

**Des astuces pour contrôler le stress**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

# 

# **I. Complétez *la route* du stress.**

causent

finissent par créer

peut devenir

pour les éviter

provoquent

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **A)** respiration plus lourde | **B)** marcher | **C)** des situations dangereuses | **D)** respiration profonde | **E)** le stress |
| **F)** réduction de la tension artérielle | **G)** battement accéléré du cœur | **H)** montée des hormones de stress | **I)** problèmes de santé chroniques | **J)** sensation de malaise |

## **II.** **Associez les phrases à gauche et les informations à droite pour compléter des idées de la chronique.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A) manger | …… | 1) des noisettes, un œuf dur, un morceau d’un avocat |
| B) se *débrancher* de la technologie |  | 2) crée une sensation immédiate de relaxation |
| C) les visualisations |  | 3) ne pas pratiquer ces activités peut augmenter par 8 le risque d’avoir des attaques de stress |
| D) avoir une plante d’intérieur |  | 4) offre des astuces intéressantes par l’activation de quelques nerfs |
| E) le yoga |  | 5) représentations mentales d’une scène tranquille |
| F) des manifestations de tendresse à son partenaire |  | 6) connexion entre les intestins et le cerveau |
|  |  | 7) source de stress, des troubles du sommeil |
|  |  | 8) des vacances, la plage ou un lieu où on se sent bien |
|  |  | 9) il faut choisir un lieu tranquille, détendu |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D | E | F |
|  |  |  |  |  |  |

## **III.** **Cochez la meilleure réponse pour chaque affirmation.**

1. La musique tranquille

🖵 peut ralentir le rythme cardiaque.

🖵 n’a pas d’effet sur le rythme cardiaque.

1. Manger quelque chose de sucré

🖵 régule la production des hormones du stress.

🖵 déclenche une production massive d’hormones du stress.

1. Mâcher un chewing-gum

🖵 est inutile face à une situation stressante.

🖵 peut soulager l’angoisse et, par conséquent, le stress.

1. La banane est utile pour contrôler le stress dû au contenu

🖵 de potassium.

🖵 de sucre.

1. Les vidéos comiques

🖵 réduisent la quantité d’air respirée.

🖵 augmentent la quantité d’air respirée.

1. Relâcher les muscles est utile si on le fait

🖵 rapidement.

🖵 d’une manière progressive.

1. La rencontre avec des amis

🖵 évite la production de cortisol.

🖵 augmente la production de cortisol.

1. Des travaux manuels répétitifs, en tant que loisirs,

🖵 peuvent diminuer l’angoisse.

🖵 font que l’individu s’endorme.