

Bien-être

Le stress,  
c'est pas  
cool!



**Le stress fait partie de la vie. C'est une réaction naturelle de notre corps : « *Le stress est la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite* » (Hans Selye).**

En anglais « stress » signifie contrainte. Le stress a souvent une connotation négative parce que les gens l'associent à la peur ou à la colère, qui sont des émotions qui nous perturbent. Cependant, il est une réaction biologique bien réelle à une stimulation extérieure, qu'elle soit physique, psychique ou sensorielle.

Le stress, les événements de la vie quotidienne (téléphone, bruits, embouteillages...) agressent notre résistance physique.



**36,7% des étudiants déclarent avoir du mal à gérer leur stress**  
(Enquête santé CSA/SMEREP, 2009)

Les causes du stress sont multiples et varient d'une personne à l'autre. Ce qui peut sembler insurmontable pour une personne peut être vu comme une simple gêne ou un défi excitant pour une autre.

La sensibilité au stress est une affaire individuelle. Chacun réagit en fonction de sa sensibilité, de son vécu, de son état mental au moment de l'événement.



**Prendre le bon côté des choses !**

**→ Source de stress → → Perception du stress → → → Le cerveau sonne l'alarme et se mobilise pour agir :**

- Vous gérez ou contrôlez la source de stress, le corps se détend → le stress est bénéfique.
- Vous êtes incapable d'éliminer ou de contrôler la source de stress, le corps reste sous tension et il finit par s'épuiser et développe des symptômes → le stress devient néfaste.

## • Conséquences sur la santé, les réactions de notre corps

### BON STRESS

#### Phase d'alerte - Sécrétion d'adrénaline

Réponse immédiate de notre organisme : accélération du rythme cardiaque et du rythme respiratoire



### MAUVAIS STRESS

#### Phase de résistance

- Sécrétion de cortisol
- Phase d'épuisement
- Surcharge hormonale d'adrénaline et de cortisol

### Effets positifs

- Mobilisation intellectuelle
- Augmentation de la force musculaire
- Amélioration des performances

### Effets négatifs

- Troubles digestifs
- Modification des comportements alimentaires
- Troubles du sommeil
- Troubles musculo-squelettique
- Maladies cardio-vasculaires
- Troubles relationnels
- Fatigue, baisse des performances physiques
- Perte de confiance en soi
- Dépression

## EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

- J'identifie les sources de stress dans ma vie.
- J'équilibre mon alimentation sans sauter de repas, je mange de tout sans excès !
- J'évite les excitants : alcool, tabac, café.
- Je pratique régulièrement de l'exercice physique (marche, natation, vélo, etc.).
- Je dors suffisamment, le sommeil est récupérateur et ce n'est pas du temps perdu.
- Je pratique des activités qui détendent (la balade, le yoga, la musique, le dessin).
- Je libère mon esprit créatif !
- Je me fais plaisir, je prends du temps pour moi.
- J'organise mon emploi du temps, je fixe des priorités.
- J'apprends à gérer mes difficultés.
- Je demande et accepte de l'aide.
- J'analyse calmement les choses.
- Je suis POSITIF !**

« Les choses sont rarement bonnes ou mauvaises, c'est notre esprit qui les rend telles »

Shakespeare

### J'APPRENDS À RESPIRER EN SITUATION DE STRESS

- 1/ J'emplis d'air mon abdomen en inspirant par le nez.
- 2/ Puis, j'emplis d'air mes poumons en inspirant par le nez.
- 3/ Je garde cet air pendant 2 à 4 secondes.
- 4/ Enfin, j'expire par la bouche en commençant par vider l'air de mon abdomen.
- 5/ Je renouvelle cette technique 4 à 6 fois d'affilée.

## • QUIZZ :

### « Le stress est stimulant. »

VRAI. Le stress est tout ce qui vous stimule en augmentant votre niveau d'alerte. Si le niveau de stress n'est pas assez élevé, vous vous ennuyez ; s'il est trop élevé, il interfère avec votre capacité à avoir de bonnes performances. Le but pour chaque personne est de trouver son niveau optimal de stress.

### « Le stress est une maladie. »

FAUX. C'est une réaction de l'organisme pour s'adapter à l'environnement. Il lui permet de réagir face aux situations de la vie.

### « Le sport déstresse. »

VRAI. L'exercice physique libère des endorphines, les « hormones du bonheur » responsables de la sensation de bien-être. Attention tout de même aux sports de hauts niveaux qui, eux, peuvent être source de stress.

### « Le stress n'est pas naturel. »

FAUX. C'est la réponse d'adaptation aux changements qui se produisent dans notre environnement, il permet à notre organisme d'y faire face.

### « La cigarette et autres produits aident à combattre le stress. »

FAUX. Ces produits donnent l'illusion d'une détente mais à long terme ils entraînent des dépendances. Le tabac est un stimulant, la sensation de détente ressentie au moment où l'on tire sur sa cigarette est en fait due à la nicotine qui comble la sensation de manque.

« Ce qui  
tourmente les  
hommes, ce n'est  
pas la réalité  
mais les opinions  
qu'ils s'en font »

Epictète

## CONTACTS UTILES

**Retrouvez-nous à la « semaine du Bien-être Étudiant » : tous les ans, votre mutuelle organise en novembre, une semaine dédiée à la gestion du stress et au bien-être.**

**Fil Santé jeunes : 32 24** (gratuit depuis un fixe) ou 01 44 93 30 74 (appel non surtaxé depuis un portable), de 8h à minuit, tous les jours. [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com).  
Des médecins, des psychologues vous écoutent et vous orientent.

### Le service prévention SMEREP

Vous êtes étudiant ou lycéen, professionnel de santé, membre d'une association étudiante ?  
Vous avez envie d'élaborer ou de participer à une action de prévention ?  
Contactez-nous sur [prevention-sante@smerep.fr](mailto:prevention-sante@smerep.fr)

**SMEREP** : 16 boulevard du Général Leclerc - 92115 CLICHY CEDEX (courrier uniquement)  
Tél. 01 56 54 36 34 - [www.smerep.fr](http://www.smerep.fr)

- **Nos accueils** - Horaires et accès sur [www.smerep.fr](http://www.smerep.fr), rubrique « Nos points d'accueil »
- **Accueil général** : 54 boulevard Saint-Michel - 75006 PARIS
- **Notre centre médical et dentaire « Études & Santé » - Consultations en tiers payant**  
12 rue Viala - 75015 Paris - M° Duplex  
Tél. médical : 01 53 95 30 00 ou 01 53 95 30 01 - Tél. dentaire : 01 53 95 30 21  
Médecins généralistes (avec ou sans rendez-vous) - Spécialistes (sur rendez-vous) : gynécologue, dermatologue, ophtalmologue, psychiatre, sexologue...

## La SMEREP facilite votre accès aux soins

Elle vous propose des remboursements spécifiques (diététique, acupuncture, ostéopathie, bilan prévention) et une consultation « santé sexuelle », dédiée aux 16-25 ans, ouverte au centre de santé « Études & Santé ».