

MIEUX SE PRÉPARER POUR AFFRONTER LE STRESS

En adoptant de saines habitudes de vie, on se prépare à mieux gérer le stress au quotidien. Nous vous proposons quatre habitudes de vie gagnantes pour influencer positivement votre santé physique et psychologique.

ÊTRE ACTIF

Être actif c'est faire une activité qu'on aime pour permettre d'améliorer ou de maintenir sa forme physique. Bouger avec entrain est un moyen accessible et adapté pour stimuler une réponse de relaxation, un phénomène physiologique naturel et nécessaire qui ramène le corps à son métabolisme normal après un gros effort ou un événement stressant. La forme physique permet de mieux gérer le stress au quotidien et est associé à une humeur plus stable.

Recommandations canadiennes 2011 pour maintenir un état de santé optimal :

Exercice aérobie : ≥150 min. / sem., intensité modérée à élevée. Il est recommandé de bouger en ayant une difficulté à maintenir la conversation (essoufflement léger) pour une séance d'au moins 10 minutes consécutives.

Renforcement musculaire : ≥2x / sem. (exercice ayant une contraction musculaire maintenue sur une période de temps donnée).

MANGER CENSÉ

Manger censé c'est manger selon sa faim, en choisissant les aliments qui sont non seulement bons pour la santé, mais qui procurent assez d'énergie pour mieux affronter le stress du quotidien.

Une saine alimentation aide l'organisme à mieux gérer les réactions physiologiques de stress (état d'alarme de l'organisme devant une agression physique de l'environnement).

Manger censé permet d'éviter de stresser votre corps en n'étant pas à jeun plus de 3 à 5 heures, en évitant de trop manger, en évitant les excès de caféine (café, cola, boissons énergisantes, chocolat) maximum 400 mg/jour et les abus d'alcool.

PRENDRE LE TEMPS DE RESPIRER... RELAXER

Prendre le temps de respirer, se faire plaisir ou pratiquer une technique de relaxation peut nous aider à mieux cerner l'origine de notre stress et ainsi trouver des solutions d'aide. Hautement efficace pour permettre une réaction de détente.

BIEN DORMIR

Un sommeil réparateur aide à mieux se concentrer et améliore nos aptitudes pour gérer le stress. Un manque de sommeil est souvent associé à toute une série d'état psychologique qui nous prédispose à moins bien gérer le stress et à ressentir des fluctuations d'humeur. Un sommeil perturbé peut entretenir des douleurs chroniques, provoquer un manque d'enthousiasme, d'initiative et de motivation. Il peut aussi engendrer de l'irritabilité et de la difficulté à se concentrer.

www.cscp.umontreal.ca

POUR MIEUX GÉRER MON STRESS... J'EXPÉRIMENTE...

Un mode de vie plus actif... Essayez, découvrez ce que vous aimez !	Une alimentation sensée... Appréciez un niveau d'énergie stable !	Un mode de vie plus relaxe... Osez essayer !	Un sommeil réparateur Bonne nuit !
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je marche entre deux cours <input type="checkbox"/> J'accélère le pas dans mes déplacements <input type="checkbox"/> J'utilise les marches plutôt que les ascenseurs et je monte rapidement <input type="checkbox"/> Je visite le Cepsum et je participe aux activités <input type="checkbox"/> Je fais de la marche ou du vélo stationnaire lorsque j'écoute un film <input type="checkbox"/> Je me lève souvent si je travaille à l'ordinateur <input type="checkbox"/> Je découvre les quartiers de Montréal à la marche ou en jogging <input type="checkbox"/> Je danse seul ou en groupe <input type="checkbox"/> Je sprinte 30 secondes et marche 30 secondes (répéter 3 fois ou plus c'est un départ...) <input type="checkbox"/> Je bouge dans le plaisir ! 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lorsque je ressens la faim, je mange <input type="checkbox"/> Je m'assure d'être rassasié à la fin du repas <input type="checkbox"/> J'évite d'être à jeun plus de trois à cinq heures <input type="checkbox"/> Si le stress coupe mon appétit, je favorise une boisson-repas liquide plutôt que de sauter un repas (Ensure, Boost...) <input type="checkbox"/> J'ai toujours avec moi une collation soutenante et rassasiant contenant une source de glucides (énergie instantanée) et de protéines (énergie qui me soutiendra plus longtemps) surtout si plusieurs heures s'écoulent entre deux repas <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> verre de lait <input type="checkbox"/> yogourt <input type="checkbox"/> boisson de soya <input type="checkbox"/> fruits et noix <input type="checkbox"/> bol de céréales avec du lait <input type="checkbox"/> fruits et fromage 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Il existe différentes techniques de relaxation. Inspirez-vous sur le Web, dans un livre, inscrivez-vous à un atelier ou à une série de cours Explorez-les... (visualisation, relaxation musculaire, méditation, pilates, yoga, tai-chi, technique de respiration...) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je me fais un massage <input type="checkbox"/> Séances de rire seul ou en groupe <input type="checkbox"/> Je chante <input type="checkbox"/> Je cuisine <input type="checkbox"/> Je m'amuse 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> J'essaie de me lever et de me coucher à peu près à la même heure chaque jour <input type="checkbox"/> J'essaie de régler mes problèmes ou je les mets temporairement de côté avant d'aller au lit <input type="checkbox"/> Je prends 30 minutes pour relaxer avant d'aller au lit <input type="checkbox"/> J'évite de trop boire avant de me coucher pour ne pas être réveillé par une envie d'uriner <input type="checkbox"/> Je limite la consommation de nicotine (tabac) et de caféine (café, thé, chocolat, colas boissons énergisantes) qui sont des stimulants, surtout à l'approche du coucher <input type="checkbox"/> Je suis conscient que l'abus d'alcool réduit la qualité du sommeil <input type="checkbox"/> J'évite d'avoir une télévision dans ma chambre