



## MOINS DE STRESS, C'EST POSSIBLE!

Qu'on le veuille ou non, le stress est nécessaire à la vie : c'est une réaction instinctive qui nous permet de nous protéger en cas de danger. En situation de stress, nous sécrétons une hormone appelée cortisol qui va permettre d'augmenter notre glycémie, nos rythmes cardiaques et respiratoires, et nous rendre plus alerte. Voilà qui est idéal lorsque l'on doit fuir, éviter un accident, ou rattraper un objet qui menace de tomber.

Malheureusement, nombre d'entre nous, aujourd'hui, souffrons de stress chronique, sans raison d'urgence. Stresser trop souvent entraîne un épuisement du corps, ce qui peut avoir de lourdes conséquences sur notre santé psychique mais aussi physique, comme les troubles cutanés, l'hypertension artérielle, les dyslipidémies ou encore les problèmes cardiaques.

### 1 - ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS

Évaluer avant de traiter, c'est la base. Vous pouvez commencer par être attentif à vos pensées, vos émotions et vos sensations physiques. Posez-vous les questions suivantes :

- Suis-je facilement irrité ou agacé ?
- Ai-je du mal à me concentrer ou à prendre des décisions ?
- Ai-je des difficultés à dormir ou à me reposer ?
- Ai-je des douleurs musculaires ou des tensions dans le corps ?
- Ai-je des problèmes digestifs ou des maux de tête fréquents ?

Si vous répondez positivement à ces questions, cela peut être un signe que vous êtes stressé.e.

Si en plus de cela, vous souffrez de crises de panique/ angoisse, de problèmes intestinaux, de manque de motivation, ou que vous avez l'impression que votre stress impacte négativement votre santé, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Celui-ci pourra étudier avec vous, le meilleur moyen de vous apaiser.

### 2 - GÉRER LE STRESS PAR LA RESPIRATION 4-7-8

La méditation dirigée, les exercices de respiration et la cohérence cardiaques sont trois moyens très efficaces de réduire le stress sur le court comme sur le long terme. Voici un exemple d'exercice que vous pouvez pratiquer n'importe où et qui vous permettra de faire redescendre le stress en quelques minutes.

En position assise ou couchée, inspirez en gonflant le ventre, par le nez, sur 4 temps, puis retenez votre respiration sur 7 temps. Enfin, soufflez doucement par la bouche, sur 8 temps, en vidant progressivement votre ventre. Répétez ce cycle une dizaine de fois.

### 3 - PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un mode de vie sain contribue à diminuer le niveau de stress de l'organisme. Cela passe par l'alimentation, le sommeil, les relations sociales, mais aussi, et surtout, par le sport. L'activité physique régulière est sans doute le meilleur médicament pour la plupart des maux de notre société. Lorsque vous faites du sport vous sécrétez des endorphines, hormones du bonheur, et favorisez la production de sérotonine, antagoniste au cortisol.

Il est recommandé de pratiquer une activité d'intensité modérée pendant au moins 30 minutes, tous les jours et une activité d'intensité plus soutenue 2 fois par semaine. Si vous souhaitez booster les effets de votre séance, pratiquez-la dehors, si possible dans la nature.

## A VOUS DE JOUER

La saison fiscale s'ouvre, et avec elle, son lot de stress. Pour vous permettre de la vivre avec plus de sérénité, Mon défi santé proposera trois ateliers interactifs animés par un psychologue. Les inscriptions seront bientôt ouvertes, alors foncez !

Pour plus d'information

CLIQUEZ   
OU  
SCANNEZ 

