

# LE STRESS

## QUELLES CONSÉQUENCES POUR LA SANTÉ ?

LE STRESS EST UN PHÉNOMÈNE NATUREL INDISPENSABLE À LA SURVIE DE L'ORGANISME. NÉANMOINS, QUAND IL DEVIENT CHRONIQUE, IL PEUT CONTRIBUER À LA DÉTÉRIORATION DE LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE.

### QUI EST STRESSÉ ?

 ÉTUDIANTS → 74%

 25-34 ANS → 53%

 + DE 65 ANS → 24%

### LES SOURCES DU STRESS

 → 27%  
TRAVAIL, ÉTUDES

 → 18%  
CONTRAINTE DE TEMPS

 → 14%  
PROBLÈMES FINANCIERS

 → 8%  
LA SANTÉ FAMILIALE

### 5 ASTUCES POUR LE MAÎTRISER

EXPRIMEZ VOS ÉMOTIONS → 

SOIGNEZ VOTRE SOMMEIL → 

FÂITES DES CHOSES QUE VOUS AIMEZ → 

CHOISISSEZ LES BONS ALIMENTS → 

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ SPORTIVE → 

### COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

DES SYMPTÔMES PHYSIQUES :  
TENSIONS MUSCULAIRES,  
PROBLÈMES DIGESTIFS ET  
INTESTINAUX, TROUBLES DU  
SOMMEIL, MANQUE D'APPÉTIT,  
MIGRAINES, VERTIGES,  
FATIGUE.



DES SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS :  
AGITATION, IRRITATION,  
ANXIÉTÉ, MÉLANCOLIE,  
FAIBLE ESTIME DE SOI



DES SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX :  
TENDANCE À S'ISOLER,  
DIFFICULTÉ À GÉRER LES  
RELATIONS SOCIALES,  
ABSENTÉISME, ADDICTIONS...



### SON IMPACT SUR LA SANTÉ

80% DES CONSULTATIONS MÉDICALES SONT LIÉES AU STRESS

60 À 80% DES ACCIDENTS DE TRAVAIL SONT CONSÉCUTIFS AU STRESS

 LE STRESS PEUT AUGMENTER JUSQU'À 2,5 FOIS LE RISQUE DE TROUBLE CARDIAQUE

### LE STRESS PEUT AUSSI ENTRAÎNER :

- L'ACCELERATION DU VIEILLISSEMENT
- UN DÉFICIT IMMUNITAIRE
- DES ULCÈRES D'ESTOMAC
- DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE
- DES PROBLÈMES GYNÉCOLOGIQUES
- UNE AGGRAVATION DE MALADIES COMME L'ASTHME, L'OBÉSITÉ, LA MIGRAINE...