



Publié le 4 Avril 2009

## **CONTRE LE BURN-OUT, FAITES DU SPORT !**

Pour évacuer son stress et ne pas hurler sur tout le monde en rentrant à la maison, rien de tel que l'exercice. Avis d'un spécialiste, Michel Binder, médecin du sport à la clinique générale du sport à Paris. " Pas la peine de faire une heure de running par jour, il suffit par exemple, de descendre trois station avant son arrêt pour marcher un peu jusqu'au bureau, d'opter pour l'escalier plutôt que pour l'ascenseur ou encore de choisir le Vélib' plutôt que le métro. 30 minutes d'exercice (vélo d'appartement, marche rapide ...) trois fois par semaine, si on peut c'est bien aussi. Le stress fait réagir notre corps comme une Cocotte-Minute qui a besoin d'évacuer, sous peine d'exploser. Or, l'activité physique ralentit le rythme cardiaque et fait baisser la tension artérielle. Du coup, on se détend illico."

Au bord de la crise de nerfs ?

[www.meteostress.com](http://www.meteostress.com) et [www.stressburnout.org](http://www.stressburnout.org) mesurent votre niveau de stress. Instructif.