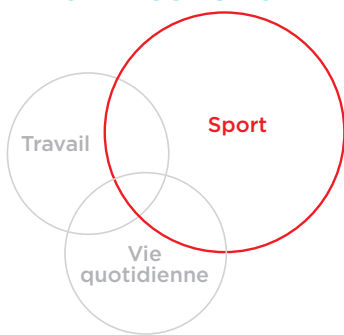


## QUANTIFICATION DU STRESS

### LE CORPS S'ADAPTE !

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. Quantifier quotidiennement le stress mécanique appliqué sur le corps est la meilleure manière d'éviter des blessures.

#### STRESSEURS



#### NIVEAU DE STRESS

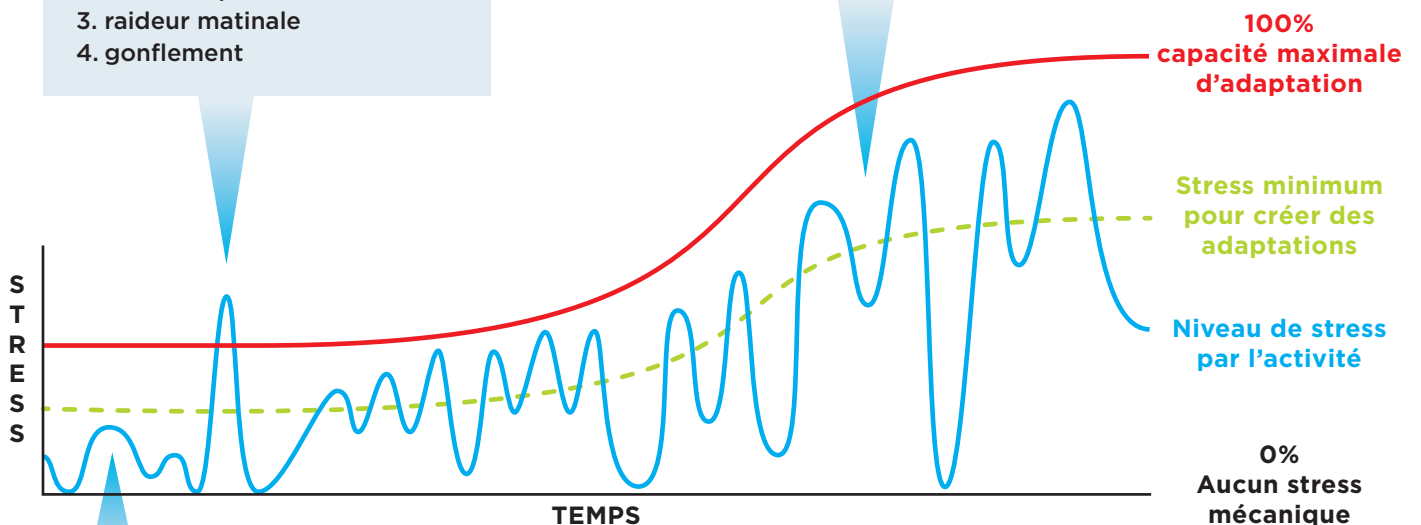


Dépasser sa capacité maximale d'adaptation se traduit par :

1. douleur pendant
2. douleur après
3. raideur matinale
4. gonflement

#### ZONE D'ADAPTATION

Zone de travail qui augmente la capacité du corps à supporter du stress



#### ZONE DE REPOS

Aucun stress = aucune adaptation !