



Publication spéciale
gratuite dans votre
droguerie.

Stress

Les conseils de votre droguerie

Le stress, c'est quoi exactement? | Bien s'alimenter
en période de stress | Infernal, ce bruit | Des plages de
détente et des oasis de repos

Sommaire

Echantillon de lecture



6 Le stress, c'est quoi?

Nous utilisons l'expression stress pour pratiquement tout ce qui nous déplaît. Mais d'un point de vue scientifique, le stress a une signification exacte.



24 Elixir de vie

Nous associons généralement le stress avec des sentiments négatifs. Mais c'est aussi une source de haute tension positive.



38 Jeunes stressés!

Plus d'un tiers des adolescents disent souffrir de stress. Et ce n'est pas sans conséquences.

12 Rire pour se détendre

L'humour aide à réduire le stress. Le yoga du rire permet d'entraîner le rire profond.

14 Des nerfs à rude épreuve

Certains ont besoin de nerfs solides. Un éducateur et un urgentiste racontent.

18 Infernal ce bruit!

Le bruit est un des principaux facteurs de stress dans notre société.

22 «Nourriture cérébrale»

Les personnes qui se trouvent sous stress doivent se nourrir de manière particulièrement équilibrée.

28 La baignoire à la cave

Ranger la cave peut provoquer du stress.

31 Des plages de détente et des oasis de repos

Le silence et les plages de détente aident à trouver un équilibre en période de tension.

34 Une voix sensible

La voix peut réagir de manière extrêmement sensible à la tension.

37 Trop jeune pour la retraite

Comment Hanna rate des moments de stress. Petite satire.

42 Adrénaline

Cette hormone du stress est un bon indicateur d'humeur.

46 Sang-froid

Toujours sous pression? Pas obligatoire. Le sang-froid, ça s'apprend.

Quand la vie bat son plein

Le stress, un élixir de vie? Bien sûr! Car sollicitation n'est pas synonyme d'usure – au contraire: la vie doit battre son plein.

Palpitations, sueurs, respiration superficielle – symptômes caractéristiques d'une mère de famille active et débordée, à deux doigts du burn-out? Possible. Mais le parapentiste Peter Haller éprouve les mêmes symptômes. «J'ai effectué mon premier vrai vol il y a tout juste quelques semaines, c'est dire si le souvenir en est encore très vivant», raconte ce sportif de 38 ans originaire de Winterthour. «Plusieurs jours avant ce vol, je n'arrivais plus à trouver le sommeil la nuit ni à me concentrer sur mon travail.» La peur est surtout présente au moment du décollage et de l'atterrissage: «Le casque est-il bien en place? Les sangles sont-elles suffisamment solides? Vais-je réussir à atterrir correctement? Et si je n'y arrive pas?» Mais ses réflexions se sont arrêtées là, car voilà qu'il avait décollé avant même de s'en apercevoir. «Entre la peur d'avant le décollage et la nervosité de l'atterrissage, il y a une phase d'euphorie», raconte-t-il, enthousiaste. «C'est ainsi que doivent se sentir les aigles – piquer du sommet de la montagne vers la vallée, flotter dans les airs sans un bruit, sentir les courants et se sentir libre... comme l'air. Une sensation ineffable», s'emballe-t-il. Si ses vols lui permettent aujourd'hui de savourer des paysages dont les autres ne peuvent que

rêver, c'est grâce à un phénomène que l'on appelle «eustress» (du grec eu = bon), c'est-à-dire le stress positif. Sous l'effet du stress positif, le corps se trouve en état de «haute tension» qui met tous les sens en éveil. Le mauvais stress (voir encadré), au contraire, donne le teint pâle, provoque des cernes et peut mener à l'effondrement physique et psychique.

La tension maintient en éveil

Votre cœur s'accélère quand votre enfant participe à un tournoi important? Quand vous acceptez une tâche qui demande toute votre créativité et votre expérience au travail, vous en avez les genoux qui tremblent? Le corps réagit toujours de la même façon aux situations de stress: le cœur bat plus vite, la pression artérielle augmente, la respiration s'accélère, le taux d'adrénaline s'élève et les pensées s'enchaînent à grande vitesse. Le pionnier de la recherche sur le stress, le Dr Hans Selye (1907–1982), d'origine autrichienne, en était convaincu: «Le stress, c'est la vie.» La conseillère en communication Hildegard Knill, qui travaille en indépendante à Uhwiesen (ZH), le sait par expérience: «Nous avons besoin de stress positif.» L'eustress donne des ailes, pimente le quotidien, tire le meilleur de nous et suscite des sentiments d'euphorie. Il a un effet constructif et mobilise les forces qui nous permettent de réaliser des performances efficaces et créatives. Aucune prestation sur scène sans le trac qui va avec, pas de performances sportives ou professionnelles sans émulation. Hildegard Knill met cependant en garde contre trop

