



# SPÉCIMEN

La santé  
GAGNE  
l'entreprise

QUIZ

Zoom prévention

## Stress

### 10 questions-réponses pour mieux connaître le stress et le gérer

1. Le stress est toujours négatif.  
 Vrai  Faux
2. Le stress chronique accentue le risque cardiovasculaire.  
 Vrai  Faux
3. En prévention du stress, il est recommandé d'éviter les aliments riches en magnésium.  
 Vrai  Faux
4. Quand on affronte un stress, il ne faut surtout pas respirer par le ventre.  
 Vrai  Faux
5. C'est en améliorant son image de soi qu'on arrive à diminuer le stress.  
 Vrai  Faux
6. Chercher une aide extérieure lorsque l'on est stressé est essentiel.  
 Vrai  Faux
7. Le manque de sommeil diminue notre capacité de résistance au stress.  
 Vrai  Faux
8. Une conscience professionnelle exacerbée et/ou une forte implication professionnelle protègent du burn-out.  
 Vrai  Faux
9. En moyenne, un salarié émet ou reçoit un e-mail toutes les 4 minutes.  
 Vrai  Faux
10. On peut soulager les symptômes du stress en utilisant la réflexologie plantaire.  
 Vrai  Faux



**Harmonie  
mutuelle**  
GROUPE **vyv**