



## **PRÉVENTION – GESTION DU STRESS**

**« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».**

*La définition de la santé de l'Organisation mondiale de la Santé*



*Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress. (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article L.489 et de l'arrêté du 8.10.1996).*



Dans le langage médical **le stress** correspond à un ensemble de réactions neuro-psycho-biologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur.

**Le stress** est une réaction physique, physiologique et psychologique du corps lui permettant de s'adapter aux événements de la vie quotidienne.



**La Gestion du stress** correspond à un ensemble de techniques autant éducatives que psychocorporelles et peut être entreprise à titre préventif ou curatif.

La sensibilisation au stress et à ses conséquences, est aujourd'hui devenue incontournable.

**Privilégier la PRÉVENTION est l'avenir de la santé de tous.**