

Mythe du mois de Mars

« Le yoga et la méditation sont les seules méthodes pour gérer le stress quotidien »

Dans le mythe de février, il était question d'apprendre à vivre avec le stress. Le contexte de la pandémie pourrait en partie être en cause de l'augmentation du stress chez la population générale notamment par la diminution des activités physiques et l'augmentation du temps d'écran. Les temps ont changés, un changement d'habitudes de vie serait à envisager pour ceux qui sont encore pris dans cette spirale... Mais comment faire si son environnement n'est pas optimal à la détente? Tout d'abord, il semble que bouger diminue le stress, notamment par la sécrétion d'endorphine qui agit comme une morphine naturelle. Cette hormone est sécrétée lors de l'activité physique à intensité modérée à élevée mais aussi en jouant ou en riant! Lors des activités physiques d'intensité faible comme la marche en nature, le yoga ou même la méditation, c'est la sérotonine qui est sécrétée. Cette hormone est considérée comme l'anti-stress par excellence.

Bien que les nombreux avantages de diminuer son stress sont connus, il n'est pas toujours évident de trouver la stratégie à laquelle nous adhérons. L'activité physique et une multitude d'autres moyens existent pour améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de stress, par exemple les mandalas, l'écriture, les exercices de respirations (ex. : cohérence cardiaque), la thérapie, la détente musculaire avec rouleau ou balle automassage... Il est donc possible de trouver la façon de se détendre qui nous convient. Notre corps ressent nos émotions et nous suit toute la vie, il faut en prendre soin !

Quels sont les bienfaits de diminuer mon stress ?

- Bien-être et apaisement;
- Diminution de la pression artérielle et du risque cardiovasculaire (ICM, 2021);
- Détente musculaire et meilleure récupération;
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation;
- Amélioration du sommeil et réduction de la douleur.