

Hôpitaux Robert Schuman
9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
T +352 2468-1
www.facebook.com/hopitauxrobertschuman
www.hopitauxschuman.lu

Service de Cardiologie
T (+352) 2468 6425

RS HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN

CARDIOLOGIE
STRESS



STRESS :
PRENEZ SOIN
DE VOTRE CŒUR

Imprimé au Luxembourg
W. 01 2022 - Ed. 11 2022

Réf. Nr. article Orbis: 1025631
Description: STRESS : PRENEZ
SOIN DE VOTRE CŒUR FR

hopitauxschuman.lu

[facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)

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 FATALITÉ ET IL EXISTE DES
MOYENS DE S'EN PROTÉGER.**

DIX CONSEILS POUR RÉDUIRE LE STRESS

1. **Je me fais plaisir**, au moins une fois par jour.
2. **Je pratique au moins** 30 minutes d'activité physique quotidienne, elle renforce le système anti-stress.
3. **Je bois moins** de café et d'alcool.
4. **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.
5. **Je mange équilibré** : 3 repas par jour avec 5 fruits et légumes ; moins de graisses, de sucre et de sel; pas de grignotage.
6. **Je m'accorde chaque jour des moments de détente** : relaxation, méditation, lecture, musique, cinéma...
7. **J'exprime** mes émotions: peurs, joies, sentiments...
8. **Je parle avec** ceux qui m'entourent et les écoute: collègues, conjoint, enfants, famille, amis...
9. **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...