



HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN

Hôpitaux Robert Schuman
9, rue Edward Steichen
L-2540 Luxembourg
T +352 2468-1

Service de Cardiologie

T (+352) 2468 6425

www.hopitauxschuman.lu

W. 07. 2019 - Ed. 07. 2019



Stress : prenez soin de votre coeur

www.hopitauxschuman.lu



HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN



www.facebook.com/hopitauxrobertschuman
www.acteurdemasante.lu



33% DES INFARCTUS ONT LE STRESS COMME FACTEUR DE PRINCIPAL

Le stress peut provoquer :

- une augmentation du **rythme cardiaque**
- une augmentation de la **pression sanguine**
- une augmentation du **rythme respiratoire**
- de **l'hypertension**.

Le stress est une réponse normale de l'organisme face à un ensemble de contextes modifiant son fonctionnement habituel.

Positif, il peut être perçu comme agréable et pousse à l'action.

Négatif, il met en péril les capacités de l'individu à faire face et engendre des émotions désagréables : anxiété, colère, découragement.

HEUREUSEMENT, LE STRESS N'EST PAS UNE
FATALITE ET IL EXISTE DES MOYENS DE S'EN
PROTEGER.

DIX CONSEILS POUR RÉDUIRE LE STRESS

- 01 Je me fais plaisir**, au moins une fois par jour.
- 02 Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne**, elle renforce le système anti-stress.
- 03 Je bois moins de café et d'alcool**.
- 04 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.
- 05 Je mange équilibré** : 3 repas par jour avec 5 fruits et légumes ; moins de graisses, de sucre et de sel; pas de grignotage.
- 06 Je m'accorde chaque jour des moments de détente** : relaxation, méditation, lecture, musique, cinéma...
- 07 J'exprime mes émotions**: peurs, joies, sentiments...
- 08 Je parle** avec ceux qui m'entourent et les écoute: collègues, conjoint, enfants, famille, amis...
- 09 Je respecte la qualité et la durée de mon sommeil**.
- 10 Si j'en ressens le besoin, je n'hésite pas à consulter un spécialiste de l'aide à la relation** : psychologue, psychothérapeute...