

## Quelques conseils pour gérer le stress

- S'accorder un moment de détente pour oublier les soucis.
- Maintenir une vie sociale.
- Surveiller son hygiène de vie : avec un sommeil régulier, une alimentation saine et équilibrée, une faible consommation d'excitants (alcool, café, tabac).
- Bouger : l'activité physique permet d'évacuer les tensions.
- S'accorder un plaisir par jour : déjeuner avec un/une ami(e), aller au cinéma, écouter de la musique...
- Parler de ses problèmes : pour extérioriser les sentiments refoulés.
- Respirer : profondément. Un exercice facile à faire au quotidien.
- Apprendre à dire non.
- Se relaxer : yoga, méditation, massages, réflexologie...

### Et si on osait...

Apprendre à accueillir le changement en s'octroyant le temps nécessaire, en osant être soi-même. Apprendre à penser positif et à rire !

Connaissez-vous le **yoga du rire** ?

Plus d'infos sur le site : [yoga-du-rire-observatoire.info](http://yoga-du-rire-observatoire.info)



Inscrivez-vous à nos actions de Prévention sur [prevention-radiance.com](http://prevention-radiance.com)

# Stress, une réaction utile mais parfois toxique



## Une réaction naturelle

Le stress correspond à une réponse de l'organisme qui réagit à une agression, une émotion, un changement.

On attribue souvent le stress au travail MAIS toutes les situations de la vie courante peuvent être source de stress.

- Une **pression routinière**, au travail, à l'école ou dans la famille, par exemple.
- Un **changement** soudain et imprévu, tel qu'un divorce, un changement de travail ou encore l'apparition d'une maladie.
- Un **épisode traumatique** : une catastrophe naturelle, un attentat...

Le stress est une réaction naturelle anodine quand elle est ponctuelle, mais qui devient **toxique quand elle est habituelle**.

## Une affaire de perception et d'adaptation

Notre capacité d'adaptation face au changement conditionne nos états de stress ou de non-stress. Elle est étroitement liée :

- à la personnalité,
- aux caractères introvertis, extravertis,
- aux schémas, aux représentations, aux valeurs, aux expériences passées dont chacun dispose.

*Une situation sera stressante pour les uns, non pour les autres.*



## 3 phases réactionnelles

1

### Réaction d'alarme

*Colère, angoisse, anxiété, activation du système nerveux et hormonal, modifications biologiques : noradrénaline, adrénaline, cortisol, augmentation de la glycémie, du rythme cardiaque, du rythme respiratoire, du tonus musculaire, de la vigilance.*



2

### Phase de résistance

*Mobilisation des réserves d'énergie : vitamines, minéraux, oligo-éléments...*



3

### Phase d'épuisement

*Effondrement des réactions de défense biologiques et/ou psychologiques.*

## Les conséquences du stress

Le stress peut se révéler très utile dans une situation exigeant une réaction rapide comme une fuite. Seulement, **trop de stress n'est pas bon**.

Sa chronicité et son intensité entraînent un déséquilibre des métabolismes de base, un détournement des sources d'énergie au profit de certains organes et au détriment d'autres, la mise au ralenti de certaines fonctions (digestion, éliminations...)

## Pathologies potentielles

- Irritabilité
- Déprime
- Fatigue, baisse de la concentration et de la mémoire
- Sommeil perturbé
- Atteintes cutanées : eczéma
- Hausse rythme cardiaque
- Hypertension, infarctus
- Migraines, nausées
- Tensions musculaires, lombalgies
- Baisse de l'immunité, infections
- Hausse glycémie, diabète type 2
- Digestion, éliminations perturbées
- Ulcères tube digestif
- Acidification de l'organisme
- Oxydation, vieillissement prématuré
- Prise de poids