

# Conseils pour l'activité physique: Combattre le stress et les maux de tête

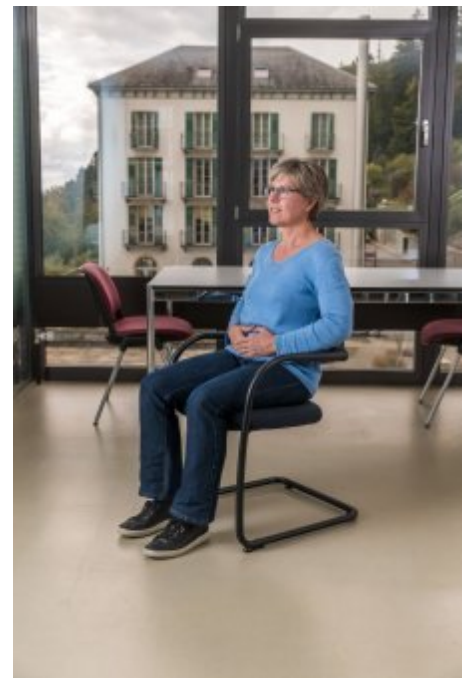
Travailler de longues heures devant un écran, passer d'une séance à l'autre, faire face à une pile de tâches sans fin, ne s'accorder que de brèves pauses: tous les ingrédients sont réunis pour que le stress et les maux de tête s'installent. A moins que...

## Respiration

Portez votre attention sur votre respiration.

Asseyez-vous bien droit et relâchez les épaules et les bras.

- Posez les mains sur le ventre. Inspirez profondément par le nez et concentrez-vous sur la façon dont votre ventre se gonfle.
- Retenez votre respiration pendant deux ou trois secondes. Expirez par la bouche. Retenez votre respiration pendant deux ou trois secondes.
- Répétez l'exercice trois fois de suite. Puis respirez à nouveau normalement.



## Parenthèse

Utilisez la force de vos pensées et laissez-vous guider par votre imagination. Fermez les yeux (si vous en ressentez l'envie), laissez-vous aller en arrière pendant quelques secondes et visualisez un événement, un paysage, une personne qui vous inspire des sentiments agréables.



## Un baume pour les yeux

Cet exercice est idéal si vous vous sentez fatigué ou si vous avez les yeux qui brûlent. Frottez vos paumes l'une contre l'autre pour les réchauffer. Placez-les ensuite en coque sur vos yeux et fermez les yeux. Respirez profondément et calmement en pensant à vos yeux. Au bout d'un moment, enlevez vos mains et ouvrez lentement les yeux.



## Etirer et détendre la nuque

- **Position de départ:** Debout, tête et dos bien droits, bras tendus légèrement derrière l'axe du corps et paumes tournées vers l'extérieur.
- **Position d'étirement:** Penchez la tête à droite, maintenez la position pendant une vingtaine de secondes jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans la nuque, puis faites de même à gauche.



Source: [Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**