

REPRENDRE SA VIE EN MAIN FACE AU STRESS



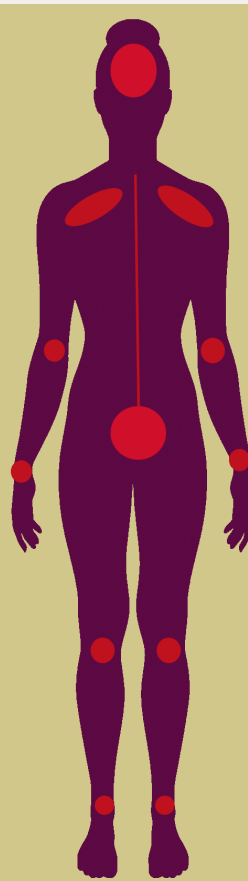
57% des français souffrent de douleurs causées par le stress

Les femmes sont 2x plus concernées par les douleurs du stress et de l'anxiété

DE QUELLES DOULEURS S'AGIT-IL ?

Maux de dos, douleurs articulaires
67%

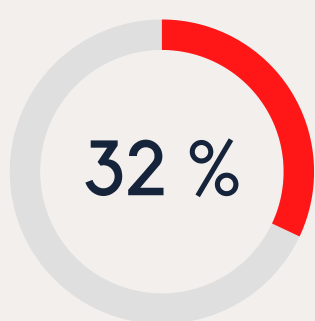
Troubles de la digestion, de l'alimentation
57%



Troubles du sommeil
63,6%

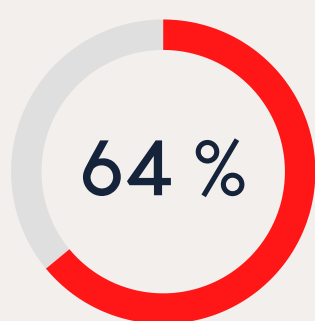
Troubles de la concentration, anxiété, perte d'intérêt
41%

SANTÉ PHYSIQUE



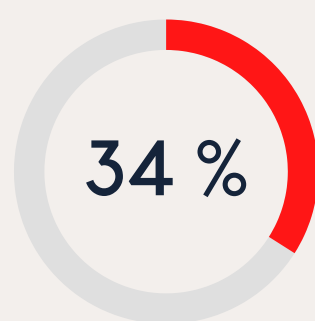
Problèmes digestifs : 46%
Douleurs corporelles et musculaires : 32%
Problèmes de peau : 27%

TROUBLES DU SOMMEIL



Hommes : 57,9%
Femmes : 68,8%

MANQUE D'ENERGIE, FATIGUE CHRONIQUE



Origines des troubles
Manque pratique sportive : 38%
Inquiétude professionnelle : 31%
Surexposition aux écrans : 24%

Intensité de vos douleurs
Echelle de 1 à 10



Récurrence de vos douleurs
aigues : - 3 mois
chroniques : + 3 mois



FAITES LE POINT SUR VOS PROPRES DOULEURS

EVALUEZ L'INTENSITE
ET LA RECURRENCE

AGIR VITE OUI, MAIS PAR OU COMMENCER ?



Tout ce que vous devez savoir



ACTION 1

Consultez votre **médecin** pour un diagnostic santé par :

- examen clinique,
- prise de sang,
- imagerie médicale...



Vous assurer de l'absence de lésion pouvant nuire à votre santé

ACTION 2

Prise en charge pluridisciplinaire

Consultez votre **Kinésiologue** qui trouvera l'élément de stress déclencheur et procédera aux équilibrations les plus efficaces POUR VOUS



réussite des projets

Résultats



sommeil de qualité

joie de vivre

reprise de sa vie en main

motivation retrouvée

émotions apaisées

