QUIZ

Zoom prévention

Stress

10 questions-réponses pour mieux connaître le stress et le gérer

1. Le stress est toujours négatif.
   ○ Vrai ○ Faux
2. Le stress chronique accentue le risque cardiovasculaire.
   ○ Vrai ○ Faux
3. En prévention du stress, il est recommandé d'éviter les aliments riches en magnésium.
   ○ Vrai ○ Faux
4. Quand on affronte un stress, il ne faut surtout pas respirer par le ventre.
   ○ Vrai ○ Faux
5. C'est en améliorant son image de soi qu'on arrive à diminuer le stress.
   ○ Vrai ○ Faux
6. Chercher une aide extérieure lorsque l'on est stressé est essentiel.
   ○ Vrai ○ Faux
7. Le manque de sommeil diminue notre capacité de résistance au stress.
   ○ Vrai ○ Faux
8. Une conscience professionnelle exacerbée et/ou une forte implication professionnelle protègent du burn-out.
   ○ Vrai ○ Faux
9. En moyenne, un salarié émet ou reçoit un e-mail toutes les 4 minutes.
   ○ Vrai ○ Faux
10. On peut soulager les symptômes du stress en utilisant la réflexologie plantaire.
    ○ Vrai ○ Faux

Harmonie mutuelle
En harmonie avec votre vie

RÉPONSES

1. **Le stress est toujours négatif.**

   Faux. Dans certaines circonstances, le stress permet d'améliorer ses performances et de faire face à un challenge, professionnel ou sportif. Ponctuel, le stress est positif et permet donc de se dépasser. C'est lorsqu'il est permanent qu'il devient néfaste pour la santé physique ou psychique.

2. **Le stress chronique accentue le risque cardiovasculaire.**

   Vrai. Le stress chronique expose au développement d'un syndrome métabolique (association d'obésité abdominale, de résistance à l'insuline, d'hypertension artérielle et de perturbations métaboliques) dont on sait qu'il multiplie par 6 le risque d'accident cardiovasculaire et par 4, le risque de diabète, sans parler des cancers dont la fréquence augmente elle aussi.

3. **En prévention du stress, il est recommandé d'éviter les aliments riches en magnésium.**

   Faux. Le stress est un grand consommateur de magnésium et augmente son élimination urinaire. La carence en magnésium accentue de façon mécanique la sécrétion d'adrénaline qui favorise à son tour l'élimination du magnésium. Rappelons que le magnésium est important dans la lutte contre le stress en raison de son action neurosédative et relaxante. Le magnésium réduit aussi les tensions musculaires, fréquentes en cas de stress, et régularise le rythme cardiaque. Une bonne raison pour consommer du cacao, l'aliment le plus riche en magnésium,des fruits secs oléagineux (noisettes et noix, amandes, noix de cajou), des céréales complètes (riz complet, pain au levain, flocons d'avoine), du soja, des poissons gras et des crustacés. Certaines eaux minérales en contiennent de bonnes quantités : Contrex, Badoit, Hépar.

4. **Quand on affronte un stress, il ne faut surtout pas respirer par le ventre.**

   Faux. Une respiration bien contrôlée permet de stimuler l'activité du système nerveux dit « parasympathique » qui va s'opposer aux symptômes du stress. Le pouls ralentit et le calme revient. Pour bien respirer, il faut utiliser son ventre. Il faut d'abord vider ses poumons de façon active en contractant ses muscles abdominaux et maintenir cette tension musculaire quelques instants. Une expiration bien conduite doit durer le double de l'inspiration. On peut ensuite inspirer lentement en gonflant d'abord le ventre, puis le thorax.

VOTRE SCORE

Toute réponse exacte apporte 1 point.

- Entre 0 et 3 points : vous n'avez pas encore perçu les impacts possibles du stress sur la santé et les moyens de le gérer efficacement. Commencez par appliquer les conseils de ce quiz.
- Entre 4 et 6 points : vous avez les bases de connaissances sur le stress. En savoir plus et appliquer les conseils de ce quiz vous permettra d'optimiser votre gestion du stress.
- Entre 7 et 10 points : vous connaissez le sujet et savez gérer le stress. Évoquez vos stratégies avec vos collègues.

5. **C'est en améliorant son image de soi qu'on arrive à diminuer le stress.**

   Vrai. Il est également important de porter un regard positif sur le monde et d'adopter de saines habitudes de vie : sommeil suffisant, activité physique régulière, alimentation équilibrée…

6. **Chercher une aide extérieure lorsque l'on est stressé est essentiel.**

   Vrai. Lorsque l'on est stressé, on est souvent mauvais juge de ses propres difficultés. Le simple fait d'en parler à son entourage dédramatise souvent une situation, permet d'évaluer ses réactions de façon objective et de prendre du recul. Si la situation perdure, vous pouvez également en parler à votre médecin.

7. **Le manque de sommeil diminue notre capacité de résistance au stress.**

   Vrai. Le sommeil permet la récupération physique mais aussi psychologique et intellectuelle, lors de la phase de sommeil paradoxal. Il est donc important de respecter ses besoins en sommeil (en moyenne 8 h chez l'adulte) pour être au mieux de sa forme. Si vous n'avez pas assez dormi, sachez qu'une sieste de 20 minutes après le déjeuner permettrait non seulement de réduire votre dette de sommeil mais aussi de dissoudre le stress, réduire les risques d'accidents de la circulation ou du travail, améliorer la mémoire, libérer la créativité, etc.

8. **Une conscience professionnelle exacerbée et/ou une forte implication professionnelle protègent du burn-out.**

   Faux. C'est tout le contraire ! D'autres situations sont plus à risque, comme une personnalité anxieuse, un perfectionnisme excessif, une incapacité à déléguer, le désir de bien faire, un faible accomplissement professionnel, un travail dévalorisé ou un manque de reconnaissance de la part de la hiérarchie.

9. **En moyenne, un salarié émet ou reçoit un e-mail toutes les 4 minutes.**

   Vrai. Pour limiter le stress lié aux nouvelles technologies de l'information et de la communication, ou « technostress », il faut limiter l'ouverture de sa messagerie (2 à 3 fois par jour), prévoir un message automatique de réponse pour en informer vos contacts, établir des priorités de réponses en créant des procédures de tri (selon l'importance ou l'urgence) et de destruction automatique des e-mails inutiles.

10. **On peut soulager les symptômes du stress en utilisant la réflexologie plantaire.**

    Vrai. Il suffit d'appuyer doucement pendant une minute le bout de son pouce au creux de la plante des pieds, au niveau de l'espace situé entre le troisième et le quatrième orteil. C'est le point dit du « plexus solaire » qui permet de raviver les processus de lutte contre le stress en stimulant le centre nerveux dit « parasympathique », situé derrière l'estomac.

1220A-0316_AVAU - DirCom/Réalisation : Agence interne de communication - © Augural - © Thinkstock

MUTUALITÉ FRANÇAISE
Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU52H89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris.

Plus d'informations sur www.lacoalegagnelentreprise.fr