

5

CONSEILS POUR ÉVITER LE STRESS

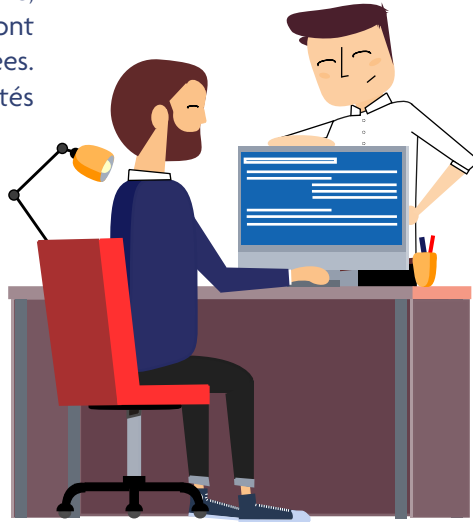
Fiche santé n°4

1 Être reposé !

Un adulte a besoin de dormir entre 7 et 9 heures par jour. Le repos permet au corps et au cerveau d'être dans des conditions optimales pour affronter les tracas du quotidien. À l'inverse, un excès de fatigue rend plus sujet au stress.

5 Se déconnecter du travail

Il est important d'évacuer son stress. Les activités en plein air, comme la marche, le sport ou les sorties entre amis, sont d'excellents moyens de se changer les idées. En libérant de l'endorphine, ces activités aideront à apaiser l'organisme.



2 Manger, et «grignoter», sainement

Une alimentation saine et équilibrée apporte au corps le carburant nécessaire à son bon fonctionnement. Certains aliments ont des vertus pour lutter contre le stress ! Par exemple, la banane est riche en potassium, ce qui aide à réguler la tension artérielle et combattre les dommages physiques du stress.

4 Prendre du recul

Il peut arriver que les tâches s'accumulent et que l'on se retrouve en situation de stress. Dans ces moments, mieux vaut prendre quelques minutes pour hiérarchiser et réorganiser son travail. De cette manière, on surmonte plus sereinement ce genre de situation.

3 Être organisé

Organiser ses activités permet d'aborder plus sereinement la journée. En agissant ainsi, on hiérarchise ses activités tout en laissant une place à l'imprévu. C'est un bon moyen d'éviter de se retrouver débordé et stressé par le travail.