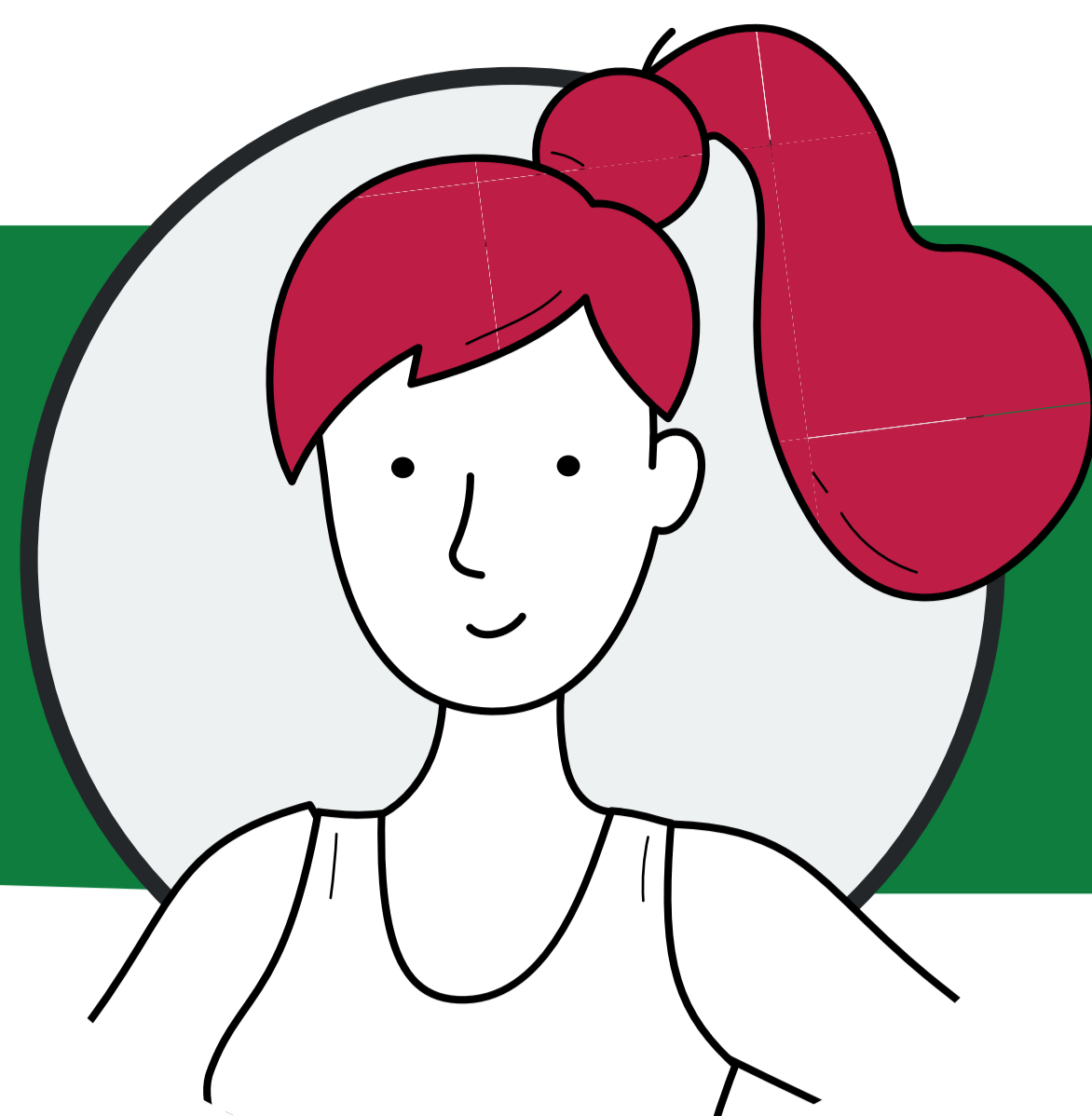


5 conseils pour lutter contre **LE STRESS**

Qui ne souhaiterait pas être moins stressé ? Plus zen ? Eh bien certaines habitudes peuvent vous aider à rendre votre vie plus sereine. Des petites techniques, faciles à mettre en œuvre, pour mieux gérer votre stress au quotidien.



1.

Veillez à respecter votre rythme de sommeil

Le manque de sommeil peut augmenter le stress. En effet, il entraîne une hyper réactivité émotionnelle pouvant ainsi augmenter le manque de vigilance, de concentration, l'irritabilité et enfin le stress. Ainsi, en respectant le rythme naturel de votre horloge interne, vous favorisez un sommeil réparateur et vous démarrez sereinement votre journée.

Heures de sommeil

12h	11h	10-11h	10h	9h
9-11h	8-10h	7-9h	7-9h	7-8h
7-8h	7h	6h	6h	5-6h
6-13 ans	14-17 ans	18-25 ans	26-64 ans	>65 ans

■ Durée recommandée

■ Durée acceptable



2.

Prenez soin de vos relations sociales

Stress et isolement ne font pas bon ménage. Ainsi, n'hésitez pas à multiplier vos interactions avec vos proches, votre famille ou encore vos collègues de travail par exemple. Sans oublier qu'en cas de montée de stress, il vous sera plus facile de vous apaiser si vous êtes entouré. Alors prévoyez un cours de sport collectif, un café en terrasse, la visite d'une exposition...



3.

Surveillez votre alimentation

L'alimentation peut influencer votre niveau de stress, en particulier l'abus de sucres et de graisses. Ces derniers, consommés en trop grande quantité, agressent l'organisme et provoquent alors un stress. Pour retrouver la sérénité, privilégiez les fruits et légumes ainsi que tous les aliments riches en oméga 3 et 6 (saumon, céréales, œufs, légumes secs...). Ces derniers aident en effet à réguler le niveau d'angoisse et de stress.



4.

Pratiquez une activité sportive !

Durant un exercice physique, différents neurotransmetteurs et hormones sont libérés. Parmi eux, on retrouve notamment les endorphines, la dopamine ou la sérotonine. Ces dernières provoquent alors une sensation de bien-être et favorisent un état de relâchement. Vous pouvez tester un sport doux comme le yoga, le pilates ou la randonnée par exemple.



5.

Suivez l'actualité mais évitez la surexposition

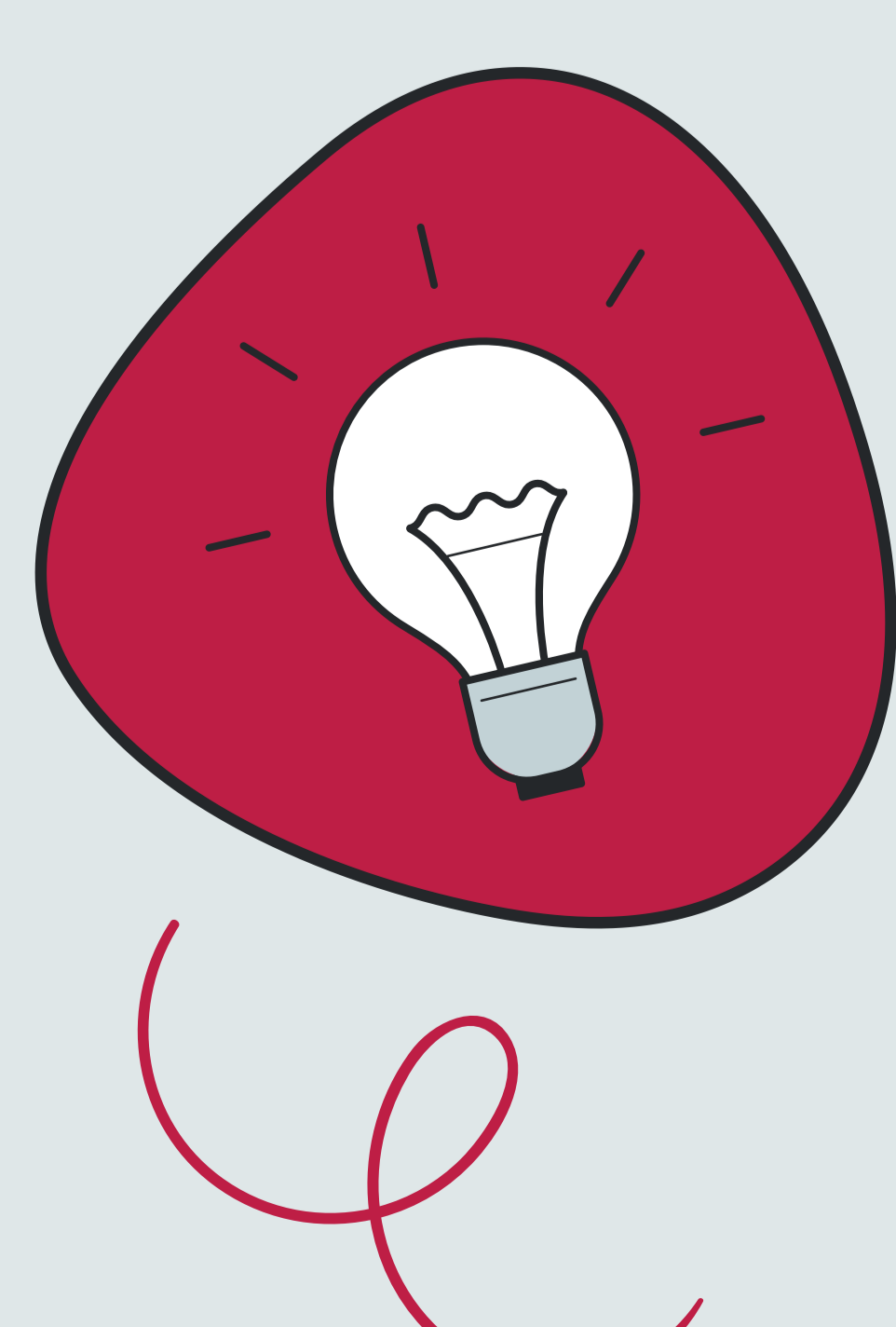
À tout âge, la surexposition aux médias peut être une source d'angoisses, de stress. En effet, les informations écologiques, politiques ou économiques par exemple, peuvent éveiller et amplifier certains sentiments d'appréhension, de mal-être, de stress... Ainsi, tenez-vous au courant ponctuellement des actualités du moment mais veillez à ne pas y avoir un accès continu à travers la télévision ou d'internet.



6.

Accordez-vous des moments de décompression

Plusieurs outils de décompression peuvent vous aider au quotidien à mieux gérer vos émotions et à équilibrer votre système nerveux autonome. C'est le cas notamment de la méditation et de la cohérence cardiaque. Ainsi en cas de stress, n'hésitez pas à vous accorder ce moment de calme intérieur. Vous pouvez rejoindre des séances de groupe, vous faire accompagner par un professionnel ou encore tester une application.



Si vous souhaitez vous détendre depuis chez vous ou votre lieu de vacances, quoi de plus simple que de passer par une application ? Nombreuses sur le marché, elles peuvent vous aider à faire baisser la pression et à réduire les symptômes du stress.

RELAX vous propose des exercices de cohérence cardiaques mais également de sophrologie ou de méditation.

PETIT BAMBOU multiplie les exercices de méditation pour (re)trouver le calme en soi.

FIDGER vous aide à vous défouler en "triturant, tapotant, faisant tourner" toutes sortes d'objets du quotidien. Un peu comme une balle relaxante mais virtuelle.