

## Exercices conseillés

**Cohérence cardiaque** : méthode de relaxation efficace basée sur un principe de contrôle des battements cardiaques par une respiration profonde. Veillez à vous installer confortablement en position assise dans un environnement calme, inspirez pendant 5 secondes et expirez pendant 5 secondes, de manière continue pendant 2 minutes.

**La pleine conscience ou « mindfulness »** : forme de méditation qui consiste à se recentrer sur le moment présent au niveau de nos pensées, de nos émotions et de notre corps sans porter de jugement. Installez-vous confortablement dans un environnement calme, fermez les yeux, respirez profondément et prenez consciences de vos émotions actuelles, des sensations de votre corps.

## Soutien extérieur

Il est préférable de consulter votre médecin traitant si vous constatez que votre stress impacte fortement votre qualité de vie. L'apparition de symptômes soudains et récurrents doit également vous alerter. Apprenez à écouter votre corps. Ne prenez pas de traitement sans avis médical et respectez celui donné par votre médecin traitant. Ce dernier vous invitera, si nécessaire, à consulter une psychologue. Un suivi cours ou long terme est possible selon vos besoins.

## Contacts

Consultation de Neurologie



Secrétariat : 064/27.64.16



Cheffe de service :  
Pr. Sophie Dethy

## Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli



Avenue Max Buset, 34  
7100 La Louvière



064/27.61.11



information@chu-tivoli.be



CHU Tivoli



[www.chu-tivoli.be](http://www.chu-tivoli.be)

ULB

REF : COMNEURO015

Folder réalisé par l'équipe de neuro-technique  
en collaboration avec Mme CHEIKH-ALI  
(psychologue)

E.R. : CHU Tivoli, Avenue Max Buset, 34

- 7100 La Louvière



# Définir, reconnaître et prendre en charge le stress

## Service de Neurologie



Le travail, les études, la vie privée, les imprévus, la maladie ou les mauvaises habitudes de vie peuvent induire un état de stress.

Être capable de l'identifier le plus rapidement possible, permet de réduire l'impact sur votre état mental mais également sur votre état physique.

## Définition

Le stress se définit par une réaction de l'organisme face à toute demande de changement ou d'adaptation. C'est une réponse naturelle, instinctive, qui a pour but initial de nous aider à réagir face à des situations potentiellement dangereuses ou difficiles. Il s'agit d'un phénomène complexe impliquant à la fois notre corps et notre esprit.

## Mécanisme biologique

Le stress provoque une série de réactions physiologiques dans notre corps : augmentation du rythme cardiaque, de la tension artérielle et de la respiration ainsi que libération de sucre dans le sang. Ces réactions aident l'organisme à se préparer à faire face à la situation stressante.

## Effets du stress

En réalité, le stress n'est ni bon ni mauvais en soi. Mais lorsque le stress est présent pendant une longue durée ou de manière chronique, il peut engendrer des effets néfastes sur la santé.

## Effets du stress chronique sur l'organisme

Perturbation du poids (prise de poids fréquente liée à la libération prolongée d'insuline)

Migraine

Nervosité

Faiblesse immunitaire

Fatigue

Troubles du sommeil

Effet temporaire : difficultés de concentration, troubles de la mémoire et du langage

Douleurs musculaires et articulaires

Affections cutanées

Troubles digestifs

Troubles alimentaires

Baisse de libido

## La jauge du bien-être



Quand nous sommes au meilleur de notre forme, notre jauge est au maximum. Plusieurs hormones nous aident à atteindre cet état de "bien-être". Vous pouvez les stimuler via des actions / activités de la vie quotidienne :

### LA DOPAMINE (HORMONE DE LA RÉCOMPENSE) :

- › La pratique d'un sport ou d'une activité physique régulière
- › Un sommeil de 7 à 9h/jour
- › Ecouter de la musique
- › S'alimenter, s'hydrater correctement

### L'ENDORPHINE (ANTI-DOULEUR) :

- › Rire avec les amis
- › Pratiquer un loisir (art-thérapie,...)
- › Danser, chanter

### LA SÉROTONINE (STABILISATEUR DE L'HUMEUR) :

- › Exposition au soleil
- › Détente : pleine conscience, méditation
- › Le contact avec la nature (promenade)

### L'OCYTOCINE (HORMONE DE L'AMOUR) :

- › Sociabiliser
- › Contact physique avec son entourage ou son animal de compagnie
- › Aider les autres

Lors d'événements stressants, notre mental puise dans cette jauge l'énergie nécessaire pour faire face à la situation. Plus notre jauge est remplie, plus il est facile de réagir face à un imprévu ou un stress. A contrario, plus notre jauge est basse, plus il est difficile d'y faire face. Essayer de garder un équilibre est donc très important afin d'éviter un déficit énergétique : garder votre jauge dans le positif est plus facile que de repartir de zéro.