

# Programme de gestion du stress



## LOISIRS

Choisissez une activité agréable et ludique à pratiquer au moins une fois par semaine, pendant au moins 45 minutes. Par exemple : jouer d'un instrument de musique, peindre, bricoler, vous promener dans la nature



## MANGER SAINEMENT

Prenez au moins trois repas par jour, évitez le grignotage, mangez sain et équilibré, évitez les aliments trop sucrés ou trop gras, maintenez vos rations habituelles, limitez les boissons excitantes (thé, café) et alcoolisées



## EXERCICES PHYSIQUES

Pratiquez un exercice physique au moins 3 fois / semaine. L'exercice doit durer au moins 45 minutes et faire monter votre rythme cardiaque. Par exemple : marche rapide, course à pied, cyclisme, roller



## TEMPS LIBRE

Lorsque vous planifiez et organisez votre semaine, laissez vous un créneau libre de 45 minutes, une fois par semaine, pour le repos, sans aucune activité prévue



## SOMMEIL ET REPOS

Respectez vos horaires et temps de sommeil habituels. Une moyenne générale de 8 heures est nécessaire, mais chacun trouvera le temps de sommeil dont son organisme a réellement besoin, ni trop, ni trop peu.

## RESPIRATION

Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit et les deux pieds bien à plat sur le sol. Gardez les yeux ouverts en regardant droit devant vous.

Respirez par la bouche avec une toute petite ouverture (pour vous aider, vous pouvez utiliser une paille fine et courte). Cette respiration se fait par le haut du corps au niveau de la cage thoracique.

Inspirez tranquillement par la bouche sur 5 secondes, STOP 1 seconde en apnée puis expirez par la bouche en 5 secondes pour finalement libérer sans forcer tout l'air restant dans vos poumons, avant d'inspirer à nouveau.

## HYDRATATION

Buvez au moins 1,5 litre d'eau/jour



Faites cet exercice de respiration pendant au moins 15 minutes, deux fois par jour pendant 8 semaines.



Vous pouvez regarder la vidéo expliquant la respiration sur notre site [spsu.fr](http://spsu.fr). Vous pouvez également télécharger l'application *Respirelax* pour vous accompagner dans votre pratique



Nom :  
 Âge :  
 Poids :  
 Date :

Semaines	1							2							3							4						
	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Respiration																												
Heures de sommeil																												
Activité de loisirs																												
Exercices physiques																												
Temps libre																												
Manger sain																												
Hydratation																												

OBSERVATIONS :

Semaines	5							6							7							8						
	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Respiration																												
Heures de sommeil																												
Activité de loisirs																												
Exercices physiques																												
Temps libre																												
Manger sain																												
Hydratation																												

STRESS POSITIF = SANTÉ FONCTIONNELLE

**Respiration** : 2x par jour min 15 mn      **Heures de sommeil** : en moyenne 8h      **Activité de loisirs** : 1 par semaine min 45 mn  
**Exercices physiques** : 3 x par semaine min 45 mn      **Temps libre** : 1 par semaine 45 mn      **Manger sain** : + / -      **Hydratation** : 1,5 L