

Des solutions au stress - Une vie équilibrée

Par Maryse Lehoux

La gestion des émotions offre des techniques de gestion de stress efficaces, mais temporaires. En adoptant un régime de vie équilibrée, vous verrez augmenter votre résistance au stress, à l'anxiété et à l'insomnie.

Pour vivre une vie équilibrée, il est important de toucher aux aspects de la santé les plus importants : l'alimentation, l'exercice et la relaxation.

Alimentation

Afin d'avoir une alimentation équilibrée, il est recommandé d'avoir une variété d'aliments de tous les groupes alimentaires et de mettre l'accent sur les légumes et les fruits, soit un minimum de 7 portions par jour.



Voici quelques recommandations et mises en garde pour réduire le stress par l'alimentation

- Éviter les aliments contenant beaucoup de gras, car ils font augmenter le niveau des hormones de stress ;
- Sous l'effet du stress, on a tendance à faire de moins bons choix alimentaires, ce qui peut faire augmenter le niveau de stress ;
- Éviter la caféine et les boissons sucrées, car elles augmenteront le niveau de stress ;
- Manger beaucoup de fruits et de légumes ! (L'ebook *50 délicieuses recettes santé* vous sera d'une grande aide !)
- Évitez les aliments à haute teneur en gras, en sel et en sucre.

Exercice physique

En ayant une alimentation équilibrée, il est plus facile de gérer son stress et d'avoir une vie équilibrée.

En plus de l'alimentation, l'exercice physique joue un rôle important dans la gestion du stress. Pendant l'activité physique, le cerveau dégage des endorphines, des hormones qui déclenchent une sensation de bien-être et qui améliorent l'humeur.

Un manque d'endorphines peut se traduire par la dépression, l'anxiété, l'impulsivité et l'agressivité, autant de symptômes reliés au stress.

(Toutefois, on estime que les deux tiers des Canadiens sont inactifs. On peut présumer que ces statistiques sont semblables en Europe.)

Pour demeurer en forme ou améliorer sa santé, **il faut pratiquer chaque jour 60 minutes d'activité physique d'intensité légère ou 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée.** La personne physiquement active profite de nombreux bienfaits liés au stress.

L'activité physique

- Chasse l'anxiété et le stress ;
- Stimule le système immunitaire ;
- Aide à mieux dormir ;
- Donne plus d'énergie pour faire face aux défis de la vie.

Relaxation

Pour compléter une saine hygiène de vie, **la relaxation constitue une aptitude à développer, mais pas uniquement dans les situations de crise.**

En relaxant quotidiennement, on apprend à remettre les choses en perspective, on développe de nouveaux réflexes lors de situations de stress et on réduit notre stress quotidien.

Il existe de nombreuses techniques de relaxation pour réduire le stress



- Les disciplines complètes, telles que le yoga et le tai-chi
- La méditation et la relaxation progressive
- La respiration profonde
- Le massage
- Les exercices d'étirement (le stretching)

Si, en plus de la relaxation, vous adoptez un mode de vie sain, vous en ressentirez de grands bienfaits qui dépasseront largement les bienfaits de la santé physique.

Vous n'êtes jamais trop vieux ou trop jeune pour apprendre à gérer votre stress.

En fait, on apprend avec l'âge à mieux gérer le stress.

En augmentant aujourd'hui votre capacité à faire face au stress, vous aurez la chance de vivre une vie personnelle et professionnelle équilibrée et satisfaisante.

Plan d'action

- Tout d'abord, ne partez pas en peur !

N'essayez pas de tout changer en une journée ou une semaine. Prenez votre temps.

- Regardez votre vie et déterminez ce qui vous apporte le plus de stress dans votre vie personnelle ou votre vie professionnelle.

- Choisissez UN élément (personnel ou professionnel) et prenez l'engagement de l'améliorer.

- Déterminez ce qui vous aidera le plus à gérer votre stress : gestion du temps, gestion des émotions, changements à votre style de vie.

- Trouvez une personne de confiance à qui vous pouvez parler de vos succès et de vos réussites. Cela fera toute la différence pour mieux gérer votre stress.

- Dans une semaine, célébrez votre réussite et prenez à nouveau un engagement (ça peut être le même !)

Bon succès !
