

Q.

Quelles sont certaines façons saines de gérer le stress des fêtes?

A.

Les fêtes sont supposées être amusantes et festives. Mais si vous êtes stressé, vous risquez

de vous retrouver à la fois dans la peau du Grinch, d'Ebenezer Scrooge et du Krampus, l'ennemi juré du Père Noël. Ça vous dit quelque chose? Environ 62 % des adultes se sentent « relativement » ou « très » stressés pendant les fêtes.¹ Le travail, la famille, les voyages, les vacances, le magasinage et la vie de tous les jours sont très chargés... sans tenir compte des fêtes.

Alors, que faire si vous êtes stressé et que vous ne ressentez pas la joie des fêtes?

1. Reconnaître les manifestations du stress

C'est un bon point de départ. Au lieu de vous contenter de faire semblant d'être heureux, faites attention à ce que vous ressentez. Le stress des fêtes peut prendre de nombreuses formes, comme :

- la fatigue
- l'irritabilité
- la difficulté à s'endormir
- la tristesse
- l'anxiété
- les douleurs corporelles
- les oublis
- la suralimentation ou la consommation excessive d'alcool

Si vous êtes stressé pendant les fêtes, vous n'êtes pas seul. Il n'y a pas de magie des fêtes pour éliminer le stress, mais vous pouvez y remédier.

2. Soyez actif

Il est possible d'améliorer l'humeur et la santé physique en faisant 20 à 30 minutes de marche, de yoga ou

5 façons de vaincre le stress des Fêtes



d'autres exercices quotidiens.

Il fait brûler les hormones du stress et stimule l'esprit pour vous aider à vous détendre et à mieux réfléchir à vos problèmes.²

3. Respirez

Cette méthode peut sembler trop simple pendant la période agitée des fêtes, mais elle fonctionne vraiment. Essayez-le :

- Prenez 10 respirations profondes.
- Inspirez, puis expirez... lentement.

La respiration profonde peut avoir un effet calmant et réduire les sentiments de stress tels que la colère, l'anxiété et la peur. Faire de cette pratique une habitude régulière peut aussi contribuer à réduire la pression artérielle et à augmenter votre niveau d'énergie.³

4. Prenez le temps de dormir

La tentation de se coucher tard pendant les fêtes et de ne pas dormir est forte. Mais si vous ne dormez pas assez, les hormones liées au stress augmentent. Cela peut provoquer de la fatigue, une prise de poids, des sautes d'humeur et d'autres problèmes de santé.

Efforcez-vous de dormir 7 à 8 heures par nuit. Si c'est un véritable défi, faites également une sieste pendant la journée. Un sommeil adéquat peut aider à réduire le stress et à ramener le corps à un état de relaxation.⁴

5. Profitez des fêtes joyeuses et rayonnantes

ASK THE DOCTOR

Wellness

Il y a plusieurs façons de gérer le stress pendant les fêtes. Faire de l'exercice régulièrement, bien dormir et respirer profondément peut aider. Voici quelques autres façons de rendre les fêtes joyeuses et rayonnantes :

- Passez du temps avec votre famille et vos amis.
- Avoir une alimentation saine. mily and friends.
- Lisez un livre.
- Rire plus souvent.
- Prévoyez du temps pour un passe-temps que vous aimez.

Si vous êtes toujours stressé, consultez votre médecin ou demandez de l'aide à un professionnel. Vous vous sentirez mieux et vivrez plus longtemps.

Références

1. Harvard University. (2016). Le stress des fêtes et le cerveau. De: <https://tinyurl.com/2p8btu6e>
2. Chekroud, S., et al. (2018). Lien entre l'exercice physique et la santé mentale chez 1 à 2 millions d'individus aux États-Unis entre 2011 et 2015 : une étude transversale. The Lancet, 5(9): 739-746. De : <https://tinyurl.com/yc3apu7f>
3. Harvard Health Publications. (2016). Techniques de relaxation : le contrôle de la respiration permet de réduire les réactions indésirables au stress. <http://tinyurl.com/h83zasp>
4. Nollet, M., et al. (2020). Manque de sommeil et stress : une relation réciproque. Interface Focus, 10(3): 20190092. De : <https://tinyurl.com/2p9cx5d8>