

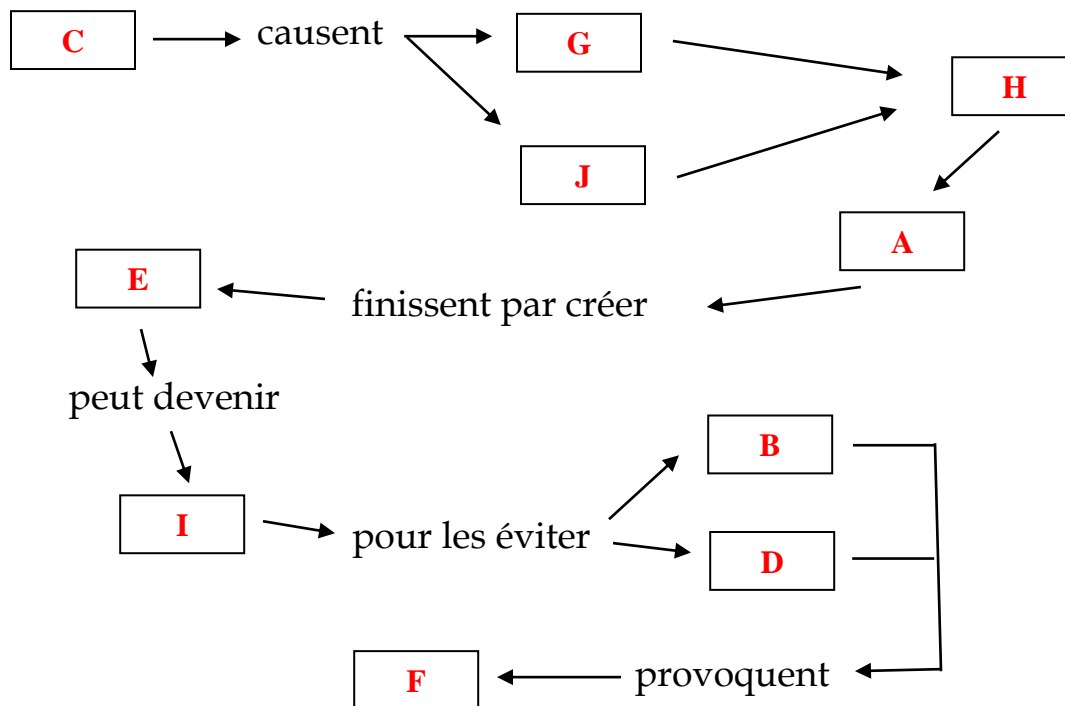


Des astuces pour contrôler le stress



Corrigé

I. Complétez *la route du stress*.



| | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| 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 <i>débrancher</i> 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 |
|------------------|----------|--------------|----------|----------|----------|
| 1 - 6 - 9 | 7 | 5 - 8 | 2 | 4 | 3 |

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.

2. Manger quelque chose de sucré
 - régule la production des hormones du stress.
 - déclenche une production massive d'hormones du stress.

3. Mâcher un chewing-gum
 - est inutile face à une situation stressante.
 - peut soulager l'angoisse et, par conséquent, le stress.

4. La banane est utile pour contrôler le stress dû au contenu
 - de potassium.
 - de sucre.

5. Les vidéos comiques
 - réduisent la quantité d'air respirée.
 - augmentent la quantité d'air respirée.

6. Relâcher les muscles est utile si on le fait
 - rapidement.
 - d'une manière progressive.

7. La rencontre avec des amis
 - évite la production de cortisol.
 - augmente la production de cortisol.

8. Des travaux manuels répétitifs, en tant que loisirs,
 - peuvent diminuer l'angoisse.
 - font que l'individu s'endorme.