



Comité des échelons locaux de l'Yonne (89)

Comprendre les mécanismes du stress et ses effets sur la santé

Le stress, aujourd'hui, est reconnu comme un problème majeur de santé et est responsable de bien des maux en constante augmentation ces dernières décennies.

Les délégués Icaunais de la MSA Bourgogne ont choisi d'aborder cette problématique de santé au travers d'une soirée débat, le 22 novembre dernier à la salle Vaulabelle à Auxerre.

Plus de soixante personnes sont venues assister à ce moment d'échanges, animé par Pascaline PATOUT HERMANN (sophrologue, psychothérapeute hors cadre réglementé) et Daniel HERMANN (naturopathe, Médecine fonctionnelle).

Information, sensibilisation aux signaux, pistes de solutions ont permis un dialogue spontané entre les intervenants et le public : mécanisme physiologiques, corriger un terrain déséquilibré causé par le stress, retrouver un équilibre émotionnel. L'impact du stress sur la santé a été largement évoqué et défini.

La conférence-débat, gratuite et ouverte à tous, s'est terminée autour du verre de l'amitié, prolongeant ainsi ce temps de convivialité et d'échanges... preuve de la nécessité de communiquer autour de ce phénomène croissant.

Remerciements à la Mairie d'Auxerre pour le prêt de la salle et les bonnes conditions d'accueil ainsi qu'à l'ensemble des délégués présents.

