

DOSSIER: Relaxation et détente

Soumis par [Gestion](#) le 16 septembre 2006
Mise à jour régulière



[Techniques de relaxation](#)



[Les facteurs de l'effet anti-stress d'une marche en forêt](#)



[Quelles sont les réponses de l'organisme au stress et à la relaxation?](#)



[Des changements de mode de vie comme traitement de la dépression, de l'anxiété et d'autres troubles mentaux](#)

Moyens de relaxer et se détendre

Les techniques de relaxation et la méditation

- ▶ [Les techniques de relaxation](#)
- ▶ [Les facteurs de l'effet anti-stress d'une marche en forêt](#)
- ▶ [Qu'est-ce que la méditation et la psychothérapie de pleine conscience \(mindfulness\)?](#)

Le rire

- ▶ [Les bienfaits du rire sur diverses hormones](#)

La musique

- ▶ [La musique comme la drogue, le sexe et la bonne bouffe pour le cerveau?](#)
- ▶ [Les effets de la musique sur la santé du cœur](#)
- ▶ [La musique influence respiration, rythme cardiaque et pression artérielle](#)
- ▶ [Musique et respiration : un moyen facile de diminuer l'hypertension](#)
- ▶ [La musique aide au traitement des maladies cardiaques en réduisant l'anxiété](#)

La nature

- ▶ [Les activités dans la nature bénéfiques pour la santé mentale](#)
- ▶ [L'écothérapie contre la dépression, le stress et l'anxiété](#)
- ▶ [La nature repose l'esprit](#)
- ▶ [Les scènes de la nature influencent l'activité du cerveau](#)
- ▶ [Le contact avec la nature favoriserait les valeurs relationnelles et sociales](#)
- ▶ [Des plantes dans les chambres d'hôpital pourraient favoriser le rétablissement](#)
- ▶ [Relaxation et nature](#)
- ▶ [L'écothérapie pour soigner la dépression](#)
- ▶ [Hyperactivité: les espaces verts aident à réduire les symptômes](#)

Le massage

- ▶ [Le massage, un moyen agréable de relaxer et d'échanger](#)
- ▶ [Quelle est l'efficacité de la massothérapie contre l'anxiété?](#)
- ▶ [Le massage a un impact sur les systèmes immunitaire et hormonaux](#)

L'art-thérapie et activité physique

- ▶ [La danse, un loisir et un savoir faire pour le mieux-être \(exemples vidéo\)](#)
- ▶ [L'art-thérapie réduit l'anxiété, la dépression et la douleur](#)
- ▶ [Amélioration immédiate de l'humeur après 30 minutes d'exercice modéré](#)

Se disposer à bien dormir

- ▶ [Moyens pour se disposer à bien dormir](#)
- ▶ [Un moyen, pour combattre l'insomnie et les troubles du sommeil, qui mérite l'essai](#)

Les vacances

- ▶ [Les conditions pour de vraies vacances](#)

Bienfaits de la relaxation

- ▶ [Quelles sont les réponses de l'organisme au stress et à la relaxation?](#)
- ▶ [L'effet de la relaxation sur la physiologie du stress mieux compris](#)
- ▶ [Contrôler le niveau de stress peut ralentir le vieillissement](#)
- ▶ [Relaxation et santé: la méditation permet de ralentir la progression du sida](#)
- ▶ [La relaxation pour diminuer les symptômes de ménopause et de SPM](#)