



Stress

Fiche 3

Le stress est-il mauvais pour ma santé ?

Le stress est-il mauvais pour ma santé ?

Je suis souvent stressé.

Je n'arrive pas à me calmer.

Je n'ai pas une bonne santé physique.

Je n'ai pas une bonne santé mentale.



La santé physique, c'est quoi ?

La santé physique, c'est :

- Me sentir en pleine forme,
- Bouger tous les jours,
- Ne pas être malade.



Je suis stressé.

Je n'arrive pas à me calmer.

Mon cœur va battre vite et fort.

J'augmente le risque d'avoir une maladie cardiovasculaire.

Une maladie cardiovasculaire est une maladie qui touche :

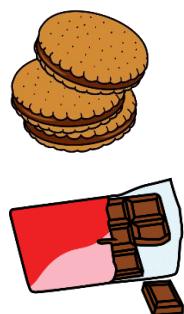
- Le fonctionnement du cœur,
- La circulation du sang.



Le stress peut me donner envie de manger certains aliments gras.

Par exemple :

- Des gâteaux,
- Du chocolat.

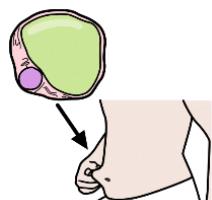


Je mange trop d'aliments gras.

Je vais avoir beaucoup de cholestérol dans le sang.

Le cholestérol est une graisse naturelle.

Le cholestérol est important pour notre corps.



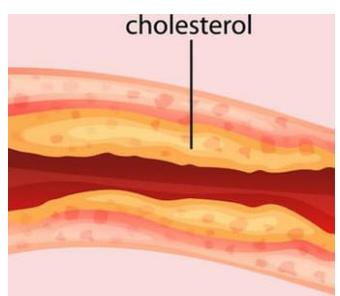
Quand le cholestérol est trop élevé,
il se dépose sur mes artères.



Mes artères conduisent le sang de mon cœur vers le reste de mon corps.

Mes artères peuvent se boucher.

Mon sang circulera difficilement dans mon corps.



Le stress peut me donner envie de fumer.

Si je fume, je peux avoir des maladies graves et mes artères peuvent se boucher.



J'ai envie de rester chez moi.

Je ne bouge pas de la journée.

Je peux devenir une personne sédentaire.

Cela veut dire que :

- Je passe beaucoup de temps assis,
- Je bouge très peu.

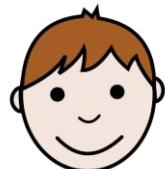


Pour ne pas être une personne sédentaire,
je fais 30 minutes de sport par jour.

La santé mentale, c'est quoi ?

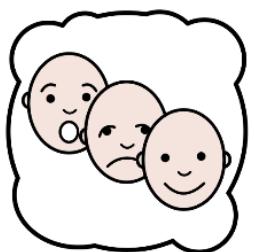
La santé mentale, c'est :

- Me sentir bien,
- Réfléchir,
- Prendre une décision,
- Dire les émotions que je ressens.



Par exemple, je peux ressentir différentes émotions :

- Je suis triste,
- Je suis joyeux,
- J'ai de la motivation.



La motivation, c'est par exemple :

- Avoir envie de se lever,
- Avoir envie d'aller au travail,
- Avoir envie de courir.



Je suis souvent stressé.



Je n'arrive pas à me calmer.

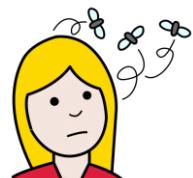
Le stress va être mauvais pour ma santé mentale.

J'ai des difficultés à me concentrer

dans certaines situations.

Je fais des erreurs.

J'oublie des choses.

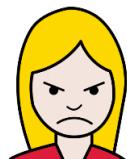


J'ai du mal à prendre une décision.

J'ai des difficultés à gérer mes émotions

dans certaines situations.

Je me mets facilement en colère.



Je me sens parfois très triste.



J'ai envie de pleurer.

J'ai peur de plusieurs choses.

J'ai du mal à me reposer.



J'ai du mal à m'endormir.

Je pense à beaucoup de choses.

Je n'arrive pas à dormir.



Je suis fatigué toute la journée.