

Le stress

DOSSIER THÉMATIQUE #3

Mai - Juin
2020





Édito

La thématique de Mai/Juin 2020 sur **le stress** touche à sa fin sur le blog. Pour la clôturer, voici un dossier exclusivement réservé aux abonnés à la newsletter sur le sujet

Bonne lecture !

Nadia

SOMMAIRE



Quelques chiffres, p.4

Initiative : INRS, p.5

Dossier, p.7-14

Podcast, méditation de pleine conscience, plantes anti-stress, stress, burn out,

Spoiler, p.15



Lectures conseillées, p.16

Remèdes naturels, p.17

Quelques chiffres

Selon l'ADP, un salarié français sur 5 subit un stress quotidien au travail.

Travailler c'est la santé ?

64% de ce stress professionnel serait dû à une surcharge de travail et des échéances non réalistes. (source : cubiks)

Société moderne, société de surcharge ?



Initiative : Animation pédagogique de L'INRS

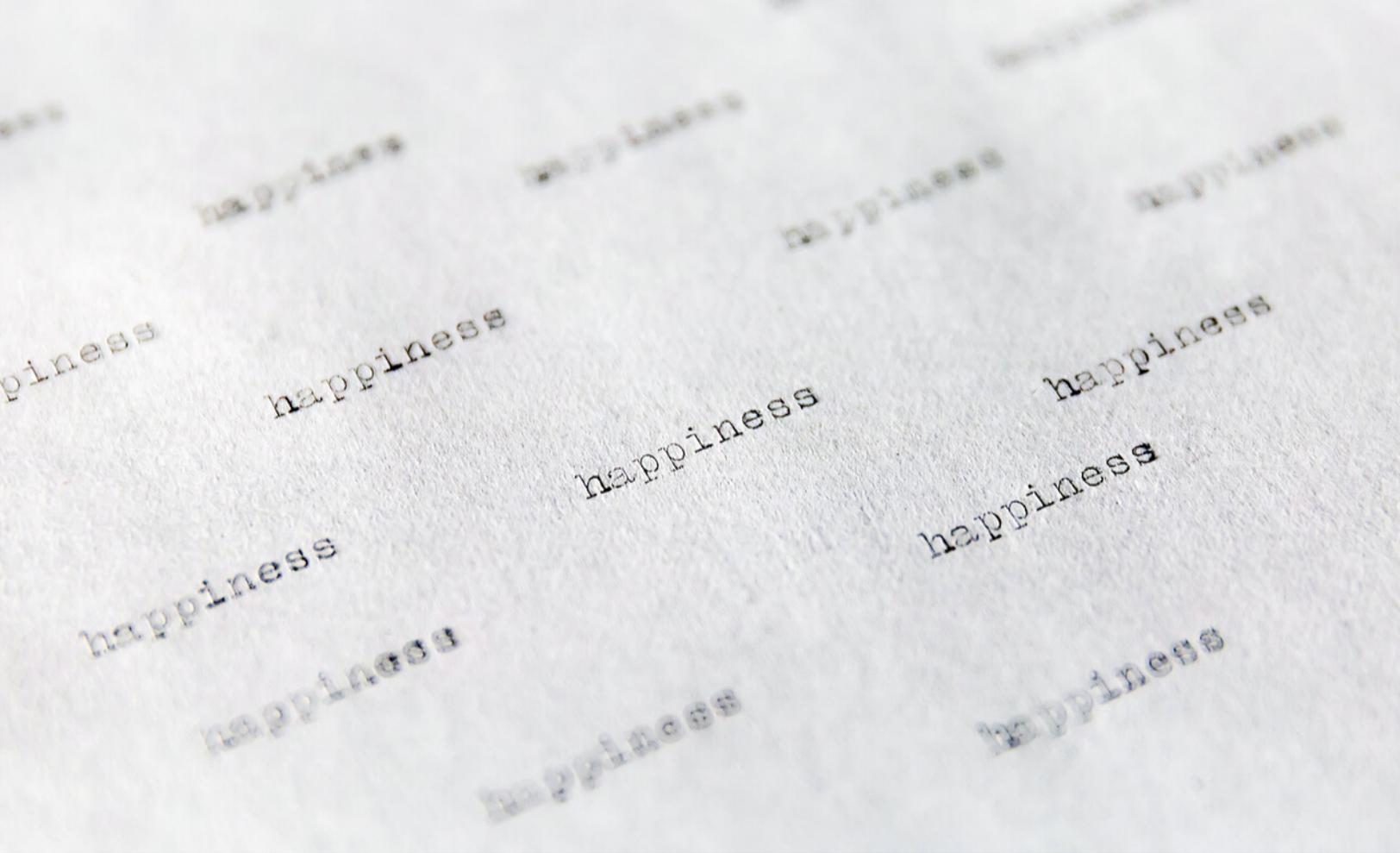
L'INRS, dont la mission principale est de sensibiliser à la prévention des risques professionnels et à l'amélioration des conditions de travail, propose différentes ressources dans ce sens.

Le stress au travail, inscrit dans la grande famille des risques dits psycho-sociaux est l'un de ces risques professionnels. Que nous soyons salarié, indépendant, mère au foyer, nous sommes tous concernés par ce risque.

Une de leurs vidéos se veut pédagogique et explique de manière très simple et très accessible, les mécanismes du stress au travail :

<https://www.youtube.com/watch?v=B9P9k7o8Nxg&feature=youtu.be>





**"Le secret du bonheur ne
consiste pas à rechercher
toujours plus, mais à
développer la capacité
d'apprécier avec moins."**



DAN MILLMAN

Podcast : Comment se débarrasser de son stress ?

Si tu n'as pas encore écouté le **podcast** sur le sujet, tu peux le retrouver ici :

<https://consomouslim.com/podcast-3-comment-se-debarrasser-de-son-stress/>



7 bénéfices de la méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience est utilisée dans de nombreuses affections médicales.

Dans cet article, tu apprendras ce qu'est la méditation de pleine conscience, ses mécanismes d'actions sur notre psychisme et 7 de ses bénéfices sur notre santé.

Pour accéder à l'article complet, c'est par ici :

<https://consomouslim.com/7-benefices-de-la-meditation-de-pleine-conscience/>



7 plantes efficaces contre le stress

Les plantes ont des vertus extraordinaires parfois méconnues.

Dans cet article, tu trouveras 7 plantes relaxantes efficaces contre le stress, ce n'est bien entendu pas une liste exhaustive, il en existe pleins d'autres !

Article complet :

<https://consomouslim.com/7-plantes-anti-stress/>



Comment diminuer son stress ?

Outre une hygiène de vie irréprochable, mener une réflexion plus profonde peut s'avérer nécessaire pour prendre du recul et essayer d'appréhender les situations stressantes sous un autre prisme.

Article complet :

<https://consomouslim.com/stress-comment-le-diminuer/>



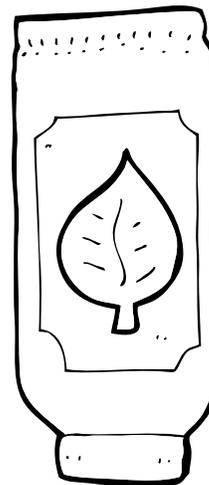
3 remèdes de grand-mère anti-stress

Cela ne fera clairement pas de miracles. Mais qui se souvient des petits remèdes de sa mère ou de sa grand-mère qui en soi ne règle pas la cause du problème mais font tellement de bien ?

Alors pourquoi s'en priver ?

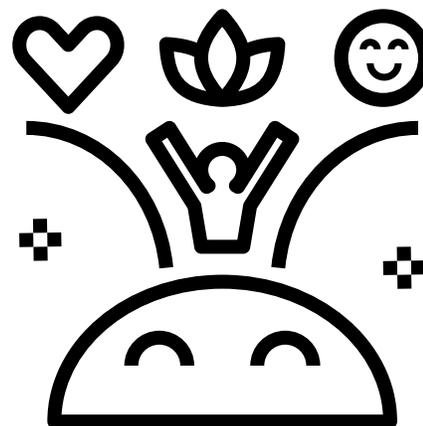
Article complet :

<https://consomouslim.com/3-astuces-anti-stress/>



Quel est l'impact de notre bien-être sur notre santé ?

Nous savons actuellement que le bien-être a un réel impact sur la santé et inversement. Et donc par extension, une bonne gestion du stress permettra d'être dans cet état de bien être.



Article complet :

<https://consomouslim.com/quel-est-limpact-de-notre-bien-etre-sur-notre-sante/>



Mieux comprendre les manifestations psychosomatiques

Tu as du sûrement une fois dans ta vie entendre ton médecin te dire « C'est psychologique » en réponse à une plainte physique de ta part.

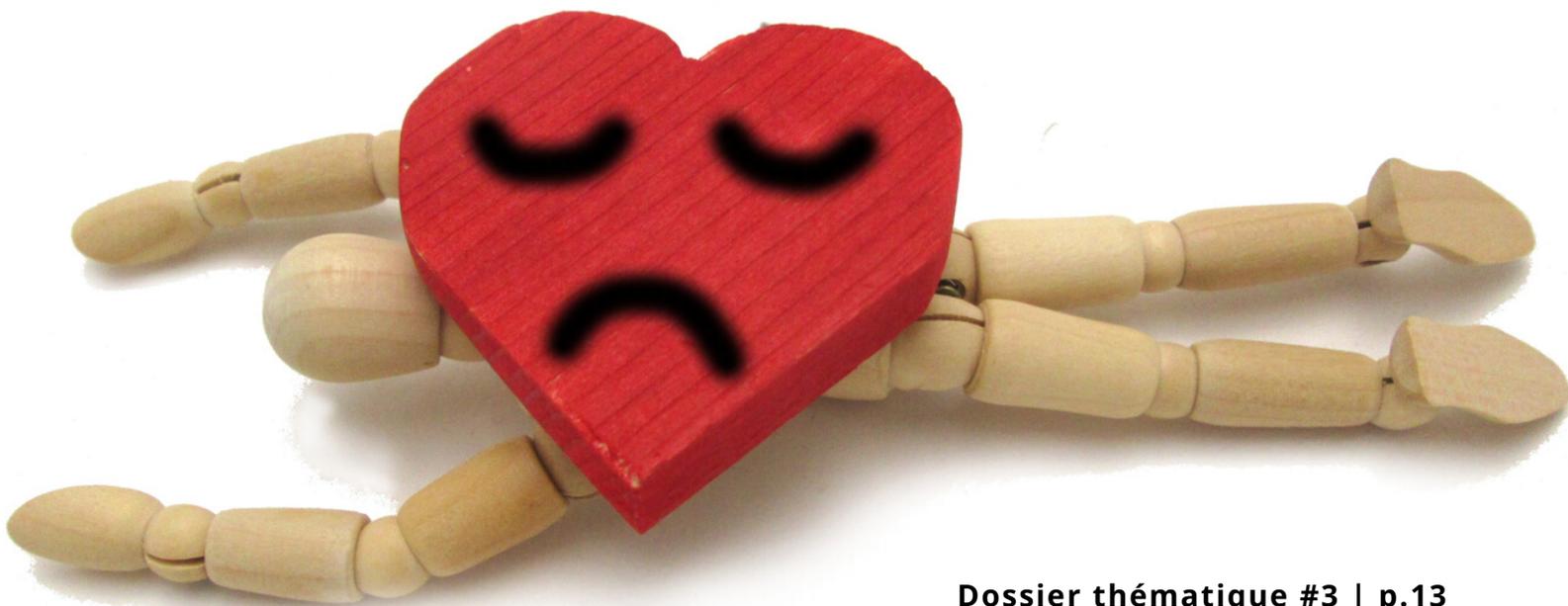
Pour la plupart d'entre nous, nous n'aimons pas forcément entendre cela. C'est comme si le médecin niait notre état.

Or ce n'est pas le cas, certains d'entre nous somatisent leurs problèmes d'ordre psychologique pour diverses raisons.

Alors ce sont quoi les manifestations psychosomatiques ?

Article complet :

<https://consomouslim.com/mieux-comprendre-manifestations-psychosomatiques/>



Qu'est-ce que le burn out ?

Au fil des années, le travail a évolué. Il y a eu une transformation et non des moindres de l'organisation du monde du travail aboutissant à l'émergence de nouveau maux dont l'épuisement professionnel.

Le syndrome d'épuisement professionnel ou encore appelé burn out rentre dans la grande famille des risques psychosociaux.

Article complet :

<https://consomouslim.com/burn-out-ou-syndrome-d-epuisement-professionnel/>





Spoiler

Je suis actuellement en train de préparer un programme en ligne qui te permettra de mieux gérer ton stress et ce particulièrement au travail.

J'espère pouvoir le sortir à la rentrée, stay tuned...

Pour être mise au courant, tu peux d'ores et déjà t'inscrire sur cette liste :

<https://landing.mailerlite.com/webforms/landing/a3a4t2>

Lectures conseillées

Burn out, quand le travail rend malade du Dr François BAUMANN :

<https://consomouslim.com/burn-out-travail-rend-malade/>

Déstresse d'Isabelle Méténier :

<https://consomouslim.com/coin-lecture-destresse/>

Tu peux cliquer directement sur les livres si tu souhaites te les procurer (liens affiliés)



Remèdes naturels

Ces conseils ne se substituent pas à un avis médical.

Avant toute utilisation, il convient de faire le point avec ton médecin.

Valériane



anxiolytique



soporifique



antispasmodique

Indications

troubles du sommeil - anxiété - nervosité
- maux d'estomac - migraines - douleurs menstruelles



Peut être utilisée en décoction, en infusion ou encore en comprimés ou gélules pour ceux et celles que le goût pourrait gêner

www.consomouslim.com



Passiflore



Anxiolytique



sédatif



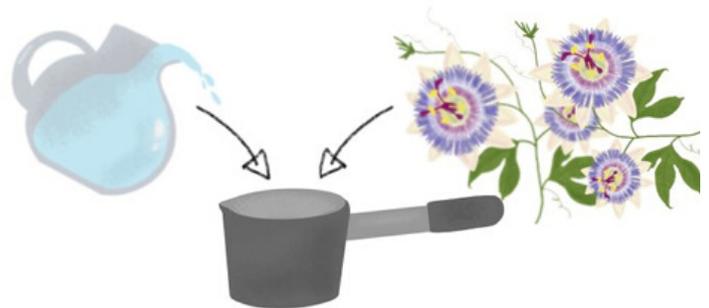
calmant du système nerveux



antispasmodique

Indications

insomnie, angoisse, surmenage, irritabilité, maux de tête, douleurs menstruelles, crampes musculaires



Infusion : 20g de fleur en bouton pour 1L d'eau bouillante. Laisser infuser 15 minutes. 2 tasses par jour dont une, une heure avant le coucher

www.consomouslim.com

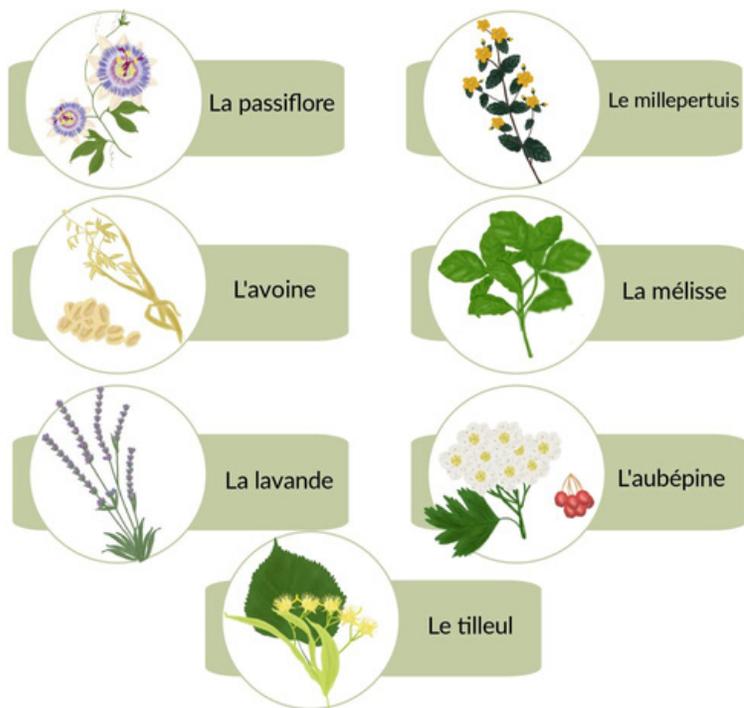


Remèdes naturels

Ces conseils ne se substituent pas à un avis médical.

Avant toute utilisation, il convient de faire le point avec ton médecin.

7 plantes anti-stress



* LISTE NON EXHAUSTIVE

www.consomuslim.com



Remèdes naturels



Faire infuser 3 à 4 feuilles de basilic dans de l'eau chaude pendant 5 minutes. A consommer 3 à 4 fois par jour entre les repas

www.consomuslim.com



Je te remercie pour ta lecture, en espérant que ce troisième dossier thématique t'aura été utile !

Copyright 2020 - Consomouslim - Tous droits réservés

Contenu réservé aux abonnés à la Newsletter de Consomouslim, merci de ne pas diffuser