RELAXOLOGIE F.I.R.

NEWSLETTER

Année 2021 N°02 Mars/Avril

Messages subliminaux

En 1957, nous apprenions que des messages subliminaux avaient été insérés toutes les cinq secondes lors de la projection d'un film. Ceux-ci, d'après James Vicary (chercheur en marketing), auraient augmenté les ventes de Coca Cola et de popcorn.

Ainsi a été lancée la mode de différents supports utilisant ces messages subliminaux (cassettes audio, par exemple). Ils ont eu en France un certain succès dans les années 70/80 et servi d'expérimentation pendant la campagne présidentielle de Mitterrand.

Plus tard, il s'est avéré que Vicary avait falsifié ses résultats ; ce qu'il a reconnu.

Cela n'enlève pas une influence possible de ces messages subliminaux. Mais leur efficacité serait liée avec un désir déjà existant et ne serait pas durable dans le temps.

Cannabis et Iboga - Antidépresseurs ?

Fin 2020, la Cour de justice de l'Union Européenne a considéré que la France ne devrait pas interdire la vente de produits à base de cannabidiol (extrait du cannabis). Pour celle-ci, le CBD (cannabidiol) : "n'a pas d'effet psychotrope ni d'effet nocif."

Si le CBD ne génère pas d'effets toxiques importants, par contre, il peut susciter des effets indésirables, en particulier de la somnolence.

Ses actions anxiolytiques et antidépresseurs ont été reconnues par des essais cliniques.

Angleterre, Allemagne, Pays-Bas et Israël font actuellement le point sur l'usage du cannabis thérapeutique.

La France est le premier producteur européen de chanvre.

L'ibogaïne (issue de l'iboga, arbuste d'Affrique) aurait les mêmes vertus, mais avec des risques cardiaques qui limiteraient son utilisation thérapeutique.

Quelques brèves :

Une étude japonaise a montré qu'un bain par jour réduirait les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC). Problème pour le français qui privilégie la douche (plus pratique et plus économique) à la baignoire.

L'OCDE (Organisation de Coopération et de Développement Economiques) nous précise, à propos des maladies cardiovasculaires : "Les pays d'Europe centrale et orientale ont les taux de mortalité les plus élevés, tandis que le Japon, la Corée et la France affichent les taux les plus faibles." Et pourtant, français et japonais restent de gros fumeurs.

D'où vient l'expression "mettre le couvert" ? En fait, à une période de notre histoire de France, afin d'éviter l'ajout de poison dans les plats, ceux-ci étaient recouverts d'un linge.

Savez-vous que, depuis la Grèce antique, les femmes se bandaient les hanches ; le nom de ce dispositif abdominal s'appelait *zona.* Quant au bandage de la poitrine des jeunes filles, c'était le *taenia.*

"Le Consentement" de Vanessa Springora

"Récit d'une emprise, un texte cathartique qui fera date" nous dit Le Monde.

Voici un extrait de la quatrième de couverture de son livre :

"*Séduite à l'âge de quatorze ans par un célèbre écrivain quinquagénaire, Vanessa Springora dépeint, trois décennies plus tard, l'emprise qui fut exercée sur elle et la trace durable de cette relation tout au long de sa vie de femme."*

Dans son livre, elle ne livre que les initiales de cet écrivain, mais en recherchant sur le Net, vous trouverez aisément le personnage qui se cache derrière.

En cours d'adaptation cinématographique, ce livre a obtenu le Grand Prix des lectrices ELLE (2020) et le prix Jean-Jacques Rousseau 2020.

Editions Grasset, disponible en livre de poche.

L'Anorexie

Le Pr Gorwood (psychiatre et chercheur à l'INSERME) a dirigé une étude clinique portant sur l'anorexie mentale auprès de soixante dix patientes.

Voici quelques unes de ses conclusions :

"Selon notre hypothèse, les patientes anorexiques ressentiraient le plaisir de maigrir plutôt que la peur de grossir."

"L'anorexie serait donc plutôt une addiction à la maigreur qu'une phobie du surpoids."

Ces études sont confirmées par le Pr Anne-Katharina Fladung (Université de Ulm, en Allemagne) qui nous dit :

"*L'IRM fonctionnelle confirme l'absence d'activation cérébrale des circuits de la peur face à des images d'individus de forte corpulence. A l'inverse, la maigreur active fortement la région cérébrale de la récompense et du plaisir."*

The American journal of Psychiatry.

L'anorexie mentale et la boulimie sont la deuxième cause de mortalité chez les 15-24 ans, avec un taux de suicides de 20 % pour les anorexiques et de 30 % pour les boulimiques.

Fédération française anorexie-boulimie (FFAB).

F.I.R.

http://www.psyrelax.org

Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées. Des questions ou commentaires ?
Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante :
psyrelax@orange.fr