

L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés , les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

www.osteopourtous.be



Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutrithérapeute diplômé du Cerden
- Administrateur UBO-SMO

Me contacter

Téléphone : 0032475 436 547

E-mail : wilkin.oste@skynet.be

Web : www.osteopourtous.be



envie



François Wilkin
Ostéopathe D.O.
Chemin des Postes 219 bte2
1410 Waterloo
Belgique

Fiche santé n°9 ©

Le stress

- **Sa définition**
- **Ses effets à court terme**
- **Ses effets à long terme**
- **Traitements**

François Wilkin
Ostéopathe D.O.

Chemin des Postes 219

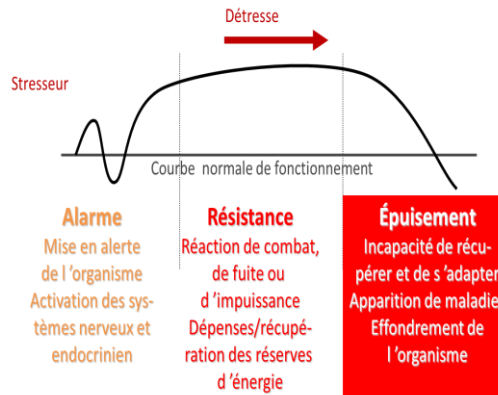
1410 Waterloo

*La marche, l'exercice et la
respiration*

Définition du stress :

Il s'agit d'une réaction d'adaptation de l'organisme pour maintenir l'équilibre de l'état intérieur (principe de l'homéostasie). Le stress, d'un point de vue biologique, est donc la réponse de l'organisme à toute demande qui lui est faite.

Schéma du stress : les 3 phases



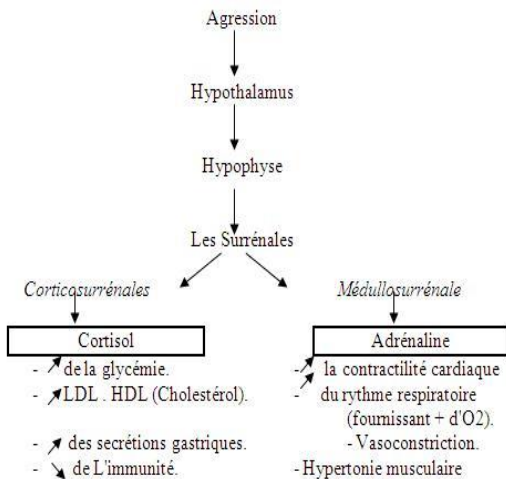
Phase d'épuisement (stress chronique)

Le cortisol : Hormone du stress : le revers de la médaille L'organisme ne fait pas vraiment de différence entre les différentes situations stressantes. En d'autres termes, il ne se contente pas de produire du cortisol uniquement dans les situations dangereuses : il le fait également si vous êtes coincée dans les bouchons, si vous êtes **stressée au travail**, etc. Ce qui entraîne un excès fréquent de cortisol, préjudiciable à votre bien-être et à votre santé. Cette hormone favorise en particulier la prise de poids, parce qu'après le pic de stress, elle déclenche le signal de faim pour reconstituer vos réserves de graisse. Ne soyez donc pas étonnée d'avoir souvent des fringales si votre vie est stressante... La prise de poids se concentre alors principalement autour de la taille : le cortisol, produit par les glandes surrénales, a ainsi très rapidement accès aux réserves en cas de besoin. D'autre part, en période de stress, les cellules du corps deviennent temporairement résistantes à l'insuline (hormone régulant la quantité de sucre dans le sang), pour mobiliser au maximum votre énergie. Une exposition constante au stress favoriserait ainsi l'apparition d'un **diabète** de type 2, caractérisé par l'insulino-résistance.

Schéma du stress aigu, momentané

Effets à court terme

Notre système neuro-végétatif



SCHEMA 1 : Physiologie au Stress

Symptômes du stress chronique

Le stress: les symptômes

Physiologiques	Psychologiques	Comportementaux
<ul style="list-style-type: none">• Problèmes cardiovasculaires• Problèmes gastro-intestinaux• Problèmes musculo-squelettiques• Problèmes dermatologiques• Céphalalgie• Prise ou perte de poids	<ul style="list-style-type: none">• Instabilité intellectuelle• Épuisement nerveux• Anxiété• Angoisse - Panique• Dépression - Fatigue émotionnelle• Hypersomnie ou insomnie• Hypercholestérolémie	<ul style="list-style-type: none">• Tabagisme• Alcoolisme• Toxicomanie• Propension aux accidents• Violence• Absentéisme• Bégaiement• Mauvaise décision

Tisane du jour -Sérénité

Sureau-rose-lavande-verveine odorante-coquelicot

Mélangez

- Mélangez 1 cuillerée à café de ce mélange dans une tasse
- Versez de l'eau frémissante
- Laissez infuser 3 minutes
- Filtrez et Buvez 2 tasses en journée en dehors des repas et 1 tasse 1 heure avant le coucher