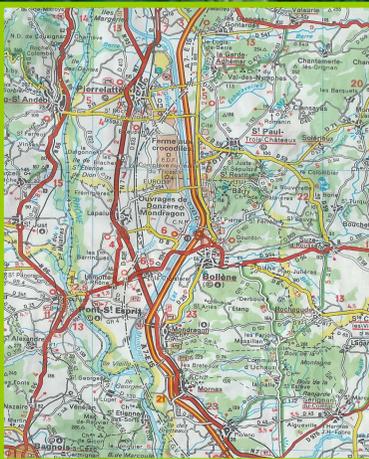
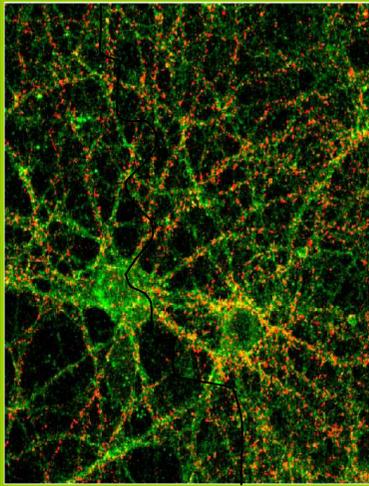
Le risque est ainsi de traiter une information nouvelle de façon erronée...je me comporte comme je l'ai toujours fait ...j'analyse une situation nouvelle non pas telle qu'elle est mais au travers de situations différentes mais déjà vécues.

MEDITAS CARDIO



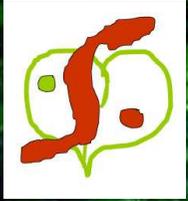
JE PRENDS SOIN DE MOI

La plasticité cérébrale.



Les techniques de gestion du stress utilisent la possibilité qu'a notre cerveau d'établir de nouveaux circuits, afin de donner au patient la capacité de porter un autre regard sur des événements passés, ainsi que sur le présent ou le futur : c'est le principe de la **restructuration cognitive**.

MEDITAS CARDIO



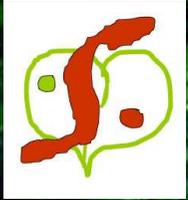
JE PRENDS SOIN DE MOI

L'entraînement

Créer et entretenir de nouveaux circuits cérébraux demande de la persévérance.

Pour obtenir des résultats durables et stables, la plupart des méthodes de gestion du stress nécessitent une pratique régulière, voire quotidienne comme l'exercice physique.

MEDITAS CARDIO



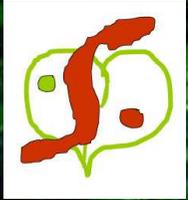
JE PRENDS SOIN DE MOI

L'autonomie

Comme pour l'apprentissage sportif qui est délivré par des personnes expérimentées , il est préférable que ces méthodes soient enseignées par des professionnels compétents en psychologie.

Une fois acquises , ces méthodes peuvent, pour la majeure partie d'entre elles, peuvent être pratiquées en totale autonomie par la personne qui devient acteur de sa santé

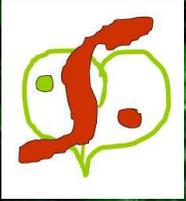
MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Quelles Méthodes ?

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Méthodes de gestion du stress

PSYCHANALYSE

HYPNOSE

MEDITATION

EMDR

SOPHROLOGIE

RELAXATION

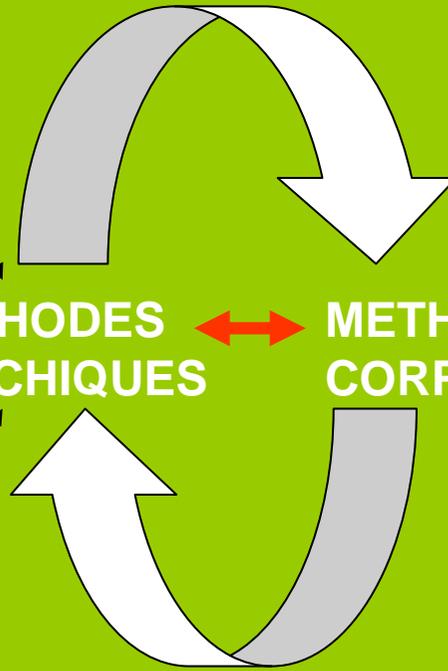
JACOBSON

TRAINING AUTOGENE

METHODES
PSYCHIQUES

METHODES
CORPORELLES

RESPIRATION



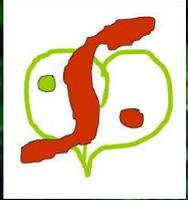


JE PRENDS SOIN DE MOI

L'activité physique et sportive

- **C'est une méthode à part entière de la gestion du stress :** son principe est fondé sur le fait que le stress physiologique conduit à l'action (fight or flight) et que la pire solution devant le stress est l'inhibition (freeze).
- **L'activité physique**
 - augmente le tonus parasympathique, ce qui réduit les effets du stress.
 - active au niveau de l'hippocampe la production d'un facteur de croissance nerveux
 - qui améliore la plasticité des neurones
 - et qui possède une puissante activité anti dépressive.

MEDITAS CARDIO

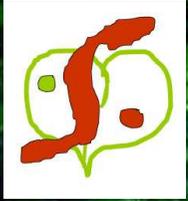


JE PRENDS SOIN DE MOI

La respiration

- Les techniques de maîtrise de la respiration font partie de quasiment toutes les techniques corporelles de gestion du stress.
- Elles sont en particulier issues du bouddhisme Zen.
- Il s'agit de techniques de maîtrise consciente de la respiration associant un ralentissement de la respiration à 6 cycles par minute et une expiration lente.
- Elles entraînent une amélioration de la balance parasympathique.

MEDITAS CARDIO



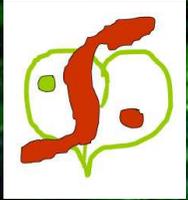
JE PRENDS SOIN DE MOI

La Relaxation psychocorporelle

Le training autogène

- a été décrit en 1932 par **J. Heinrich Schultz**, neuropsychiatre.
- Il s'agit d'une méthode d'autohypnose associant concentration et suggestion.
- L'entraînement régulier permet d'obtenir rapidement un état d'autohypnose pendant lequel le patient va se concentrer progressivement sur la lourdeur et la chaleur de ses membres, le calme et la régularité de ses battements cardiaques et de sa respiration, la chaleur au niveau du plexus solaire et la fraîcheur au niveau du front.
- Après quelques mois de pratique, il est possible d'éveiller une écoute active du corps, d'acquérir une maîtrise active de phénomènes corporels (chaleur cutanée, battements cardiaques), afin d'obtenir rapidement un état de détente.

MEDITAS CARDIO



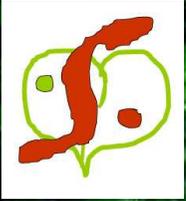
JE PRENDS SOIN DE MOI

La Relaxation psychocorporelle

La relaxation progressive de Jacobson

- Edmund Jacobson a décrit sa méthode de relaxation progressive en 1938.
- Il s'agit pour lui d'une méthode purement physiologique pour laquelle il écarte toute idée de suggestion, d'hypnose et de psychanalyse.
- Il relie émotion et tension musculaire. Le but de sa méthode est la réduction volontaire du tonus musculaire au repos.
- Cette méthode très précise et très complexe n'est quasiment plus pratiquée comme telle, mais elle a inspiré toutes les techniques de relaxation corporelle sur un principe théorique simple et facilement vérifiable : toute tension psychique provoque une tension musculaire et toute tension musculaire modifie le psychisme .Tout travail de détente musculaire sera donc bénéfique psychiquement.

MEDITAS CARDIO

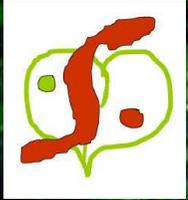


JE PRENDS SOIN DE MOI

La Sophrologie

- A été créée en 1960, par Alphonso Caycedo, neuropsychiatre espagnol.
- Le terme de sophrologie signifie « étude de l'harmonie du corps et de l'esprit ».
- Cette méthode, née de la rencontre de l'orient et de l'occident, a développé de nombreux outils en empruntant à l'hypnose, la phénoménologie, la psychanalyse, et aux techniques de méditation orientale et de relaxation psychocorporelle.
- Caycedo distingue différents niveaux de conscience et fonde sa méthode sur trois principes : la réalité objective, le vécu corporel et le principe d'action positive.
- La pratique d'exercices multiples rythmés par la respiration, permet d'amplifier le ressenti corporel pour mieux vivre le présent, reconsidérer le passé en modifiant le regard sur les événements à défaut de pouvoir les changer, et se projeter dans l'avenir en mobilisant toutes les capacités de l'individu.
- La sophrologie s'est surtout développée en Europe et en Amérique du sud. Sa pratique s'étend aux champs du monde social, éducatif et de la santé.

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

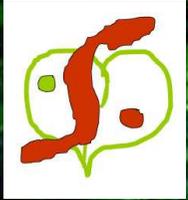
Le biofeedback

Ce terme a été développé à partir des années 60.

Le principe en est simple : il est possible , à l'aide de différents capteurs et appareils de mesures, de visualiser sur un écran des paramètres physiologiques qui se modifient sous l'effet du stress (fréquence cardiaque, résistivité cutanée, fréquence respiratoire, pression artérielle) et d'apprendre ensuite par différentes méthodes de relaxation à moduler ces variables.

Le biofeedback visualise les effets du stress puis les effets de la relaxation.

MEDITAS CARDIO

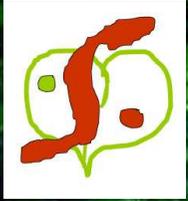


JE PRENDS SOIN DE MOI

La cohérence cardiaque

- Cette technique s'est beaucoup développée ces dernières années, en particulier aux Etats-Unis.
- Proche du biofeedback, cette méthode est centrée sur l'étude de la fréquence cardiaque et de la variabilité sinusale.
- Les logiciels actuels permettent de visualiser sur un écran la synchronisation des rythmes cardiaque et respiratoire sous l'effet de techniques de relaxation et de méditation.
- Le patient peut ainsi s'entraîner à obtenir un état de cohérence cardiaque favorisée par l'activation du parasymphatique.

MEDITAS CARDIO

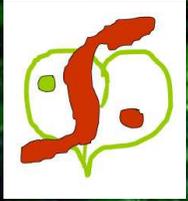


JE PRENDS SOIN DE MOI

L'hypnose contemporaine

- Cette appellation fait référence à la technique élaborée aux Etats-Unis dès les années 50 par Milton Erickson, psychiatre qui a rénové le champ clinique et thérapeutique de l'hypnose classique développée par Charcot à Paris et l'Ecole de Nancy.
- Il s'agit d'une technique ayant recours à la suggestion directe et surtout indirecte et ouverte pour induire la transe hypnotique et utilisant la métaphore à visée thérapeutique.
- C'est aussi une thérapie centrée sur la solution : l'hypnothérapeute conduit le patient vers ses ressources intérieures engrammées dans sa mémoire consciente et inconsciente en mobilisant ses aptitudes latentes et ses facultés inexploitées et lui suggère une reprogrammation de ses connaissances .

MEDITAS CARDIO

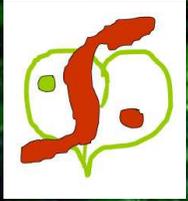


JE PRENDS SOIN DE MOI

L'EMDR

(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

- L'EMDR est une nouvelle forme de thérapie qui consiste, pour l'essentiel, à refaire vivre au patient victime d'un événement traumatique la scène terrible qui est à l'origine de sa souffrance, tout en lui faisant effectuer des mouvements oculaires provoquant une diminution progressive du stress.
- Cette thérapie a été mise au point en 1987 à l'institut de Palo Alto en Californie par Francine Shapiro, qui avait noté sur elle-même des modifications positives de son humeur quand elle effectuait des mouvements oculaires identiques à ceux qui surviennent dans le sommeil paradoxal .
- Les résultats de l'EMDR sont incontestables dans le traitement des états de stress post-traumatique avec un taux de succès atteignant près de 80%, mais les raisons des progrès enregistrés restent encore assez énigmatiques. Peut-être s'agit-il d'une reconstruction de la mémoire profonde du même ordre que celle qui se produit dans le sommeil paradoxal ?

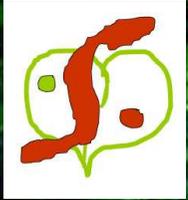


JE PRENDS SOIN DE MOI

La Méditation

- Les techniques de méditation existent depuis des millénaires.
- Leurs mécanismes d'action sont mieux connus aujourd'hui grâce à la neuroimagerie et de nombreuses publications témoignent de leurs effets bénéfiques sur la santé.
- A côté de la classique méditation transcendantale, les techniques validées à l'heure actuelle reposent sur le principe de la méditation en pleine conscience issue du bouddhisme Zen.
- Prise de conscience des pensées, images, émotions, sensations physiques sans jugement, sans chercher à les comprendre, sans les retenir, sans les chasser en se muant en simple observateur du moment présent.

MEDITAS CARDIO

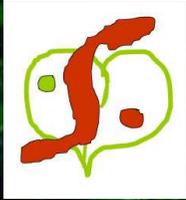


JE PRENDS SOIN DE MOI

La méditation en pleine conscience

- La MBSR (Mindfulness based stress reduction) est une technique de méditation en pleine conscience mise au point à la fin des années 70 par Jon Kabat-Zinn, chercheur en biologie au Massachusetts Institute of Technology et enseignant en méditation bouddhique . Cette technique s'apprend en quelques semaines, n'a pas pour objectif de guérir un symptôme ou une maladie, mais de gagner en sérénité face à un problème.
- La MBCT(Mindfulness based cognitive Therapy) a vu le jour au début de années 80 . Elle est directement issue de la MBSR. Elle associe la pleine conscience aux thérapies cognitives. Elle permet de prendre conscience du moment présent et d'en devenir acteur et spectateur. Ce décentrage permet la mise en place d'attitudes plus constructives .

MEDITAS CARDIO



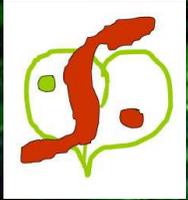
JE PRENDS SOIN DE MOI

Les techniques cognitives et comportementales (TCC)

Il s'agit pour ces techniques, non pas de chercher les causes profondes d'un stress ou de l'anxiété comme pourrait le faire la psychanalyse, mais de connaître dans le détail avec l'aide d'un thérapeute le mode de fonctionnement du patient (stratégies mises en place, pensées automatiques, croyances, analyse des émotions pendant et après le stress) et de mettre en place une **gestion des réactions comportementales** dans différentes circonstances (affirmation de soi, demande, refus, critique, compliment, parole en public).

Ces techniques permettent d'acquérir une meilleure estime de soi.

MEDITAS CARDIO

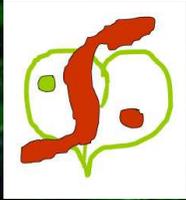


JE PRENDS SOIN DE MOI

La psychanalyse

- Les thérapies psychanalytiques datent de plus d'un siècle.
- Il existe plusieurs courants psychanalytiques (Écoles inspirés de Freud, Jung ou Lacan)
- elles ne visent pas une amélioration rapide, mais un travail de restructuration mentale de longue haleine dont le bénéfice peut être important pour un patient qui choisit cette démarche.
- les effets sont difficilement mesurables .
- La psychanalyse ne vise pas les mêmes objectifs que les thérapies courtes et ne peut donc pas y être comparée.

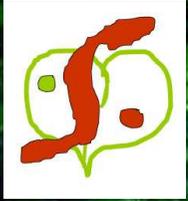
MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

*Efficacité
des méthodes de gestion du stress*

MEDITAS CARDIO

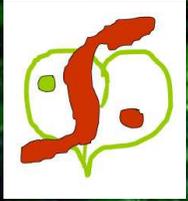


JE PRENDS SOIN DE MOI

Efficacité

- Ces méthodes sont efficaces pour la gestion du stress et de l'anxiété.
- Elles améliorent le confort de vie du patient.
- Elles ont fait la preuve de leur efficacité:
 - Pour la réduction des facteurs de risque.
 - Pour l'amélioration de l'évolution des patients coronariens.

MEDITAS CARDIO

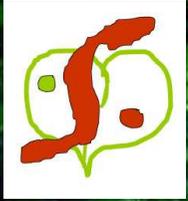


JE PRENDS SOIN DE MOI

Comment les pratiquer?

- Apprenez les auprès de professionnels de la psychologie.
- Pratiquez les régulièrement pour en améliorer l'efficacité.
- Choisissez une méthode qui vous convient.
- Privilégiez des méthodes simples.
- Utilisez les chaque fois que vous en avez besoin:
 - Dans la vie quotidienne
 - Dans les moments plus difficiles (examens, intervention)

MEDITAS CARDIO



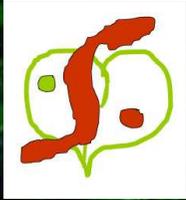
JE PRENDS SOIN DE MOI

QUAND LES PRATIQUER ?

Vous ne mettez pas de l'essence dans le réservoir de votre voiture uniquement quand vous tombez en panne ...

Pratiquez quand vous allez bien et n'attendez pas d'être anxieux ou en épuisé pour le faire...

MEDITAS CARDIO



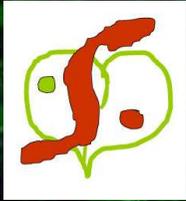
JE PRENDS SOIN DE MOI

comment les utiliser?

Il s'agit d'une philosophie de vie qui gagnerait à nous être enseignée dès l'enfance.

Elles doivent faire partie intégrante de la prévention primaire et secondaire de la maladie artérielle, mais ne doivent jamais être considéré comme le seul recours .

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

PRENEZ SOIN DE VOUS

MEDITAS CARDIO