



LE STRESS...



... l'ennemi du spermatozoïde et de l'ovule

Le stress est notre façon de réagir au changement. Il peut même être salutaire : imaginez la montée d'adrénaline que vous auriez en gagnant le gros lot à la loterie! Certaines personnes aiment le stress et l'euphorie que leur procure un tour de montagnes russes ou une descente en eau vive. Cependant, le stress n'est pas toujours positif. Lorsqu'on est stressé, la respiration s'accélère, les muscles se tendent, la tension artérielle augmente et le cœur bat plus vite. La réaction de l'organisme soumis à un stress constant est mystérieuse. Le corps et l'esprit ont des limites au delà desquelles le stress peut devenir nocif.

Le stress peut vous empêcher de devenir enceinte. Au fil du temps, il peut modifier l'horloge biologique de la femme (cycle menstruel et moment où l'ovule est libéré). Chez l'homme, il fait parfois fluctuer le taux hormonal et le nombre de spermatozoïdes produits. Mais tout cela se règle une fois le stress maîtrisé.

C'est votre vie!

Chacun réagit au stress différemment. La première étape pour apprendre à le gérer consiste à savoir comment il vous affecte.

Je sais que je suis stressée lorsque.....

- ❖ je me sens inquiète ou angoissée.
- ❖ je suis plus souvent malade.
- ❖ je dors trop ou j'ai du mal à dormir.
- ❖ je n'arrive pas à me concentrer ni à prendre des décisions.
- ❖ j'ai des problèmes de santé inexplicables comme des maux de tête, de la diarrhée ou des palpitations.
- ❖ je suis hypersensible (je pleure ou je pique des crises de colère).

- ❖ je suis triste ou irritable.
- ❖ je passe la journée à rêvasser.
- ❖ mon appétit change.
- ❖ je suis plus fatiguée que d'habitude.
- ❖ je me sens agitée.
- ❖ je prends de l'alcool, des médicaments ou d'autres drogues pour me détendre.
- ❖ autre raison :

Il se peut que vos réponses à ce petit questionnaire indiquent que votre niveau de stress est trop élevé pour votre santé et votre bien-être. Il y a des moyens de gérer le stress. Inscrivez ci-dessous ce qui pourrait être efficace pour vous. Apprenez à vous détendre!



LE STRESS...

Lorsque je suis stressée, je peux...

aller me promener avec : _____

lire un bon livre ou un magazine, comme : _____

écouter cette pièce de musique : _____

parler avec ces ami(e)s : _____

me détendre en faisant cette activité : _____

autre option : _____

Qu'est-ce qui compte le plus dans votre vie?

1. _____

2. _____

3. _____

Situations qui me stressent le plus : _____

Si je peux les changer, voici comment : _____

Si je ne peux pas les changer, voici ce que je peux faire : _____

RESSOURCES LOCALES

Professionnel de la santé : _____

Bureau de santé publique : Communiquez avec la Ligne INFO au 1 800 268-1154 / 416-314-5518

Travailleur social : _____

Conseiller familial : _____

Psychologue : _____

Programme d'aide aux employés à votre travail : _____

La santé figure-t-elle à votre liste?

Trouver le juste équilibre dans la vie aide à gérer le stress. Examinez la situation à la maison et au travail et trouvez des façons de partager les rôles et les tâches, ou tirez le meilleur parti des choses que vous ne pouvez changer. Faites des changements pour réduire le stress avant la grossesse. Un stress chronique doublé d'un manque de soutien social peut causer une naissance prématurée du bébé ou un faible poids à la naissance.