

Le Scope

De  Vetmasterclass
HORSE

Par Olivier GEFROY

Bonjour à tous et bienvenue dans le Scope de Vetmasterclass !

Nous partageons avec vous nos **dernières découvertes, inspirations, pistes de réflexion, nouveautés...** À découvrir et utiliser dès maintenant, TOUT DE SUITE, dans votre quotidien de vétérinaire, de manager, de vie personnelle, de chef d'entreprise... Et surtout à partager autour de vous. Régulièrement, ce Scope sera signé par un invité différent !

Cela ne vous prendra que **5 min à lire pour booster votre énergie** en ce début de semaine !

Vous aimez ? Partagez votre Scope !

C'est la Rentrée !!



J'espère que notre Scope vous retrouve en pleine forme ! Pour certains, les vacances sont déjà loin... Cette période automnale est souvent **pleine de souvenirs et d'odeurs**. Pour nos enfants, il est temps de reprendre le chemin de l'école... Et pour nous ? Un temps de reprise, souvent accompagné de **bonnes résolutions** ! Alors quelle **décision voulez-vous absolument appliquer cette année** ? (que faut-il mettre en place là, maintenant pour lui donner réalité ?) Quelle **nouvelle habitude** souhaitez-vous implémenter dans votre quotidien (pour ma part, rendez-vous à la fin de ce Scope...). **En matière d'habitude, une à la fois, c'est déjà beaucoup ;)**

En tous cas, chez Vetmasterclass c'est la rentrée : Scope, After Consults...

Webinaires pour nos élèves : **suivez notre actualité** !

Vetmasterclass rejoint le Pôle de compétitivité et d'innovation Hippolia !

**x**

Nous sommes très fiers et heureux de vous annoncer avons rejoint le réseau du **Pôle Hippolia**, unique **pôle de compétitivité, labellisé par l'État, dédié à la filière équine** !

Ce réseau national des acteurs innovants de la filière équine française regroupe plus de 150 membres, dont Vetmasterclass HORSE à présent, et accompagne plus de 200 projets/an. Nous aurons l'occasion de vous faire profiter régulièrement des ressources, publications, outils, ou rendez-vous mis en avant par Hippolia qui regorge d'actualités de qualité. **Un grand bravo au Pôle Hippolia pour leur impact sur notre filière** !

Ainsi, connaissez-vous le **Normandy Horse Meet up**, rendez-vous incontournable, au **Pôle International du Cheval de Deauville les 22 et 23**

septembre. 1er événement en France consacré exclusivement aux professionnels du cheval, avec un village dédié au bien-être équin et au développement durable et une variété impressionnante de conférences et démonstrations.

Découvrez l'intégralité du programme sur le site de l'événement.



After Consult', le retour... Vous avez dit un été caniculaire ?! 😊



Qui dit rentrée dit retour de votre rendez-vous mensuel, l'After Consult' !

Cette fin d'été et faire le point sur nos pratiques, nous vous proposons de nous retrouver **jeudi 22 septembre 2022 à 20h00 en ligne** pour partager ensemble autour de la **gestion des chevaux lors de canicule**.

Pour ce sujet de grande actualité, faites le bilan et mettez-vous à jour avec **Marianne Depecker** (vétérinaire associée au CHV de Conques) et surtout venez avec vos questions, vos cas.

 Jeudi 22 septembre à 20h00  **Gestion des chevaux lors de canicule** : Vie au pré, transports, concours, nutrition etc... les bons réflexes !

 [INSCRIPTIONS](#)

Ce webinaire est en accès libre et ouvert à tous, vétérinaires, étudiants et tout public non-vétérinaire !

Le Sommeil



Personnellement, j'ai décidé de mettre le **focus sur mon sommeil** pour attaquer l'année ! Il existe un **mythe du superperformer**, qui a besoin de très peu de sommeil et réussit tout ce qu'il entreprend (Napoléon, vous connaissez ?) À court terme, la privation de sommeil peut nous mettre sous adrénaline et nous donner l'illusion d'un gain de performance. Mais à terme, nous sommes surtout sûrs d'**accumuler de la fatigue, avec de très nombreux inconvénients** (santé, relations sociales, altérations de nos performances, risque dépressif... De nombreuses études scientifiques sont très claires sur le sujet !).

Première étape : améliorer l'hygiène du sommeil ! Connaissez-vous la technique 8-3-2-1 ?

- 8h avant le coucher : plus de caféine
- 3h avant le coucher : plus de nourriture, pas d'alcool
- 2h avant le coucher : plus de travail
- 1h avant le coucher : plus d'écran

Allez hop c'est parti, je vous raconterai la suite ! **Et vous, vous faites comment ?**

Take Care ! À Bientôt !

Olivier Gebbroy

