

Le stress

Le stress correspond à une réponse normale de notre organisme face à une situation stressante. Chaque individu réagit à sa façon et ce n'est pas le stress qui nous perturbe car nous en avons besoin mais l'excès qui est problématique. Ainsi, ce qui varie c'est notre manière de nous adapter.

Conseils :

- ✓ Privilégier une alimentation riche en oméga 3. Les oméga 3 sont bénéfiques en cas de stress car ils réduiraient la production de cortisol (= hormone du stress). Exemple : petits poissons gras, huile végétale de colza ou de caméline etc.
- ✓ Réduire le sucre car il accroîtrait le taux de cortisol.
- ✓ Consommer des aliments et des eaux minérales riches en magnésium et/ou le prendre en complément (citrates ou bisglycinate). Le magnésium limiterait la production de noradrénaline (hormone du stress). Exemple : banane, oléagineux, légumineuses, poisson gras, fruits de mer, Rozana, Hépar etc.
- ✓ Pratiquer des activités comme la sophrologie, le yoga, la méditation, la cohérence cardiaque, les massages etc. Ces techniques permettraient de mieux gérer le stress.
- ✓ Respecter votre rythme et vos besoins de sommeil car un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité augmenterait le niveau de cortisol.
- ✓ Pratiquer une activité physique régulière. Elle contribuerait à une meilleure gestion du stress. Exemple : marche, natation, course à pied etc.
- ✓ Pour évacuer le stress, réaliser des activités plaisantes. Exemple : se promener dans la nature, danser, chanter, écouter de la musique, colorier etc.
- ✓ Retrouver une meilleure hygiène de vie en réduisant le tabac et l'alcool.
- ✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafolia