

Edition : Mars 2025 P.49
 Famille du média : Médias professionnels
 Périodicité : Mensuelle
 Audience : 31103
 Sujet du média : Médecine



Journaliste : -

Nombre de mots : 129

 **Bande dessinée**

Qu'est-ce que le stress ?
 D'où vient-il ? Quel effet a-t-il sur notre corps ?

De l'origine du stress aux solutions, cette BD vous dit tout sur le stress. Des dessins de qualité, des explications scientifiques claires et une pointe d'humour guident le lecteur au fil des pages. Réunis pour un atelier de gestion du stress, les trois personnages vivent chacun le stress à leur façon, et il est facile de s'identifier à leur vécu.

C'est Anaïs Roux, psychologue, qui les guide, leur expliquant que le stress n'est pas une maladie, qu'il faut le comprendre et apprendre à mieux le vivre au quotidien.

La vie est un long stress tranquille, quand on sait le gérer, Anaïs Roux, Jean-François Marmion et Anne-Isabelle Lucas, éd. Les Arènes, 20 €

