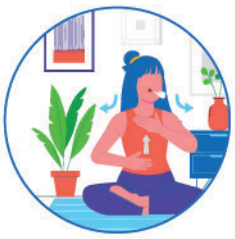
RÉDUIRE SON STRESS

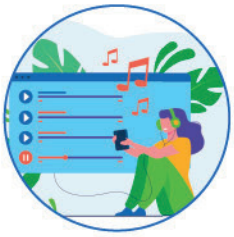
BOUGER
30 minutes d'activité physique par jour

MÉDITER
10 minutes par jour de méditation en pleine conscience : être attentif à ce qui se déroule au présent, en soi et autour de soi, sans jugement ni réaction

SOCIALISER
Créer du lien social à travers des activités diverses



RESPIRER
Pratiquer la cohérence cardiaque 5 minutes par jour, une respiration rythmée pour réguler le système nerveux

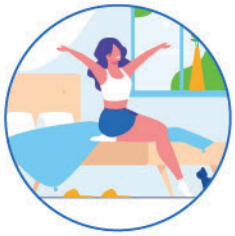


ÉCOUTER
De la musique

DÉBRANCHER
Une plage de calme en milieu de journée, sans écran ni téléphone, ou une micro-sieste de 15 à 20 minutes.

SE FAIRE PLAISIR
Au moins une fois par jour

RIRE
De bon cœur, 10 minutes par jour !



BIEN DORMIR
Pour un sommeil équilibré, se coucher et se lever à heure fixe, réserver la chambre au sommeil, éviter les écrans...

Fédération Française de Cardiologie | Association régionale Nord-Pas-de-Calais

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Région Hauts-de-France

ETHANE