

# EN PRATIQUE COMMENT FAIRE ?



## HYGIÈNE DE VIE



## HYGIÈNE DE VIE

### JE GERE MON STRESS

- ✔ J'identifie les sources de stress dans ma vie.
- ✔ J'équilibre mon alimentation sans sauter de repas, je mange de tout sans excès !
- ✔ J'évite les excitants : alcool, tabac, café.
- ✔ Je pratique régulièrement de l'exercice physique (marche, natation, vélo, etc.)
- ✔ Je dors suffisamment, le sommeil est récupérateur et ce n'est pas du temps perdu.
- ✔ Je pratique des activités qui détendent (la balade, le yoga, la musique, le dessin). Je libère mon esprit créatif !
- ✔ Je me fais plaisir, je prends du temps pour moi.
- ✔ J'organise mon emploi du temps, je fixe des priorités.
- ✔ J'apprends à gérer mes difficultés.
- ✔ Je demande et accepte de l'aide.
- ✔ J'analyse calmement les choses.
- ✔ Je suis POSITIF !

### J'APPRENDS À RESPIRER EN SITUATION DE STRESS

- 1 J'emplis d'air mon abdomen en inspirant par le nez.
- 2 Puis, j'emplis d'air mes poumons en inspirant par le nez.
- 3 Je garde cet air pendant 2 à 4 secondes.
- 4 Enfin, j'expire par la bouche en commençant par vider l'air de mon abdomen.
- 5 Je renouvelle cette technique 4 à 6 fois d'affilée.

«LES CHOSES SONT RAREMENT BONNES OU MAUVAISES, C'EST NOTRE ESPRIT QUI LES REND TELLES »

Shakespeare.

Fil Santé jeunes: 32 24  
(gratuit depuis un fixe) ou 01  
44 93 30 74 (appel non surtaxé  
depuis un portable), de 8h à  
00h, tous les jours.

Des médecins, des psychologues  
vous écoutent et vous orientent.

[www.fil.santejeunes.com](http://www.fil.santejeunes.com)

3224

(depuis portable: 01 44 93 30 74)

[www.mep.fr](http://www.mep.fr)

Retrouvez-nous à la «semaine du  
Bien-Etre Etudiant» :

Tous les ans, votre mutuelle  
organise en novembre, une  
Semaine dédiée à la gestion du  
stress et au bien être.

LE  
**STRESS,**  
C'EST PAS /  
COOL!



**emeVia**  
Le Réseau national  
des Mutuelles étudiantes de proximité

[www.emevia.com](http://www.emevia.com)

LA SECURITÉ SOCIALE DES ÉTUDIANTS

Mutuelle étudiante de proximité  
Membre du Réseau national emeVia





# LES EFFETS DU STRESS

# VRAI FAUX ?



**Le stress fait partie de la vie. C'est une réaction naturelle de notre corps : « Le stress est la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite » Hans Selye**

En anglais «stress» signifie contrainte. Le stress a souvent une connotation négative parce que les gens l'associent à la peur ou à la colère, qui sont des émotions qui nous perturbent. Cependant, il est une réaction biologique bien réelle à une stimulation extérieure, qu'elle soit physique, psychique ou sensorielle. Le stress, les événements de la vie quotidienne (téléphone, bruits, embouteillages...) agressent notre résistance physique.

**35,4% des étudiants déclarent avoir du mal à gérer leur stress (Enquête santé CSA/USEM, 2009)**

Les causes du stress sont multiples, elles varient d'une personne à l'autre. Ce qui peut sembler insurmontable pour une personne peut être vu comme une simple gêne ou un défi excitant pour une autre.



Prendre le bon côté des choses !

info

La sensibilité au stress est une affaire individuelle. Chacun réagit en fonction de sa sensibilité, de son vécu, de son état mental au moment de l'évènement.

Sources de stress >> Perception du stress >> Le cerveau sonne l'alarme et se mobilise pour agir :

- Vous gérez ou contrôlez la source de stress, le corps se détend et donc le stress est bénéfique.
- Vous êtes incapable d'éliminer ou de contrôler la source de stress, le corps reste sous tension et il finit par s'épuiser et développe des symptômes, le stress devient néfaste.

## LES RÉACTIONS DE NOTRE CORPS

### BON STRESS

### EFFETS +

Phase d'alerte Sécrétion d'adrénaline  
Réponse immédiate de notre organisme : Accélération du rythme cardiaque et du rythme respiratoire

- Mobilisation intellectuelle
- Augmentation de la force musculaire
- Amélioration des performances physiques et intellectuelles

### MAUVAIS STRESS

### EFFETS -

Phase de résistance  
Sécrétion de cortisol  
Phase d'épuisement, surcharge hormonale d'adrénaline et de cortisol

- Troubles digestifs
- Modification des comportements alimentaires
- Troubles du sommeil
- Troubles Musculo-squelettique
- Maladies cardio-vasculaires
- Troubles relationnels
- Fatigue, baisse des performances physiques
- Perte de confiance en soi
- Dépression

### «Le stress est stimulant»

FAUX  
 VRAI

VRAI. Le stress est tout ce qui vous stimule en augmentant votre niveau d'alerte. Si le niveau de stress n'est pas assez élevé, vous vous ennuyez ; s'il est trop élevé, il interfère avec votre capacité à avoir de bonnes performances. Le but pour chaque personne est de trouver son niveau optimal de stress.

### «Le stress est une maladie»

FAUX  
 VRAI

FAUX. C'est une réaction de l'organisme pour s'adapter à l'environnement. Il lui permet de réagir face aux situations de la vie.

### «Le sport détresse»

FAUX  
 VRAI

VRAI. L'exercice physique libère des endorphines, les « hormones du bonheur » responsable de la sensation de bien être. Attention tout de même aux sports de hauts niveaux qui, eux, peuvent être source de stress.

### «Le stress n'est pas naturel»

FAUX  
 VRAI

FAUX. Le stress est un signe d'adaptation de notre organisme aux changements qui se produisent dans notre environnement. Il permet à notre organisme d'y faire face.

### «La cigarette aide à combattre le stress»

FAUX  
 VRAI

FAUX. La cigarette donne l'illusion d'une détente mais à long terme elle entraîne des dépendances. Le tabac est un stimulant, la sensation de détente ressentie au moment où l'on tire sur sa cigarette est en fait due à la nicotine qui comble la sensation de manque.

**« CE QUI TOURMENTE LES HOMMES, CE N'EST PAS LA RÉALITÉ MAIS LES OPINIONS QU'ILS S'EN FONT »**

Epictète