



DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX SUR LE STRESS

D'où provient le stress ? Comment s'installe-t-il ? Pourquoi les Anglais sont-ils moins stressés que les Grecs ? Pouvons-nous mesurer et agir sur le stress ? Après l'alimentation et le sommeil, la Fondation APRIL publie un ouvrage consacré au stress et nous donne les clés pour le comprendre, le maîtriser et même l'apprécier !

INFOS PRATIQUES

Santé : des stress et moi

Éditeur : Fondation APRIL, 2015
Préfacé par C. André, psychiatre et psychothérapeute, auteur de nombreux ouvrages sur le bonheur comme *Qui nous fera voir le bonheur ?* aux éditions Le Passeur, 2014.

Auteurs

Ludovic Viévard, Dr en philosophie, co-fondateur de l'agence de sciences humaines appliquées "FRV 100".

In medias res, spécialiste de la vulgarisation scientifique et des politiques publiques.

Comité scientifique et éthique de la Fondation

Jean-Baptiste Capgras, maître de conférences – IFROSS.
Jean-Pierre Claveranne, créateur de l'IFROSS et professeur à l'Université Lyon 3.
Olivier François, ancien directeur – IREPS Rhône-Alpes.
Dr Pascal Gleyze, chirurgien orthopédiste – Hôpital A. Schweitzer.
Guillaume Rousset, maître de conférences – Faculté de Droit Lyon 3.
Dr Pierre Wolf, médecin – Centre hospitalier Lyon Sud.

Valeur

12 €

NOUS POUVONS TOUS ÊTRE ACTEUR DE NOTRE SANTÉ

Le stress est une réaction automatique et naturelle de l'organisme soumis aux variations de son environnement. Avec cet ouvrage, la Fondation APRIL revient sur les mécanismes physiologiques à l'origine du stress aigu et chronique. Souvent associé au citadin du xx^e et xxi^e siècle, le stress est cependant bien plus ancien ! Les penseurs de l'Antiquité en avaient déjà pressentis les effets. La réalité du stress était présente bien avant que le mot n'existe.

Le stress, cet état du corps lorsque l'équilibre est menacé, résulte de nombreux facteurs qui parfois se cumulent. Certains, qui paraissent très objectifs (deuil, pression sociale, conditions de travail, etc.), sont pourtant le fruit de l'interprétation collective et/ou individuelle que nous faisons de ces événements. Quant à ses conséquences, elles peuvent être nocives lorsqu'il s'agit de stress chronique et positives en cas de stress aigu.

Comprendre le mécanisme du stress aide à agir dessus et à retrouver son équilibre. *Santé : des stress et moi* a été réalisé sous la direction du comité scientifique de la Fondation April. Il décrit ce phénomène dans ses dimensions biologiques, physiologiques, médicales, mais aussi sociétales, juridiques et historiques afin que chacun puisse devenir acteur de sa propre santé.



POINTS DE DIFFUSION

La Fondation diffuse gratuitement le guide dans le cadre de son action de prévention santé auprès des acteurs académiques et scientifiques. Universités, ARS, bibliothèques, centres de recherche, instituts spécialisés, hôpitaux et cliniques...
Édition limitée à 14 000 exemplaires.

Diffusion disponible par mail dans la limite des stocks disponibles à contact@fondationapril.org

CONTACT PRESSE

Sophie Demaison
04 72 84 00 14
sophie.demaison@agenceinmediasres.fr



Alimentation, sommeil, stress...
Retrouvez tous les conseils santé de la Fondation sur la page Facebook **Astuces pour une vie sans stress**



Suivez-nous aussi sur Twitter
[@FondationAPRIL](https://twitter.com/FondationAPRIL)



Et retrouvez-nous sur You tube
<https://www.youtube.com/user/fondationAPRIL>

STOP AUX IDÉES REÇUES

Fondateur d'ONG, ancienne spécialiste d'import-export devenue institutrice, maman carriériste, etc., le livre est illustré de témoignages clés et d'infographies pédagogiques pour être compris de tous. Il offre des outils pour repérer et analyser ses émotions, mieux se connaître et trouver des appuis. Être à l'écoute de son corps et de ses besoins physiologiques aide à décrypter les signaux du stress et à en réduire les effets. Mais cela s'apprend. Ce livre offre un zoom sur des méthodes qui prônent le lâcher prise, sur certaines pratiques corporelles, artistiques et thérapies cognitivo-comportementales... Chacun y trouvera son compte !

Vrai ou faux ?

Plus je stresse, plus je suis performant.



Le stress n'est pas toujours nocif.



On ne peut pas prévenir le stress.



Le stress fait monter la tension artérielle.



À l'heure des *Do it yourself* et coloriages anti-stress, la Fondation APRIL souhaite, avec *Santé : des stress et moi*, démêler le vrai du faux. Elle reprend donc, dans cet ouvrage, un ensemble de préconisations pour que le corps et l'esprit puissent faire du stress un allié, en apprenant à le réguler. La Fondation combat ainsi plusieurs idées reçues.

LA FONDATION APRIL : UNE SANTÉ RESPONSABLE.

La Fondation créée en 2008 à l'initiative d'APRIL a pour objet de promouvoir une santé plus responsable. Elle vise à aider chacun à se prendre en main et à agir collectivement pour contribuer à la pérennité du système de santé. Parmi ses actions : elle édite une collection originale « Démêler le vrai du faux », mise à la disposition du grand public. Analyse approfondie et mise à mal des idées reçues sont les piliers de chaque ouvrage.

LA COLLECTION DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX

2013 – Santé et sommeil : une histoire à dormir debout.

2012 – Santé, les dessous de nos tables.

2010 – La santé dévoilée.

Disponible sur le site de la Fondation

<http://www.fondation-april.org>

