



# STRESS

## 33 % DES INFARCTUS ONT LE STRESS COMME FACTEUR PRINCIPAL.

Le stress peut provoquer :

- une augmentation du rythme cardiaque
- une augmentation de la pression sanguine
- une augmentation du rythme respiratoire
- de l'hypertension

Le stress est une réponse normale de l'organisme face à un ensemble de contextes modifiant son fonctionnement habituel.

Positif, il peut être perçu comme agréable et pousse à l'action.

Négatif, il met en péril les capacités de l'individu à faire face et engendre des émotions désagréables : anxiété, colère, découragement.

**HEUREUSEMENT, LE STRESS N'EST PAS UNE FATALITÉ ET IL EXISTE DES MOYENS DE S'EN PROTÉGER.**

## LES 10 RÈGLES D'OR POUR RÉDUIRE LE STRESS

### 1. La respiration :

La cohérence cardiaque pour gérer le stress : la règle des **3, 6, 5** :

**3** fois par jour, je respire au rythme de **6** cycles respiratoires par minute pendant **5** minutes.

À l'inspiration, la fréquence cardiaque et la pression artérielle augmentent et en expiration c'est l'inverse qui se produit.

Cinq minutes : le temps nécessaire pour avoir un effet physiologique efficace sur les hormones du stress dont le cortisol.

### 2. Je m'organise que ce soit au bureau ou à la maison : dès que je sens que la situation m'échappe, je fais un planning et j'anticipe. Je hiérarchise les tâches, du plus urgent à ce qui peut attendre...

### 3. Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne, elle renforce le système anti-stress.

### 4. Je bois moins de café et d'alcool.

### 5. Je ne fume pas.

Si je fume en pensant que cela me détend, je me trompe : je me mets, au contraire dans

une situation de haut risque d'infarctus du myocarde.

### 6. Je mange équilibré :

3 repas par jour avec 5 fruits et légumes : moins de graisses, de sucre et de sel. Pas de grignotage.

### 7. Je m'accorde chaque jour des moments de détente : relaxation, méditation, lecture, musique, cinéma... Je me fais plaisir une fois par jour.

### 8. Je prévois toujours 10 à 20 minutes supplémentaires sur mes temps de trajet : fondamentalement, cela ne bousculera pas mon emploi du temps et cela me permettra de commencer la journée sur une bien meilleure note.

### 9. Je respecte mon rythme de sommeil : si je sens l'appel de l'oreiller, je ne lutte pas. Je me couche assez tôt, de préférence à heure fixe. Et je pense à dîner au moins 1h avant le coucher. Ma digestion n'en sera que meilleure.

### 10. Si j'en ressens le besoin, je n'hésite pas à consulter un spécialiste : psychologue, psychotérapeute.

Nous vous invitons à télécharger notre brochure « Cœur et Stress » sur notre site [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) rubrique « nos brochures » ou nous contacter au 01 44 90 83 83 pour la commander.