

## Programme du gouvernement pour les travailleurs indépendants

La grande majorité des relaxologues (sophrologues, hypnologues, etc.) est déclarée comme travailleurs indépendants (régime micro, auto-entrepreneur). Vous serez donc concernés par les mesures gouvernementales à venir.

Quelques éléments du programme :

- \* Baisse des cotisations sociales qui compensera la hausse de la CSG.
- \* Exonération progressive des cotisations maladie et maternité pour les revenus inférieurs à 43 000 €.
- \* Exonération totale pour les créateurs d'entreprises des cotisations de sécurité sociale pour un revenu annuel inférieur à 30 000 € (dégressif jusqu'à 40 000 €).
- \* Suppression du RSI et transfert vers le régime général.

*Attention, si le régime micro est porté à 70 000 €, cela ne modifiera pas la franchise de TVA qui reste, en 2017, à 33 100 €.*

*En fonction de votre situation, d'autres mesures sont prévues. Nous vous invitons à lire (et relire) le dossier de presse émis par le gouvernement en cliquant sur le lien ci-dessous.*

[► plus d'info...](#)

GOVERNEMENT.FR

**vous propose de recevoir des informations personnalisées sur les thématiques qui vous concernent.**

ABONNEZ-VOUS À

**INFOS@GOUV**

## Quid de la tanorexie ?



Pas de lien direct avec l'anorexie mentale même si le schéma corporel est, là aussi, déformé. José Carlos Moreno, de l'Académie espagnole de dermatologie, fait le lien avec cette pathologie : "Ce sont des personnes bronzées qui ne se sentent jamais suffisamment bronzées... tels des anorexiques qui se trouvent trop gros." Cette dépendance au bronzage, véritable drogue pour

Steve Feldman, dermatologue à l'Université Wake Forest (Caroline du Sud), a été appelée par des chercheurs Américains tanorexie.

Parmi ces chercheurs, Joel Hillhouse, de l'Université d'East Tennessee, observe : "Les doses croissantes, anxiété en cas d'arrêt, culpabilité, agacement face aux remarques de l'entourage : ces symptômes sont similaires à ceux de l'addiction à l'héroïne." Il ajoute : "Elles continuent d'utiliser des cabines alors qu'elles ont un cancer de la peau, volent de l'argent à leurs proches ou s'achètent un lit bronzant pour satisfaire les envies nocturnes."

Le fléau est tel qu'aux Etats Unis il est préconisé de mettre en place des groupes comme pour les alcooliques anonymes.

Tanorexie, une nouvelle pathologie décrite dès 2000 qui s'ajoute à celles que génère notre société du XXI<sup>e</sup> siècle.

Un bémol quant aux nouvelles pathologies que diffusent certains médias : certaines sont créées de toute pièce par les laboratoires, avec la complicité de l'OMS.

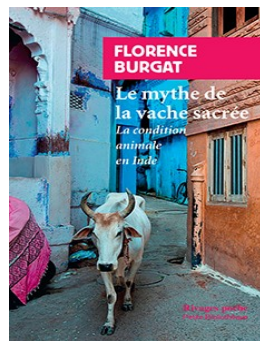
D'autres, avec comme référence le DSM 5, minimisent l'importance de la pathologie. C'est, par exemple, la Psychose Maniaco Dépressive que l'on réduit à un trouble bipolaire.

## "Le mythe de la vache sacrée"

C'est le titre du livre de Florence Burgat réactualisé récemment. Son sous-titre est : "La condition animale en Inde".

Nous apprenons que , pas plus que la vache, les animaux ne sont "sacrés" dans ce pays ; bien au contraire c'est l'indifférence complète. Je vous invite à lire ce livre qui enlèvera à chacun (moi le premier) des idées préconçues sur ce pays et ses rapports avec les animaux. Ames sensibles s'abstenir ! Certains passages sont très durs.

Une remarque : l'Inde est essentiellement végétarien avec une espérance de vie de 68 ans, les USA, malgré l'obésité endémique, c'est 79 ans...



## Jeux vidéos

Comme l'abus de chocolat a ses effets néfastes, l'addiction aux jeux vidéos peut enfermer certains adolescents dans une bulle à la limite du repli social. Problème ! La France avec 34 millions de joueurs (1 français sur deux) ne semble pas générer à outrance les pathologies que décrivent certains médias.

Non seulement aujourd'hui les bienfaits des jeux vidéos sont avérés, mais des jeux ont été construits pour des finalités thérapeutiques.

Le Dr Daphne Maurer, psychologue, professeure à l'université McMaster au Canada, préconise les jeux vidéos comme "Call of Duty" ( un classique de gamers) pour leur action positive dans le cas de cataracte (entre autre). L'attention, la réactivité des yeux, l'entraînement à une certaine mobilité augmenteraient les performances visuelles.

En France, le logiciel de jeux "Toap Run" profiterait aux patients atteints de la maladie de Parkinson.



Enfin, certains jeux spécifiques ont été imaginés pour des patients Alzheimer.

Une étude Allemande a montré que trente minutes par jour de jeux vidéos révélait une augmentation dans le cortex des stimulations de navigations spatiales et de la mémoire.

Le Dr Marie Laure Welter, de l'Institut du Cerveau et de la Moelle Epinière à Paris, nous dit : "Lorsqu'un sujet sain s'exerce sur un jeu vidéo, il libère de la dopamine, un neurotransmetteur très important dans le processus de motivation, d'envie, mais aussi dans la motricité."

*Gamer impénitent j'ai été, Geek, sûrement... J'espère qu'ils ont raison !*



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](mailto:psyrelax@orange.fr)