

## Les 10 règles d'or de la FFC pour réduire le stress



1. La respiration : la **cohérence cardiaque** pour gérer le stress. La règle des 3, 6, 5 : 3 fois par jour, je respire au rythme de 6 cycles respiratoires par minute pendant 5 minutes. À l'inspiration, la fréquence cardiaque et la pression artérielle augmentent et en expiration c'est l'inverse qui se produit. Cinq minutes : le temps nécessaire pour avoir un effet physiologique efficace sur les hormones du stress dont le cortisol.
2. Je m'organise que ce soit au bureau ou à la maison : dès que je sens que la situation m'échappe, je fais un planning et j'anticipe. Je hiérarchise les tâches, du plus urgent à ce qui peut attendre...
3. Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne, elle renforce le système anti-stress.
4. Je bois moins de café et d'alcool.
5. Je ne fume pas. Si je fume en pensant que cela me détend, je me trompe : je me mets, au contraire, dans une situation de haut risque d'infarctus du myocarde.
6. Je mange équilibré : 3 repas par jour avec 5 fruits et légumes : moins de graisses, de sucre et de sel. Pas de grignotage.
7. Je m'accorde chaque jour des moments de détente : relaxation, méditation, lecture, musique, cinéma... Je me fais plaisir une fois par jour.
8. Je prévois toujours 10 à 20 minutes supplémentaires sur mes temps de trajet : fondamentalement, cela ne bousculera pas mon emploi du temps et cela me permettra de commencer la journée sur une bien meilleure note.
9. Je respecte mon rythme de sommeil : si je sens l'appel de l'oreiller, je ne lutte pas. Je me couche assez tôt, de préférence à heure fixe. Et je pense à dîner au moins 1h avant le coucher. Ma digestion n'en sera que meilleure.
10. Si j'en ressens le besoin, je n'hésite pas à consulter un spécialiste : psychologue, psychothérapeute.