

HUY

# Cinq conseils pour apprendre à gérer son stress

Kinésologue, Frédérique Henry nous livre 5 conseils tirés de sa conférence en gestion du stress qu'elle donnera gratuitement le 22 février à Huy.



ANNICK GOVAERS

Journaliste

Plusieurs études démontrent que le stress serait à l'origine de 70 à 90 % des visites chez le médecin. « On ne se rend pas compte de l'impact qu'il a ! », abonde Frédérique Henry, kinésologue et formatrice en gestion du stress. Notre société est basée sur le mental, on ne conscientise même plus qu'on est en stress. On est soumis à de plus en plus de notifications, de sollicitations, même dans les loisirs, on se surcharge de



Frédérique Henry est kinésologue. © D.R.

tout. Notre système nerveux est tout le temps sous tension... »

Pour mieux l'appréhender, la formatrice en gestion du stress nous donne cinq conseils (il y en a d'autres à découvrir lors des conférences gratuites).

**1. Pratiquer la respiration profonde.** « Au moins une fois le matin et le soir, tous les jours. Et quand on ressent un stress fort. En effet, la respiration superficielle est thoracique, en stress, elle sollicite le cœur. En respirant profondément, on envoie un signal au corps que tout va bien », explique-t-elle.

**2. Exercer une activité qui procure du bien-être, du plaisir.** « Il faut trouver celle qui vous convient : serrer quelqu'un dans vos bras, écouter de la musique, pratiquer un art créatif... Des petites choses faites sans but particulier, et surtout pas celui de la rentabilité. »

**3. Se connecter à la nature.** « On a perdu le lien avec la nature : se balader dans les bois, aller dans le jardin, ce-



« Le stress a un grand impact sur notre santé. » © D.R.

la ramène de l'espace à l'intérieur de soi, pour évacuer les tensions. »

**4. Apprendre à dire non.** « On a souvent tendance à vouloir répondre à toutes les demandes, dans le monde professionnel mais aussi dans la sphère familiale. Or, on a besoin de temps off, de recharger les batteries. Il faut placer des limites. »

**5. Ne pas être perfectionniste.** « Arrêtons de vouloir être parfait, on se met trop la pression. »

En tant que kinésologue, Frédérique est confrontée à

## UNE CONFÉRENCE GRATUITE À HUY LE 22 FÉVRIER

L'approche de Frédérique Henry se décline en deux axes : déterminer et conscientiser quels sont les facteurs (extrinsèques ou intrinsèques) à l'origine du stress pour pouvoir agir ; savoir comment activer ses ressources internes pour ne pas le subir et s'en libérer. Elle donnera une conférence pour explorer la thématique ce jeudi 22 février à 19h à l'Espace santé de Huy (rue Godelet 23). L'accès est gratuit mais il faut s'inscrire au 0476/34.18.46 ou via frederique.henry.kinesologue@gmail.com. Des techniques basées sur le corps seront notamment dispensées. ■

A.G.

la problématique au quotidien. « Le tonus musculaire s'affaiblit quand on est en stress. La kinésologie est basée sur les principes de la médecine chinoise, avec les points énergétiques. Par des protocoles qui suivent un temps de parole, j'essaie de rééquilibrer tout cela en

dialoguant avec le corps. C'est curatif. Dans les conférences que je donne et mes programmes, je suis plutôt dans la prévention, j'essaie d'outiller les gens de manière cartésienne, qu'ils comprennent comment le stress fonctionne pour mieux le gérer. » ■

LINCENT

## Les élus veulent réduire la vitesse à 50 km/h sur toute la route de Huy

Le conseil communal de Lincient insistera une nouvelle fois auprès du gestionnaire de la route régionale afin de limiter la vitesse à 50 km/h sur toute sa longueur, depuis le début jusqu'à la fin de l'agglomération.

CHRISTOPHE QUERELLE

Lors d'une récente réunion de la commission provinciale de sécurité routière (CPSR), Yves Kinnard, bourgmestre de Lincient, a défendu la position selon laquelle il était « indispensable et urgent d'abaisser la vitesse de 70 à 50 km/h sur la traversée de la



Les Lincennois veulent passer toute la rue à 50 km/h. © GSV

commune. C'est un axe routier dangereux. »

L'élue de Lincient a finalement obtenu satisfaction puis qu'une réduction de la limite de vitesse, de 70 à 50 km/h, a finalement été approuvée.

« Cette dernière s'étend depuis l'entrée de l'agglomération en venant de Hannut jusqu'au carrefour formé par les rues des Écoles et du Piroi. Elle devrait entrer en vigueur dans les prochaines semaines »,

précise le mayor.

Ce jeudi soir, plusieurs membres de l'opposition LRPS (Jacqueline Bauduin, Marie-Madeleine Nisen et Léon Coullée) ont abondé en ce sens en rajoutant un point à l'ordre du jour du conseil communal.

### DES COMMERCES À PROXIMITÉ

« La limitation de vitesse s'arrêtera au niveau du pont de l'autoroute et n'ira pas au-delà, sous prétexte que *ce tronçon n'est pas suffisamment urbanisé*. Or, après le pont se trouvent trois commerces, la sortie du parking des loge-

ments sociaux, la traversée de la voirie par le RAVeL, un débit de boissons et prochainement une zone récréative avec jeux pour enfants », synthétise Marie-Madeleine Nisen.

Le groupe LRPS souhaite ainsi solliciter une nouvelle fois le gestionnaire de cette route régionale (R64) afin de limiter la vitesse à 50 km/h sur l'ensemble de l'agglomération. « On veut mettre la pression sur le SPW car on ne comprend pas sa décision. » Le point a été voté à l'unanimité. ■