

COMMENT LUTTER CONTRE LE STRESS ET LA FATIGUE ?



www.nutrimenthe-muret.com
122 Avenue des Pyrénées Muret
Tel : 05 34 55 33 47
nutrimenthe@orange.fr

Une hygiène de vie « Anti-stress »

Le stress est un fléau de notre société. En effet, les déplacements, le chômage, les conflits familiaux...les raisons d'être stressé ne manquent pas ! Travail, naissance, décès...tous ces stress n'ont pas le même impact sur notre vie et notre organisme.

Il est donc important de redonner la place qu'ils méritent réellement pour relativiser et en faire de bons stress ! Pour cela une hygiène de vie anti-stress est essentielle.

Les principaux facteurs de stress retrouvés sont :

- Un usage excessif des médias
- Une connexion aux écrans 24h/24
- Un manque de nature et d'activités simples
- Un manque de solitude, de calme et d'intériorisation
- Une consommation excessive d'alcool et de tabac
- Une alimentation déséquilibrée
- Un manque d'activité physique
- Un sommeil perturbé ou insuffisant
- Une incapacité à relativiser
- Un surmenage au travail ou autre
- Des chocs affectifs (deuil, divorce...)



CONTRE LE STRESS, NE PAS S'OUBLIER !

Premier conseil : pensez à vous et ne vous oubliez pas !

Apprenez à **rester zen**. Il est nécessaire de **déléguer** un peu et de vous **organiser afin de vous aménager du temps** pour lire ce bouquin dont vous attendiez tant la sortie et qui traîne finalement depuis des mois sur votre table de nuit.

Mais également pour vous inscrire à ce cours de cuisine qui vous fait envie ou encore repratiquer ce sport dont vous étiez tant accro étant plus jeune et qui vous manque tellement.

Libérez-vous de votre charge mentale !



AVOIR UN BON SOMMEIL POUR COMBATTRE LE STRESS

Le sommeil représente la forme la plus aboutie du repos. Il permet l'organisme de **recupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental**. Le sommeil permettrait aussi de réduire le métabolisme et de préserver l'énergie.

Il a aussi un rôle important **dans les phénomènes de concentration, d'apprentissage, de mémorisation ou d'orientation**.

Plusieurs études montrent aujourd'hui qu'une mauvaise qualité/quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité, de symptômes dépressifs, mais aussi de prise de poids, d'hypertension ou d'infection.



Or en période de stress il est parfois compliqué de trouver le sommeil donc voici quelques idées pour améliorer son sommeil en période de stress, ou faire des nuits plus réparatrices :

- **Surveiller son alimentation** : évitez de consommer de la caféine et de la théine avant de vous mettre au lit et favorisez les aliments riches en glucides qui vous aideront à trouver le sommeil (pain, pâtes, riz, pommes de terre, céréales, etc.).
- **Se préparer à dormir** : au moins une heure avant de vous coucher, coupez les écrans, détendez-vous et éloignez toute source de bruit.
- **Bien se réveiller** : ne négligez pas l'importance de la lumière pour un réveil efficace et en douceur ! Ouvrez vos rideaux quand le réveil sonne, et préparez une musique douce pour vous étirez confortablement. Hydratez-vous et prenez le temps de savourer votre petit-déjeuner.

DES ACTIVITÉS POUR SE DÉFOULER ET NE PAS S'ENNUYER

Il est recommandé de pratiquer **20 à 30 min d'activité physique par jour** !

Même si vous n'aimez pas beaucoup le sport optez pour une discipline à votre goût.

Quelques longueurs de piscine, un petit footing, de la danse, du vélo ou encore de la marche, défoulent et libèrent les tensions.

Vous avez l'embarras du choix puisque toutes les activités sportives permettent d'éliminer le stress. En effet, **faire de l'activité physique a des vertus anxiolytique et antidépressive.**



BIEN S'ENTOURER

Saviez-vous que les effets négatifs du stress pouvaient être atténués par un simple support de la part de proches ? En effet, plusieurs études ont montré que **le soutien d'un proche réduisait de manière significative les niveaux de stress** particulièrement dans les situations de conflit.

Plusieurs autres études ont montré que se sentir émotionnellement proche de quelqu'un augmente les niveaux de progestérone, induisant une réduction du stress et de l'anxiété.

Il est aussi important de rire avec son entourage car en effet, **l'humour et le rire sont excellents pour la santé, et constituent un bon antidote contre le stress.**



Une alimentation saine pour dire stop au stress et à la fatigue nerveuse

QUELS SONT LES ALIMENTS ANTI-STRESS A FAVORISER ?

Des fruits et légumes pour les bons antioxydants

Ce n'est plus un secret, les fruits et les légumes sont à intégrer à nos repas de la journée ! En effet **les fruits et légumes sont une source importante d'antioxydants** qui sont des véritables boucliers naturels de l'organisme et qui permettent de limiter le stress oxydatif qui peut être causé par le stress par exemple.

On retrouve ces antioxydants dans plusieurs fruits et légumes comme :

- **Les fruits rouges** : grenades, cranberries, mûre, framboises, fraises
- **Les pruneaux**
- **Les raisins rouges**
- **Les légumes verts** : épinards, choux de Bruxelles, brocolis...
- **Les légumes rouges** : betteraves, poivrons rouge, oignons rouge, tomates...



Il est intéressant de consommer ces produits **frais ou surgelés non cuisinés** mais si possible **pas en conserve** (car contiennent souvent beaucoup de sel et/ou de sucre).

Les légumes sont à **consommer au repas du midi et du soir** accompagnés de féculents et protéines.

Pour les fruits il est intéressant d'en consommer **2 à 3 portions/ jour**, 1 portion correspond à :

- ✓ 1 pomme
- ✓ 1 barquette de fraises ou framboises
- ✓ 3 petits abricots...

Intégrer des huiles riches en oméga 3 dans votre alimentation

Le secret est de : **varier les huiles dans vos repas !**

- ✓ Pour les cuissons douces utilisez de **l'huile d'olive** riche en oméga 9
- ✓ Pour les assaisonnements utilisez de **l'huile de colza, noix, lin ou de cameline** riches en oméga 3
- ✓ Privilégiez **les huiles vierges de 1^{ère} pression à froid bio**



1 à 2 cuillères à soupe de ces huiles sont à intégrer à **chaque repas de la journée.**

Des fruits à coques qui contiennent des bonnes graisses et des antioxydants

Les fruits à coques sont des sources intéressantes de minéraux notamment de **magnésium** qui contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales, permettant donc de limiter le risque de stress. Ce sont aussi une source très intéressante **d'antioxydants notamment chez les noix de pécan** et aussi une source intéressante **d'oméga 3 notamment chez les noix.**



Il est intéressant de **varier les fruits à coques** en les privilégiant **non salés.**

Pour les noix, privilégier les noix avec la coque plutôt que les cerneaux prêts à l'emploi.

Ils sont à consommer quotidiennement de l'ordre de **1 petite poignée/ jour** ce qui correspond à : 5 noix de Pécan, 3 noix du Brésil ou 12 noisettes, amandes, noix de Macadamia, noix de cajou.

Des poissons gras qui contiennent des oméga 3

Le poisson est **une source privilégiée en acides gras oméga-3** qui sont indispensables au **développement et fonctionnement du système nerveux** et qui contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Il est intéressant de consommer minimum **2 poissons/ semaine dont 2 poissons gras** comme :

- **Des sardines**
- **Des maquereaux**
- **Du hareng**
- **Du saumon**



Attention !

Cependant, il est important de privilégier les petits poissons aux gros poissons (saumon, thon) qui peuvent contenir des métaux lourds.

Des œufs riches en vitamines du groupe B

Les œufs sont une **source intéressante de vitamines du groupe B** qui contribue à la **réduction de la fatigue** et de l'épuisement ainsi qu'à des **fonctions psychologiques et nerveuses normales**.

Les œufs peuvent être consommés à la place d'1 portion de viande ou de poisson.

→ **1 portion de protéine = 2 œufs**

6 à 7 œufs peuvent être consommés / semaine soit 1 œuf/ jour.

Ils peuvent être consommés sous différentes formes de préparation :

- **Œuf dur**
- **Œuf poché**
- **Œuf au plat**
- **Œuf à la coque**



Il est recommandé de les consommer bio et élevés en plein air.

L'avocat

L'avocat est un aliment qui contient des nutriments très intéressants ainsi que des minéraux et vitamines intéressants. On retrouve notamment du **magnésium en quantité importante** qui possède des propriétés anti-stress et anti-fatigue, du potassium qui joue un rôle dans **le bon fonctionnement du système cardiovasculaire**, du calcium qui permet le maintien d'une ossature normale ainsi que de nombreuses vitamines comme **la vitamine C, E et K**.

Il peut être consommé en salade accompagné d'une vinaigrette composée d'huiles riches en oméga 3 ou même avec des œufs par exemple.



Du chocolat noir riche en magnésium

Le **chocolat** est l'**aliment anti-stress** par excellence. Le chocolat noir est assez riche en magnésium, il permet donc de lutter contre les **baisses d'énergie** et de faire face aux situations stressantes. De plus, sa saveur douce et sucrée en fait un **aliment doudou** et active la production d'**endorphines**, l'hormone du plaisir.



Il est préférable de consommer du chocolat noir car sa teneur en magnésium est plus importante que dans les autres chocolats. De plus il possède plus de protéines, de fibres, de graisses intéressantes, de minéraux et aussi moins de sucres que le chocolat blanc ou au lait.

Il est recommandé d'en consommer **3 carrés/ jour accompagnés de fruits à coques par exemple au moment d'une collation**. C'est donc un **aliment à ne pas négliger, mais à consommer tout de même avec modération !**

QUELS SONT LES ALIMENTS PROVOQUANT DU STRESS A LIMITER ?

Mettre de côté les sucres simples et les acides gras saturés

Les sucres rapides ou sucres simples que l'on retrouve dans les bonbons, gâteaux, le miel, le chocolat ou même encore les fruits, se digèrent trop vite et provoquent une montée de sucre dans le sang élevé. Cela a un impact sédatif sur le coup, mais quelques heures plus tard, peut provoquer des états psychologiques divers : agressivité, irritabilité, anxiété, fatigue, stress, ...



Il est donc préférable de consommer des sucres lents ou complexes contenus dans les féculents (riz, semoule, pommes de terre, pâtes, légumineuses...) par exemple. Il est intéressant de privilégier les féculents complets ou semi complets qui sont plus rassasiants et qui dérèglent moins le sucre dans le sang grâce aux fibres qu'ils contiennent.

Les graisses saturées et les graisses trans que l'on retrouve dans de nombreux aliments et plats préparés (fromage, beurre, huile de coco, de palme, viennoiseries, pâtisseries, pizzas, biscuits, chips...) sont pro-inflammatoires et ralentissent le fonctionnement de notre corps. Elles sont pratiquement **inutilisables pour la production de l'énergie vu que le corps les stocke directement**.



Il vaut mieux donc, privilégier des graisses comme les omégas 3 qui facilitent **l'absorption du magnésium dans la cellule que l'on perd avec le stress** et qui **améliorent également notre fonctionnement cérébral ainsi que notre mémoire**.

Limiter les excitants comme le café qui favorisent la perte de magnésium

Nous pouvons prendre comme exemple d'excitant la caféine. La caféine stimule la production des hormones du stress. Cela va nous donner ce « coup de fouet » que l'on recherche généralement avec le café. Mais combiné avec un tempérament anxieux ou un trouble anxieux, l'effet risque d'être délétère.



En effet, il risque de venir **perturber la qualité de votre sommeil** ce qui n'est pas recherché en période de stress où le repos nous permet justement de prendre le recul nécessaire sur nos émotions. De plus, la caféine **accroît l'élimination du magnésium** (qui permet de calmer nos pulsions et notre stress).

Limiter sa consommation de café peut donc avoir de nombreux bienfaits pour notre santé surtout chez les personnes anxieuses.

Pour remplacer le café, vous pouvez déguster des **tisanes** ou même des **thés** qui contiennent moins de caféine et qui sont riches en antioxydants (en particulier le thé vert).

Vous pouvez également privilégier des **cafés décaféinés** ou de la **chicorée** par exemple.

Des compléments alimentaires anti-stress et fatigue

Les compléments alimentaires ci-dessous sont déjà présents dans notre corps mais parfois en moindre quantité à cause d'un apport insuffisant de certains aliments intéressants ou alors à cause de plusieurs facteurs environnementaux.

C'est pour cela qu'une supplémentation en ces minéraux, vitamines et autres éléments peut vous aider à résister au stress et à la fatigue.

Il est important de vous faire conseiller par un professionnel de santé avant toute consommation car un mauvais dosage de ces micronutriments peut avoir des effets néfastes sur votre santé. Les compléments alimentaires ne remplacent en rien les médicaments et une prise en charge médicale adaptée.

DES VITAMINES ET MINÉRAUX POUR RÉSISTER AU STRESS ET A LA FATIGUE

LES VITAMINES DU GROUPE B

Pourquoi est-il important de consommer des vitamines du groupe B ?

Les vitamines B jouent un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions corporelles. Elles participent à la **production d'énergie**, à la formation des globules rouges ainsi qu'à la **gestion du stress, de l'anxiété et de l'humeur**.

Où trouver les vitamines du groupe B ?

- Les levures de bières ou alimentaires
- Les graines
- Les noix
- Les abats, les viandes, les poissons et les œufs
- Les légumes secs ou verts
- Les fruits
- Les produits laitiers



LA VITAMINE C

Pourquoi est-il important de consommer de la vitamine C ?

La vitamine C contribue à la **réduction de la fatigue** et protège les cellules de notre organisme contre le stress oxydatif qui peut être accentué par le stress psycho social.

Elle permet aussi l'acrosissement de l'absorption du fer et contribue à la régénération de la vitamine E. De plus **elle joue un rôle dans l'immunité**.

Où trouver la vitamine C ?

- Les fruits (cassis, agrumes, fruits rouges)
- Les légumes (poivrons, choux frisés, piments, brocolis, tomates)
- Les herbes aromatiques (persil, thym, raifort)



Attention !

La vitamine C est une vitamine sensible à la chaleur et donc à la cuisson. De plus étant soluble dans l'eau, elle est susceptible de s'échapper de l'aliment si on choisit une cuisson à l'eau.

LA VITAMINE D

La vitamine D est la seule vitamine que le corps humain peut synthétiser lui-même grâce au soleil, c'est pour cela que l'on est souvent carencé en vitamine D l'hiver.

Pourquoi est-il important de consommer de la vitamine D ?

La vitamine D permet de **lutter contre la fatigue** et est indispensable dans la santé de nos os et nos muscles. Il est intéressant de se supplémenter en vitamine D l'hiver car c'est une vitamine qui joue **un rôle important dans les défenses immunitaires** de notre organisme.

Où trouver la vitamine D ?

- L'huile de foie de morue
- Les poissons gras (sardines, maquereaux, hareng, saumon)
- Les champignons (girolles, cèpes, morilles)
- Les produits laitiers enrichis en vitamine D
- Le jaune d'œuf
- Le chocolat noir



LA VITAMINE E

Pourquoi est-il important de consommer de la vitamine E ?

La vitamine E contribue à la **protection des cellules de notre organisme contre le stress oxydatif** qui peut être accentué par le stress psycho social, c'est un antioxydant important.

Où trouver la vitamine E ?

- Les huiles de germes de blé,
- Les huiles pour les fritures (tournesol, carthame, arachide...)
- L'huile pour assaisonnement riche en oméga 3 (colza)
- Les graines de tournesol
- La lécithine de soja
- L'huile de foie de morue
- Les épices (piment de Cayenne, paprika, curry)
- Les fruits à coques (amandes, noisettes)



LE MAGNÉSIUM

Pourquoi est-il important de consommer du magnésium ?

Le magnésium participe à plus de 300 réactions métaboliques dans le corps. Il **contribue à réduire la fatigue, au fonctionnement normal de notre système nerveux, à des fonctions psychologiques normales et à lutter contre le stress.**

On sait aussi, qu'il entre en jeu dans les mécanismes de la concentration et de l'apprentissage. Dans le marché des compléments alimentaires, le magnésium se décline sous plusieurs formes. On peut distinguer le **magnésium marin** qui est souvent moyennement à peu absorbé et peu avoir un effet laxatif (extrait des eaux de mer) et les **sels de magnésium**.

Les sels de magnésium se déclinent en 3 catégories :

- **Les sels organiques solubles** (citrate, malate, gluconate, pidolate, lactate)
- **Les sels inorganiques insolubles** (oxyde, carbonate, hydroxyde)
- **Les complexes organiques solubles** (bisglycinate de magnésium, glycérophosphate de magnésium).



Ce qui distingue les sels de magnésium sont leur teneur en magnésium, leur assimilation, leur capacité à être tolérés par l'organisme.

Le tableau suivant montre la teneur en magnésium et la quantité absorbée par l'organisme pour chaque forme de magnésium ce qui nous permet donc de les comparer :

Forme	Teneur en magnésium	Quantité absorbée
Citrate de magnésium	16,2 %	Très élevée
Bisglycinate de magnésium	16 %	Très élevée
Chlorure de magnésium	12 %	Élevée
Gluconate de magnésium	5,4 %	Élevée
Glycérophosphate de magnésium	12,4 %	Élevée
Carbonate de magnésium	40 %	Faible
Hydroxyde de magnésium	41,5 %	Faible
Oxyde de magnésium	60,3 %	Faible

On se rends compte que **le magnésium le mieux absorbé est le citrate de magnésium**. Les **magnésium glycinate et bisglycinate sont aussi des formes intéressantes** qui peuvent être recommandées. Contrairement aux **oxyde et hydroxyde de magnésium qui sont peu absorbés** par l'organisme et qui comme le magnésium marin ont souvent un effet laxatif.

Où trouver le magnésium ?

- Les algues (laitue de mer, ao-nori, wakamé, fucus...)
- Le son de riz et de blé
- Les herbes aromatiques séchées (basilic, menthe, persil, sarriette)
- Le cacao
- Les graines (fenouil, lin, cumin, chia, pavot, sésame...)
- Les fruits à coques (noix du Brésil, amandes, noix de cajou...)
- Les crustacés

Attention !

Le café limite l'absorption du magnésium dans l'organisme, il est donc recommandé de limiter sa consommation de café et de ne pas le consommer e au moment de la prise du magnésium.

LE FER

Pourquoi est-il important de consommer du fer ?

Le fer est connu pour participer à **la réduction de la fatigue** et au maintien **des défenses immunitaires**.

Où trouver le fer ?

Il existe 2 types de fer :

- Le fer héminique (bien absorbé) que l'on retrouve dans :
 - Le foie (de canard, d'oie, de porc)
 - La viande (bœuf, boudin noir, veau)
 - Les fruits de mer (moules, huitres, crevettes)
 - Le jaune d'œuf
- Le fer non héminique (moins bien absorbé) que l'on retrouve dans :
 - Les légumes secs (lentilles, haricots blancs/rouges, pois chiches)
 - Les noix
 - Les céréales (riz, quinoa, avoine)
 - Les légumes à feuilles vertes (choux frisés, épinards, laitue)
 - Les épices et herbes aromatiques (cumin, curcuma, persil, thym)





Attention !

Le thé vert limite l'absorption du fer non hémérique dans l'organisme, il est donc recommandé de limiter sa consommation de thé à 2 tasses/jour et ne pas le boire au moment de la prise du fer.

UN NEUROTRANSMETTEUR CALMANT POUR LUTTER CONTRE LE STRESS

LE GABA

Le GABA est le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central. Il empêche l'excitation prolongée des neurones et favorise leur croissance.

Le GABA est **un neurotransmetteur calmant essentiel**.

On peut retrouver le GABA dans certains aliments comme :

- Les œufs
- Les viandes blanches
- Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...)
- Les légumes feuilles comme les épinards



DES PLANTES POUR VOUS SOUTENIR FACE AU STRESS ET A LA FATIGUE NERVEUSE

LA RHODIOLE

La rhodiole est une plante qui **augmente la capacité de l'organisme à résister au stress**, à faire face à un événement exceptionnel, et à combattre les effets secondaires tels que **difficultés de concentration ou d'endormissement, fatigue nerveuse et physique...**



LA MÉLISSE

La mélisse est une plante reconnue depuis l'antiquité pour ses propriétés contre l'anxiété et le stress, elle possède en effet, **une action calmante sur les troubles nerveux** qui vous permet d'aborder chaque jour de manière plus sereine. Elle peut être consommée en tisane par exemple.



LE GINSENG

Le ginseng est une plante équilibrante utilisée pour **lutter contre le stress**, comme **tonique général** en cas de fatigue physique ou intellectuelle.



L'ASHWAGANDHA

L'ashwagandha est une plante utilisée pour son **effet revitalisant** sur l'organisme, en particulier en vous **apaisant** et en **renforçant votre résistance au stress** physique et mental.



LA GRIFFONIA

La griffonia est une plante particulièrement riche en 5HTP qui est une molécule qui est à l'origine de la sérotonine, hormone qui régule le stress, le comportement alimentaire ainsi que le sommeil. Ainsi, la griffonia a une **action antidépressive, anti-migraineuse et satiétogène**.



LA VALÉRIANE

La valériane est une plante qui contribue à **une amélioration du sommeil** et **une diminution de la fatigue**. En effet, elle possède **des propriétés calmantes** qui permettent de réduire le stress et l'anxiété. Il est possible de la consommer en tisane.



LA PASSIFLORE

La passiflore est une plante qui a une action sédative sur les **insomnies**, **les états anxieux**, **les palpitations** et sur toutes manifestations physiques de l'**anxiété**. Elle peut donc être utilisée comme plante « calmante » pour lutter contre le stress.



L'ALGUE DE KLAMATH

L'algue de Klamath a de multiples vertus on peut le voir à travers sa composition, en effet la première vertu de cette algue est qu'elle est un **puissant antidépresseur naturel**. Elle favorise aussi un **bon fonctionnement intellectuel**.



DES HUILES ESSENTIELLES ANTI-STRESS

LA LAVANDE

L'huile essentielle de lavande vraie a la vertu d'agir sur le bien être en permettant **de lutter contre le stress et le surmenage des adultes** mais aussi **le stress, l'anxiété et l'agitation des enfants**.



LA CAMOMILLE

L'huile essentielle de camomille romaine peut être utilisée en cas de troubles nerveux, agitation, nervosité, hypersensibilité ou même en cas de choc émotionnel. Elle possède en effet, des **propriétés antalgiques** ainsi qu'une **activité calmante et anxiolytique**.



L'ORANGE DOUCE

L'huile essentielle d'orange douce est connue pour **diminuer l'anxiété** chez l'adulte ou chez l'enfant dans des situations stressantes. Elle permet aussi **l'amélioration de l'humeur**, elle **donne de la gaieté**, ainsi que **de la vitalité**.



LA MARJOLAINE

L'huile essentielle de marjolaine est aussi une huile essentielle dite « calmante », en effet elle est **une régulatrice du système nerveux central**, elle a une **action anxiolytique**.



LES BIENFAITS DES FLEURS DE BACH DANS LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ

Les élixirs floraux et fleurs de Bach spécifiques aux problèmes d'anxiété permettent de retrouver un certain **apaisement**, et de mieux **profiter du moment présent** en calmant les différents symptômes liés à l'angoisse. Ils vous aident petit à petit, à mieux gérer vos émotions, à reprendre confiance, et à vous ouvrir aux autres.

Les fleurs de Bach peuvent être utilisées pour surmonter **un trouble anxieux ponctuel** (intervention chirurgicale, passage d'un concours, etc.), ou une **angoisse permanente** (apaiser des blessures émotionnelles profondes, surmonter un manque de confiance ou un sentiment d'insécurité...).



LA PARÀ D'AUJOURD'HUI

UNE APPROCHE GLOBALE CORPS - ESPRIT

De l'écoute
Des compétences
Le choix, la qualité
Une conscience environnementale

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi 10h-12h 14h-18h30

Mardi au vendredi 9h30-13h 14h-18h30

Samedi 9h30-12h30

Il est important de vous faire conseiller par un professionnel de santé avant toute consommation car un mauvais dosage de ces micronutriments peut avoir des effets néfastes sur votre santé.

Les compléments alimentaires ne remplacent en rien les médicaments et une prise en charge médicale adaptée.