

CET HIVER, ÉVITONS LE BURN-OUT! SOYONS SPORT-IN!

CORPS ET STRESS

Lors d'une réaction de stress, le corps se défend en libérant des **hormones de stress**: l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol afin de protéger notre organisme.

Souvenons-nous avant de passer un examen oral: nous avons une accélération des battements cardiaques, les artères dilatées, plus d'oxygène qui arrive au cœur, au cerveau et aux muscles... Cette situation permet d'**agir vite**, c'est ce qu'on appelle: l'adrénaline. La noradrénaline permet de contrôler le sentiment de peur. Et le cortisol permet de conserver les effets de l'adrénaline sur le long terme (après 20-30 min).

Cependant, si le corps travaille autant, il va devoir **délaisser d'autres fonctions**, telles que la régénéscence de la peau, la solidification des os, le système immunitaire et le sommeil. Lorsque notre corps arrive à **épuisement des stocks**, nous pouvons basculer dans un état de **BURN OUT**.

Le stress provoque des troubles de la mémoire, du sommeil, de l'appétit, de la libido, une augmentation de graisses, une atrophie musculaire et la dépression.

COMMENT L'ÉVITER ?

Faites du sport ! Cela va considérablement diminuer les hormones du stress et principalement le cortisol. Le sport va permettre d'éviter que ces effets négatifs perdurent dans le temps.

Idéalement, faites 3 fois par semaine 30 minutes de sport avant ou après votre journée de travail pour évacuer le stress. Le sport libère notamment beaucoup d'endorphines. C'est une **hormone de plaisir** qui contribuera aussi à votre bien-être.

Chez **Functional Fitness Studio**, votre bien-être nous importe ! Nous souhaitons également y contribuer au moyen d'un **suivi personnalisé et complet**.



Céline de Halleux
Kinésithérapeute