

08/05/10

Stress

Gestion naturelle

Bertrand Graz, Jacques Falquet
Sang de la Terre

Prix public : 11,50 EUR

Prix eyrolles.com : 10,93 EUR

Caractéristiques

Editeur(s) : **Sang de la Terre** **Parution** : 07/05/2010Auteur(s) : B. Graz, J. Falquet **Edition** : 1ère éditionCollection : Les vertus des **Nb de pages** : 96 pagesplantes **Format** : 15 x 21**Diffusion** : Geodif **Couverture** : Broché**Profil** : **Poids** : 220 g**Niveau** : **Intérieur** : Quadri**Type produit** : Ouvrage**Langue** : Français**ISBN10** : 2-86985-240-1**ISBN13** : 978-2-86985-240-2**EAN13** : 9782869852402

Présentation par l'éditeur

Pourquoi parler de stress, de fatigue et d'hyperactivité tout ensemble ? Il y a de bonnes raisons à cela : les trois termes se rapportent à des problèmes qui, bien souvent, n'en font qu'un. On pourrait dire que nos problèmes de fatigue sont liés au manque de repos et à nos activités, ou plutôt notre hyperactivité, composée de mille occupations quotidiennes, auxquelles s'ajoutent tous les imprévus, divers engagements impossibles à tenir... et en fin de compte une dose excessive de stress. Symptômes autant que causes, l'hyperactivité, le stress et la fatigue ne sont pas que des problèmes individuels : ce sont autant de miroirs que nous tend le monde tel que nous le créons. On observe en outre une sorte de cercle de "mimétisme du stress" qui

Évaluation du site

Site de la librairie et maison d'édition Eyrolles. Présentant le catalogue d'ouvrages commandables en ligne sur les thèmes de l'informatique, l'économie-management et le BTP, le site développe également un sujet par mois.

Cible
Spécialisée**Dynamisme*** : 184

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

fait que le stressé devient stressant et crée le stress, ce qui renforce à son tour son stress, etc. Heureusement, la nature peut venir à notre aide !

Les causes et les conséquences du stress
La manière de le gérer au mieux
Les remèdes naturels et les autres
Traitements : ce que l'on peut faire soi-même
Au sommaire
Définitions
Causes
Signes de danger et diagnostic
Histoire
Epidémiologie
Conséquences
Les traitements
Traitements préventifs
Traitements curatifs
Et si rien ne marche...