

Baby & Cie

Kids

*Nouvelle
année*

No stress !

En famille

De chouettes
escapades

Société

Une maison
sécurisée

Test

Capitiaux,
mes pêchés ?

Recettes

Gourmandises
de saison

Psycho

La gestion
des caprices

Cap sur la
nouvelle année !

No Stress !

C'est bien connu, le mois de janvier est souvent synonyme de **montées de stress intempêtes** qui nous gâchent le quotidien. Quelques astuces pour une nouvelle année placée **sous le signe de la zénitude**.

Par Shirley Gagliardini

Grand mal de notre siècle, le stress est un véritable calvaire à vivre au quotidien, tant pour la personne qui en est victime, que pour son entourage. Que ce soit pour une facture payée en retard, un problème de comportement d'un enfant à l'école ou tout simplement un plat de gratin au four brûlé, le stress s'insinue sournoisement dans la vie de tous les jours de bons nombres de parents. Et comme il est très justement dit, le stress engendre le stress et c'est une sorte d'abominable cercle vicieux du nerf sensible qui se met en place, menaçant immanquablement

l'ordre délicieux qui règne sur votre vie de famille.

Cibler la source du mal

Vous êtes irritable, vous souffrez de migraines, de maux de dos ou d'estomac, d'insomnie ou de perte d'appétit ? Un rien ne vous agace, vous partez au quart de tour et vos sautes d'humeur commencent à être incontrôlables ? Il est possible que, comme une personne sur trois à notre époque, vous soyez en proie au stress. Bruits, pollution, travail, argent et gestion de toute la petite tribu : autant de petites choses de la vie de tous les jours qui mettent à mal notre organisme et qui nous

fait parfois littéralement péter les plombs. Les conséquences ? Une pression artérielle mise à mal, une accélération du rythme cardiaque et de la respiration et des sueurs qui ne sont que la partie émergée de l'iceberg puisque l'on constate aussi fréquemment chez les personnes stressées, une implosion de la vie de famille. Et oui, en petites personnes ultra-sensibles qu'ils sont, les enfants ont tendance à ressentir le stress des adultes de façon décuplée, de quoi mettre à mal toute la maisonnée. Aussi, ne le prenez pas à la légère ! S'il peut être dangereux pour la santé sur le long terme et particulièrement pénible à vivre,



le stress est pourtant loin d'être une fatalité. Et bien qu'il faille une jolie dose de bonne volonté pour le chasser, avec quelques petites astuces, vous devrez y arriver sans trop de mal.

La chasse au stress !

Dans un premier temps, de la même manière que l'on combat une maladie, il est essentiel d'enquêter sur l'origine de cette ébullition nerveuse pour la contrecarrer. Un problème lié au travail, un bambin qui fait des siennes plus que d'accoutumée, une situation familiale un peu casse-pied, un bouleversement traumatisant (malheureux ou

heureux d'ailleurs!) : les causes d'une envolée de stress peuvent être nombreuses et divergent selon les personnes. Savoir d'où vient ce stress, s'il est plutôt réactionnel et ponctuel ou plutôt habituel chez vous est une première étape. Vous pouvez aussi tout à fait consulter votre médecin traitant qui pourra vous aiguiller, si votre stress devient un réel problème de santé, sur des solutions plus précises.

Dans les cas de stress les plus courants, une bonne hygiène de vie suffit parfois à apaiser les tensions. Un rythme de sommeil régulier et profond et une alimentation saine et à heures fixes peuvent vous être très utiles. Vous

peuvez aussi tout à fait vous faire aider par la prise de compléments alimentaires disponibles en pharmacie, véritables petites mines d'or de protections naturelles contre le stress.

La pratique régulière d'un sport est elle aussi essentielle dans votre vie de tous les jours. En effet, faire du sport permet à toutes et à tous de trouver un équilibre parfait entre bien-être à la fois psychique et corporel. Véritable exutoire du quotidien, l'activité physique permet un relâchement certain et représente sans doute l'un de vos principaux alliés contre le stress. Dans le cadre d'une nervosité plus ou moins passagère, on ne

conseillera que trop la natation, l'un des sports les plus complets qui soient, qui vous permettra, grâce à des exercices musculaires ciblés et un effort maîtrisé de relâcher la pression. Pour d'autres, quelques séances de gymnastique douce, de relaxation ou de yoga peuvent aussi parfaitement faire l'affaire (plébiscités pour leur fort potentiel zen!), tout comme la marche en pleine nature qui a le pouvoir de nourrir et de libérer l'esprit!

Cultivez le lâcher prise

L'ennemi invétéré du stress ? Le lâcher-prise. Apprenez, dans la mesure du possible, à ne pas vous créer plus de soucis que vous n'en avez déjà. A notre époque, notre fragile cerveau est déjà tellement sollicité, qu'il est inutile de venir se polluer avec des petites choses insignifiantes. Facile à dire mais aussi facile à faire (si, si, promis!), il suffit parfois de quelques menus changements ou riquiqui aménagements pour que tout rentre dans l'ordre.

Dans la mesure du possible, évadez-vous, ne serait-ce que quelques heures le temps d'une virée shopping avec les copines ou d'un ciné avec des amis, de votre quotidien. En cas de grand stress, un changement d'environnement radical est préconisé, pour se remettre les pendules à l'heure. Si partir vous aérer la tête quelques jours est trop compliqué à glisser dans votre emploi du temps, laissez-vous séduire par les bienfaits d'un bon bain chaud accompagné d'un bon bouquin, de bougies parfumées et d'une musique relaxante... Programmez-vous une

petite soirée en amoureux avec votre tendre moitié où tous les problèmes resteront à la porte... Offrez-vous quelques heures dans un spa à proximité de chez vous où massage, cocooning et relâchement seront à la carte... Ou optez pour une séance de sophrologie. Le stress ? A la benne !

Et les enfants dans tout ça ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les « grands » ne sont pas les seules cibles du stress. Rythmes scolaires importants, vie de famille oppressante (et oui, votre stress peut les perturber!), course à l'excellence : vos enfants eux aussi peuvent être sujets à ce mal latent, plus difficile à déceler chez les plus jeunes. Pourtant, il est essentiel d'en détecter les signes avant toute complication. Des petits maux qui se répètent, un changement de comportement soudain (introversion ou agressivité) ou encore l'apparition de tics nerveux : les stress infantile et tout aussi sournois et laisse parfois pantois les adultes. Du dialogue, un cadre apaisant et un environnement sain, une hygiène de vie cadrée, le principal restant d'être à l'écoute de votre enfant pour comprendre les origines de son malaise et y remédier au plus vite. Si toutefois les symptômes s'aggravent ou que vous vous sentez démunis face aux montées de stress de votre enfant, n'hésitez pas à consulter un spécialiste. Car pour les enfants, comme pour les parents, la première claque mise au stress est de reconnaître que l'on en souffre ! ■



D-STRESS® BOOSTER, CHASSEZ LE STRESS ET LA FATIGUE !

Dès le matin vous manquez d'énergie ?

Au travail, à la maison, le Stress et la Fatigue parasitent votre quotidien ?

La formulation unique de D-Stress® Booster est riche en magnésium, taurine,

arginine et en vitamines B qui agissent en synergie rapidement pour vous aider à résister au Stress et retrouver votre énergie !

D-Stress® Booster agit rapidement et sans accoutumance.

Prendre 1 sachet par jour, dilué dans de l'eau, le matin pendant 20 jours,

En pharmacie, env. 16€, 20 sachets ou sur www.synergiashop.com - Laboratoire Synergia.

