

Pourquoi et comment réduire mon stress ?

Le stress est une réponse normale de notre organisme face à une situation perçue comme stressante. Les causes peuvent être multiples car notre organisme ne fait pas la différence entre un événement heureux ou malheureux. Chaque individu réagit à sa façon, ainsi ce qui peut varier, c'est notre manière de nous adapter face à ce stress car ce n'est pas le stress mais son excès qui est problématique.

Le stress aigu peut nous être utile, contrairement au stress chronique qui peut être un facteur engendrant ou intensifiant de nombreux troubles. De plus, le stress chronique peut favoriser un déséquilibre du microbiote ou dysbiose qui peut augmenter le stress et peut provoquer une hyperperméabilité intestinale et cette hyperperméabilité peut, à son tour, déclencher une inflammation ainsi qu'un stress oxydant.

Alors que pouvons-nous faire ? Tout d'abord, nous pouvons agir sur notre stress en améliorant notre alimentation et en privilégiant le régime méditerranéen qui pourrait aider à mieux gérer la réactivité de notre organisme face aux agents stressants. Nous pouvons également consommer des prébiotiques qui peuvent optimiser la qualité de notre microbiote intestinal et diminuer l'inflammation. Ensuite, nous pouvons prêter attention à notre sommeil, réaliser des activités plaisantes, exercer une activité physique, renouer avec la nature en marchant au grand air.

De plus, pratiquer des techniques de relaxation peut nous permettre de mieux réguler nos émotions et peut aider à stimuler le nerf vague. La stimulation du nerf vague peut permettre d'atténuer notre stress, car en cas de stress son activité peut être inhibée et donc cela nous empêcherait d'être détendus. Parmi ces différentes techniques on peut citer le yoga, la méditation, l'hypnose, la cohérence cardiaque, la sophrologie, le chant, le rire, les massages, les techniques de respiration lentes et profondes etc.

En plus, en accord avec le médecin, nous pouvons prendre des compléments alimentaires à base de magnésium et de vitamine B6, de vitamine D, de plantes, de bourgeons, d'huiles essentielles ou encore des probiotiques qui pourrait limiter notre stress, ou des oméga 3 qui pourrait optimiser notre moral.

Laurie, conseillère bien-être chez Herbafolia

* Les informations partagées dans cet article sont données à titre informatif. Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical et ne doivent pas être considérées comme des recommandations médicales ou des substituts à un diagnostic, une consultation ou un suivi médical. En cas de doute, consultez votre médecin.

