

LE STRESS

Lorsqu'on est stressé, c'est tout le corps qui se met en alerte :

- Le cœur bat plus vite
- La respiration s'accélère
- Nos muscles se tendent
- La chaleur monte

Mais notre esprit aussi ! Évaluation de la situation, raisonnement, action...

C'est ce qui a permis à nos ancêtres de réagir vite en cas de danger et de survivre.

Le stress est donc normal, c'est sa répétition, son intensité et la manière dont on le perçoit qui peuvent devenir un problème.

Quels sont les symptômes du stress:

- Maux de ventre voire vomissements et diarrhées
- Eczéma
- Maux de tête ou migraines

Associé à de l'angoisse ou de l'anxiété on peut retrouver:

- Troubles du sommeil
- Troubles de l'attention et de la concentration
- Changement d'humeur, irritabilité
- Fatigue permanente
- Troubles de l'alimentation (perte d'appétit ou grosses fringales)
- Tensions musculaires
- Addiction : augmentation de la consommation d'alcool, de tabac ou de drogues.

Si vous subissez une période de stress prolongée, n'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste.

Quels sont les meilleurs anti-stress naturels?

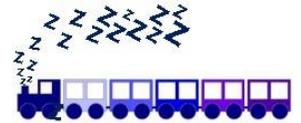
- ✓ Pratiquer une **activité physique régulière**
- ✓ Soigner la **qualité de son sommeil**
- ✓ Le **yoga**, la **sophrologie** et les **techniques de relaxation** dont on trouve des applications ou vidéos internet gratuites (méditation guidée ou non, cohérence cardiaque)
- ✓ L'aménagement de **pauses dans la journée**
- ✓ **Parler** à ses proches ou à un professionnel de santé si on se sent submergé. Il est important d'extérioriser et de chercher de l'aide pour combattre son stress.



STRESS ET SOMMEIL, APPRENDRE À LES GÉRER



LE SOMMEIL



Vous avez du mal à vous endormir le soir? Peut-être tout simplement ratez-vous votre heure d'endormissement parce que vous tenez à voir la fin de votre film, à terminer votre livre ou parce que vous êtes avec des amis.

Comme le sommeil est organisé en cycle d'environ 1h30, si on rate notre train, il nous faudra attendre le prochain!

Ainsi, inutile de vous coucher tôt si vous ne ressentez pas la fatigue, vous ne parviendrez pas à vous endormir.

Quittez votre lit si vous ne parvenez pas à vous endormir au bout de 20 minutes, et revenez-y un peu plus tard lorsque vous manifesterez des signes de fatigue.

Pendant ce temps, détendez-vous dans une autre pièce à lumière tamisée jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin de vous endormir.

Reconnaître les signes de fatigue :

- On a **les yeux qui picotent**
 - On **baille**
 - On a **les paupières lourdes**
 - On **s'étire**
 - On **frissonne** peut-être même?
- C'est l'heure, on file au lit !



En journée :

- ❖ Pratiquez une **activité physique régulière** (20 minutes de marche rapide en fin d'après-midi suffisent).
- ❖ **Sortez** au grand **air** et exposez-vous à la **lumière naturelle** tous les jours.
- ❖ Évitez les siestes de plus de 30 minutes. Cependant, un **moment de repos ou de relaxation de 20 minutes** au moment de la sieste en mettant un minuteur est recommandé si le besoin se fait ressentir.
- ❖ **Évitez** le café, le thé, les sodas à base de caféine ou autres boissons énergisantes **à partir de 17h**.
- ❖ Ne consommez **pas de tabac ni de drogue**.



Le soir :

- ❖ **Dînez léger**, et au moins **1h30 avant le coucher**.
- ❖ Ne consommez **pas de drogue ou d'alcool** pour vous endormir (le sommeil sera plus léger et donc moins récupérateur).
- ❖ **Coupez vos écrans** (télé, tablettes, smartphones, consoles) au moins **1h avant le coucher**.
- ❖ **Régalez votre réveil** et essayez de vous lever à la même heure chaque matin.
- ❖ Favorisez les **lumières tamisées 1h30 avant le coucher**.
- ❖ Gardez-vous **30 minutes de loisirs calmes** ou de relaxation pour vous détendre et oublier les soucis.
- ❖ Prenez une **douche ou un bain tiède à frais**, mais pas chaud.

Préparer sa chambre à coucher :

- ❖ Elle doit être **calme** : si vos voisins sont bruyants, investissez dans des bouchons d'oreille.
- ❖ Elle doit être **sombre** : volets fermés, rideaux opaques tirés, portez un masque de sommeil si besoin.
- ❖ Elle doit être **tempérée** : il ne doit faire ni trop chaud, ni trop froid, à vous de trouver la bonne température selon que vous soyez frileux ou pas!
- ❖ Elle doit être bien **aérée** : 1 à 2 fois 15 minutes par jour suffisent à dépolluer votre chambre, à assainir et oxygéner l'atmosphère.

Les erreurs à éviter :

- ❖ Pensez à **couper votre smartphone** (l'éteindre ou le mettre en mode hors ligne).
- ❖ **Ne vous endormez pas en dehors de votre lit**.
- ❖ Allez au lit uniquement quand vous avez **envie de dormir**.
- ❖ **N'utilisez pas votre lit autrement que pour dormir** : pas de lecture, ni télé, ni grignotages. Seuls les câlins y sont autorisés.
- ❖ Si vous ne parvenez pas à vous endormir **après 20 minutes, quittez votre lit** et allez dans une autre pièce. Ayez une activité calme, buvez un verre de lait chaud ou une tisane par exemple!
- ❖ **Ne regardez pas votre réveil pendant la nuit!**