Publication spéciale gratuite dans votre droguerie.

RESTER ZEN

L'ESSENTIEL EN BREF

De l'utilité du stress

De la tension à la relaxation

Pour renforcer les nerfs

Sommaire

Echantillon de lecture

La décharge d'adrénaline, une réaction ancestrale	4
Le stress, un symbole de réussite?	5
Les différents types de stress	6
Un cercle vicieux non sans conséquences	7
Toujours à 100 à l'heure	8
Profiter de chaque jour	10
Quand ça urge	12
Les aides de la droguerie	14

«Ne pas être trop exigeant avec soi-même permet de mener une vie moins stressante»

Ce guide est interactif

Marche à suivre: rendez-vous sur App Store ou Android Market pour télécharger l'application gratuite Shortcut sur votre smartphone.

Photographiez la page qui vous intéresse et découvrez **comment gérer positivement le stress.**

La décharge d'adrénaline, une réaction ancestrale

Les flammes d'un feu rougeoient dans la nuit préhistorique. Krk est en train de coller une pointe en pierre au bout de sa lance avec du jus de bouleau lorsqu'un craquement le fait sursauter. Il se retourne. Et se retrouve face à un machairodus, grand comme un bœuf. Ses yeux brillent d'agressivité, ses oreilles sont dangereusement rabattues vers l'arrière… la bête est prête à attaquer. Krk aussi, car son système nerveux a sonné l'alarme. Un millième de seconde plus tard, ses glandes surrénales (plus particulièrement celles de la région médullo-surrénale) libèrent de l'adrénaline, la fameuse hormone du stress, et de la noradrénaline. Le cœur de Krk bat plus vite, sa pression augmente, ses muscles se contractent. Il bondit et pointe sa lance vers la bête. Des milliers de pensées se bousculent dans sa tête – dont une, cruciale: fuir ou combattre? Mais lorsque la pointe mal collée se détache de la lance, la question ne se pose plus. Krk sait qu'il doit courir – courir pour sauver sa peau.

Les effets de l'adrénaline sur le corps

L'adrénaline signale une situation d'urgence aux nerfs. Les surcharges dues au stress exigent une adaptation du système cardiovasculaire et du métabolisme. Cette hormone augmente donc, entre autres, la fréquence du pouls, le volume-minute du cœur (débit cardiaque) et la pression. La sécrétion d'adrénaline libère également du sucre et des graisses pour couvrir l'augmentation des besoins énergétiques. Les voies respiratoires s'élargissent, ce qui permet d'augmenter l'apport d'oxygène aux cellules – un oxygène dont elles ont absolument besoin pour produire de l'énergie.

Un symbole de réussite?

Echantillon de lecture

Ce que les hommes des cavernes vivaient au quotidien était du stress dans sa forme la plus pure. Leur organisme réagissait à des stimuli menaçants pour surmonter des défis majeurs – des situations où il était question de vie ou de mort. Dans la société actuelle, nous stressons pour des raisons qui auraient sans doute fait sourire nos ancêtres. Lesquels auraient certainement préféré rater leur bus que de se retrouver face à un machairodus. Aujourd'hui, tout le monde parle de stress. C'est devenu un mot à la mode. On l'utilise aussi bien pour désigner un désagrément passager qu'un véritable défi ou même encore une charge continuelle et excessive de travail. Au niveau des managers, il est même parfois bienvenu de se dire stressé. Car pour eux, être stressé signifie souvent «être important» et «être indispensable». Pire encore: l'idée, fausse évidemment, qu'il faut stresser pour réussir.

Justine Kubarty, 22 ans, assistante dentaire, Lyss (BE)

«Si je me dispute avec mon compagnon, je considère que ma journée est gâchée.»