

Bien heureusement, le stress n'est pas une fatalité et il existe des moyens de s'en protéger.



Les 10 règles d'or de la FFC 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, psychothérapeute.

♥ A télécharger la brochure « *Cœur et Stress* » sur le site www.fedecardio.org (rubrique « nos brochures ») et tous les renseignements sur le stress et le cœur sur <http://mafedecardio.org/>