

Mon mémo anti-stress

Je positive - Les pensées négatives contribuent à déclencher une réponse inadaptée de l'organisme au stress.

Je ris - L'humour est sans doute la meilleure manière de prendre de la distance par rapport aux événements et de clouer le bec au stress.

Je fais une pause - Accordez-vous régulièrement un moment de détente pour être plus efficace.

Je ne néglige pas ma vie sociale - Famille et amis sont des soutiens. Ne les oubliez pas.

Je m'accorde au moins un plaisir par jour - Se faire plaisir nuit gravement au stress.

Je surveille mon hygiène de vie - Privilégiez un sommeil régulier, une alimentation équilibrée et modérez la consommation d'excitants (alcool, café, tabac).

Je bouge - Pratiquez une activité physique afin de mieux réguler les signes d'alerte (fréquence cardiaque, tension musculaire...).

Je respire - Et quand les petits soucis s'accumulent, respirez profondément ! Un exercice facile à faire en toute situation.

Pour en savoir plus,
contactez le service prévention au
02 38 78 74 00



Siège social :
SPHERIA Val de France
16, rue des Grands Champs
45025 ORLEANS CEDEX 1

Sous pression ?



ANXIÉTÉ, NERVOSITÉ, FATIGUE...
votre Mutuelle peut vous aider à faire le point.

www.prevention-sante.com

Sphéria
Val de France,
la mutuelle
sur mesure



SOURIEZ, VOUS ÊTES ASSURÉ

Stress : reconnaître le vrai du faux...

1 - Le stress est un mécanisme naturel

Vrai ou faux ?

VRAI - Le stress est une réponse d'adaptation aux changements qui se produisent dans notre environnement. Il permet à notre organisme d'y faire face.

2 - Le stress est bénéfique

Vrai ou faux ?

VRAI ET FAUX - L'agent stresseur déclenche des modifications afin de permettre à notre organisme de préparer une stratégie de réponse : la réflexion et la mémoire sont améliorées, la vigilance s'accroît et la respiration s'accélère. Sous l'effet de l'adrénaline, fréquence cardiaque et pression artérielle augmentent.

Toutefois une exposition durable au stress provoque l'épuisement de l'organisme qui émet peu à peu des signaux d'alerte que nous pouvons détecter. Il devient alors difficile de retrouver un équilibre.

3 - Le stress peut être responsable du mal de dos

Vrai ou faux ?

VRAI - La liste des maux causés par le stress est longue. Il peut aussi provoquer des troubles émotionnels (anxiété, déprime...), physiques (fatigue, eczéma, problèmes digestifs, douleurs musculaires, insomnies, affaiblissement du système immunitaire...) et des troubles du comportement (irritabilité, difficulté à prendre des décisions, à se concentrer...).

4 - La cigarette aide à combattre le stress

Vrai ou faux ?

FAUX - Au même titre que l'alcool ou certains médicaments, la consommation de tabac peut donner l'illusion d'une détente à court terme mais poser des problèmes à long terme.

5 - Seuls les événements négatifs provoquent un stress

Vrai ou faux ?

FAUX - Un événement heureux, par exemple la naissance d'un enfant, pourra tout aussi bien être source de stress qu'un événement malheureux, comme une séparation. Une multitude de petites choses dont on n'a pas conscience peuvent également engendrer du stress.

6 - Au travail, le stress a une incidence sur la vie de l'entreprise

Vrai ou faux ?

VRAI - On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire et les ressources dont elle dispose pour y répondre. Conditions et relations de travail peuvent en être responsables. Le stress peut alors avoir des conséquences sur la santé des salariés : il favorise la survenue d'accidents du travail et de certaines maladies professionnelles comme les troubles musculo-squelettiques. Le stress a donc un coût économique non négligeable (absentéisme).

APPRIVOISER SON STRESS, C'EST POSSIBLE !

À la fois utile et potentiellement nuisible, le stress mérite d'être pris au sérieux et géré au jour le jour. Nous réagissons différemment face aux pressions, selon la nature de l'agent stresseur, le contexte et nos ressources personnelles pour y faire face. À défaut de supprimer la situation stressante, de loin le meilleur remède, identifier chaque source de stress et réfléchir à ce que nous pourrions changer dans notre quotidien est un premier pas.

N'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste si vous n'arrivez plus à gérer votre stress.

