

Comment vous relaxer ?

Les conséquences du stress sur la santé ne sont pas négligeables. De nombreuses études ont démontré qu'un **stress quotidien peut entraîner des problèmes cardiaques, dermatologiques, ou même augmenter le risque de maladies chroniques.**

Cette fiche vous donne des astuces pour gérer votre stress grâce à des techniques très simples.



CONSEIL N°1

RESPIREZ EN RYTHME !



La **cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress** et des émotions, qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Elle permet d'apprendre à **contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.** Cette technique simple permettrait de **réduire aussi la dépression et la tension artérielle.**



ASTUCE

Plusieurs applications pour smartphone vous proposent une bulle à suivre pour vous aider à adapter votre respiration. **Vous pouvez vous exercer 3 fois par jour, à raison de 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.**

CONSEIL N°2

RIEZ SOUVENT !



Le rire est un excellent moyen de remplacer l'air dans ses poumons et de contracter la ceinture abdominale, ce qui facilite la digestion. **Il augmente la libération d'hormones protectrices pour la santé et réduit celle d'hormones du stress.**



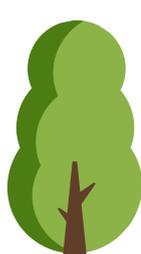
ASTUCE

Vous pouvez **regarder des vidéos qui vous font rire en particulier**, par exemple des vidéos de chats ou encore des sketches de vos humoristes préférés. Vous pouvez aussi appliquer le principe de la thérapie par le rire pour **vous forcer à rire une fois par jour, de façon exagérée**, en regardant [cette vidéo](#) pour vous aider.

CONSEIL N°3

CONNECTEZ-VOUS

À LA NATURE



La connexion à la nature apporte des bienfaits physiques et psychologiques : **elle diminue les ruminations et la déprime, tout en développant la créativité et l'enthousiasme.**



ASTUCE

Observez votre environnement en choisissant un élément (fleur, arbre, oiseau, neige ou pluie ...) ou si votre environnement ne le permet pas : **installez une plante verte chez vous ou mettez un fond d'écran "nature"**. [Voici une sélection de fond d'écrans nature.](#)

CONSEIL N°4

DÉCONNECTEZ-VOUS D'INTERNET

Nos téléphones portables nous permettent d'être connectés à internet 24h sur 24, 7 jours sur 7 et cela peut avoir des **effets néfastes sur la mémoire, la créativité et la productivité.**



ASTUCE

Déconnectez-vous au moins une heure par jour en mettant votre portable dans un endroit auquel vous ne pourrez pas facilement accéder. Par exemple, dans une boîte ou un placard.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le rire mobilise 400 muscles de notre corps !



#défi

1. Choisissez un conseil
2. Tentez de le mettre en pratique pendant au moins 3 semaines et observez les effets.

Contribution médicale : Samuel Givert, Dr Claire Lewandowski, Dr Nicolas Camus.