Table des matières

Chapitre 1 : Le stress



Une personne sur deux souffre de stress	**4**
Que se passe-t-il dans notre corps quand nous sommes stressés ?	**5 – 7**
Le stress oxydatif perturbe le corps et l'esprit	**8 – 9**

Chapitre 2 : Solution





Comment lutter contre le stress ?	**10 – 11**
Neutraliser le stress par des anti-oxydants	**12 – 16**
Stimuler la production d'énergie à l'aide de micronutriments	**17 – 20**
Sport et détente	**21**

Chapitre 3 : Devenez actif



Résumé	**22**
Testez votre stress	**23**
Évaluation	**25**

Une personne sur deux souffre de stress .



Avec plus de 17 000 participants, le rapport sur le stress établi par le gouvernement fédéral prouve ce que nous percevions déjà depuis longtemps.
Une personne sur deux se plaint de l'augmentation du stress dans notre société. Une organisation reconnue, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) décrit le stress comme l'un des plus grands maux du 21e siècle. Les situations dans lesquelles nous nous sentons stressés sont principalement les suivantes :

- **Tâches multiples et contraintes multiples**
- **Pression permanente (rendez-vous et performance)**
- **Interruptions permanentes pendant l'exécution de nos tâches**
- **Travail monotone, manquant de variété**

Elles font que nous nous sentons de plus en plus stressés. Le rapport sur le stress le révèle clairement : le stress affecte toutes les catégories de population et toutes les catégories d'âge. Qu'il s'agisse de la mère de famille, du jeune cadre supérieur ou de l'ouvrier à la chaîne, tous souffrent de plus en plus de stress. Le groupe des 25 à 54 ans est particulièrement concerné.



Le stress nous affecte tous !

Selon des études réalisées par les caisses d'assurance maladie (TK), en 2009 déjà, 80 % des Allemands jugeaient leur vie très astreignante. Une personne sur trois vit en état de stress permanent. Il y a longtemps que le stress n'affecte plus seulement les cadres ou les personnes actives.
Aux termes d'enquêtes actuelles, 33 % des enfants entre sept et neuf ans souffrent de stress à l'école, l'école est pour eux le facteur de stress numéro un. (Étude menées par le Deutscher Kinderschutzbund et le Prokids-Institut de Herten.Elle a été réalisée sur un nombre de 5 000 élèves dans des écoles primaires). Il est intéressant aussi de noter que, selon l'étude TK, les femmes aux foyer et les hommes au foyer sont stressés pour 95 % d'entre eux.
Leurs craintes concernent principalement leur avenir financier et le sentiment, fréquent, que leurs intérêts personnels arrivent au second plan. Cela développe un stress.

Que se passe-t-il dans notre corps lorsque nous sommes stressés ?

Le stress n'est pas un problème purement mental. Quiconque a déjà vécu le stress sait que cet état se manifeste dans notre corps. Chaque situation stressante, peu importe sa durée, agit de manière décisive sur nos processus et modes de fonctionnements corporels.



Notre corps fonctionne comme une centrale électrique

Imaginez que votre corps travaille comme une centrale électrique, qui produit de l'énergie en permanence. Comme dans toute production, la centrale produit, outre de l'énergie, également des déchets comme par exemple des substances nocives. Lorsque la centrale tourne à un régime normal, elle parvient à éliminer toutes les substances nocives. Mais si les machines s'emballent en permanence, un plus grand nombre de substances nocives s'accumulent et alors la centrale ne parvient plus à les résorber. Le rendement faiblit.

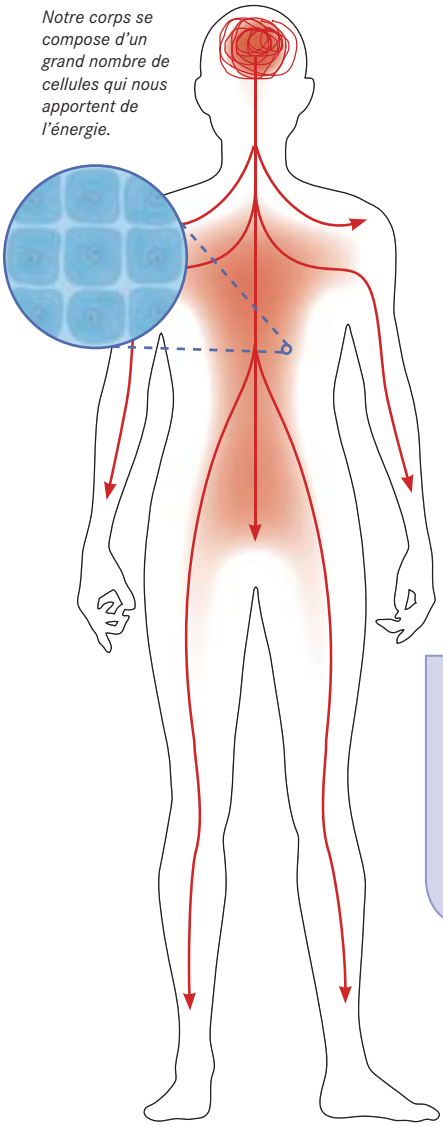


Le saviez-vous…?



…Notre corps n'est génétiquement pas conçu pour répondre aux exigences croissantes d'aujourd'hui.
L'évolution a besoin de plusieurs milliers d'années pour que les gènes puissent s'adapter aux nouvelles circonstances de vie. Autrefois, nous fournissions une performance seulement pendant les heures diurnes définies par le soleil. En d'autres termes, notre cerveau et notre corps sont préparés à une vie beaucoup plus simple.
Génétiquement, nous disposons d'un système de gestion du stress orienté autrefois sur notre survie, donc sur «nourriture et défense».
Pour cette raison, notre corps peut générer à court terme beaucoup d'adrénaline pour que nous soyons physiquement performants.
Mais cette force est soustraite à d'autres fonctions corporelles : Durant ces moments,le système immunitaire et la digestion sont négligés. Cela explique pourquoi nous sommes plus vulnérables et exposés lors de situations de stress et entrainent alors des troubles digestifs. Notre système immunitaire et notre appareil digestif sont sollicités en permanence.

Que se passe-t-il dans notre corps lorsque nous sommes stressés ?



Notre corps se compose d'un grand nombre de cellules qui nous apportent de l'énergie.

Dans les situations stressantes, il faut que les centrales électriques de nos cellules, les mitochondries, produisent nettement plus d'énergie qu'en période d'activité normale. Cela a pour conséquence que la quantité de déchets, générés en même temps que l'énergie, augmente elle aussi nettement.
Ces déchets s'appellent les radicaux libres.

En période d'activité normale, le corps parvient à neutraliser ces radicaux libres rapidement et intégralement.
En état de stress, le nombre de radicaux libres augmente tellement que le corps ne parvient plus à les neutraliser.

S'il ne parvient pas à les isoler, ils attaquent nos cellules et et leurs structures..
La cellule est détruite et ne peut donc plus produire d'énergie. Si cette situation persiste, elle peut avoir des répercussions importantes sur notre corps.

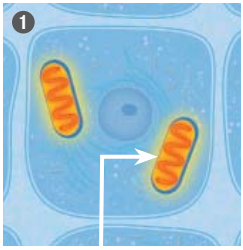
Conséquence pour notre performance physique et intellectuelle :
la production d'énergie baisse, nous sommes plus rapidement fatigués et ne parvenons plus à nous concentrer correctement.

Que se passe-t-il dans notre corps lorsque nous sommes stressés ?

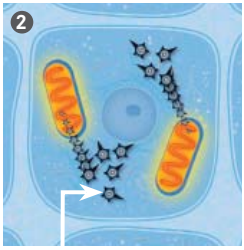
En détail, les choses se présentent ainsi :

Processus corporels pendant une activité normale :
A l'état normal, les mitochondries de nos cellules produisent aussi bien de l'énergie que des déchets, les fameux radicaux libres. Les anti-oxydants les dégradent rapidement et entièrement. Les produits de dégradation engendrés après la génération d'énergie, ou radicaux libres, sont rapidement évacués lorsque nous exerçons une activité normale.

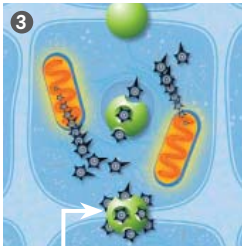
Pendant une activité normale



Les mitochondries *sont les centrales électriques de nos cellules.*



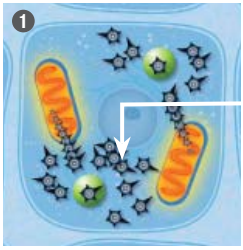
Les radicaux libres *sont les déchets générés pendant la production d'énergie.*



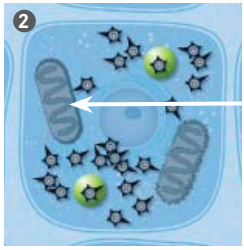
Les anti-oxydants *les détruisent rapidement.*

Réactions du corps en situation de stress :
En état de stress, nos cellules doivent produire de plus en plus d'énergie. Cette nécessité génère de plus en plus de produits qu'il faut détruire. A partir de là, le corps n'arrive plus à suivre pour détruire ses déchets. Les radicaux libres agressent les cellules, et restreignent ou détruisent totalement la production d'énergie.

Pendant une activité stressante



En situation de stress les mitochondries produisent plus de radicaux libres *que les anti-oxydants ne sont capables d'en détruire.*



Ces radicaux libres attaquent les cellules et empêchent ainsi que la production d'énergie se poursuive.

Un excès de radicaux libres représente aussi un stress, le stress oxydatif.

Le stress oxydatif pénalise le corps et l'esprit

Le stress oxydatif est un mécanisme fondamental nocif agissant au niveau des cellules et des molécules. Les symptômes de stress se manifestent par exemple ainsi :

- Difficulté à se concentrer,
- Fatigue ou manque d'énergie,
- Troubles du sommeil,
- Transpiration et état d'anxiété

Le stress oxydatif accélère le vieillissement et peut à long terme déclencher certaines maladies.

Le stress oxydatif permanent réduit la capacité de performance de notre corps !

Le stress oxydatif chronique peut provoquer des inflammations. Les cellules sont endommagées en permanence, et provoquent alors des dommages sur les organes.
Les inflammations sont l'une des principales causes et l'origine de nombreuses pathologies subséquentes :

- Altération et inflammation des vaisseaux pouvant entraîner un affaiblissement de l'appareil cardiovasculaire.
- Maladies de cœur, Alzheimer ou cancer : ces maladies sont toutes favorisées ou provoquées par une proportion déséquilibrée de radicaux libres.



A cela vient s'ajouter une alliance funeste entre le **stress et le surpoids.** Non seulement le corps prend plus vite du poids sous l'effet des hormones du stress, mais lorsque nous sommes stressés, nous avons aussi une tendance à ne pas nous nourrir correctement.
Le cortisol qui est une hormone du stress provoque un transfert des graisses vers l'abdomen, elle fait varier les taux de sucre sanguin et hausse l'émission d'insuline. Tous ces facteurs accroissent à long terme le poids.

Le stress oxydatif pénalise le corps et l'esprit

Le stress agit aussi sur le psychique !

Le stress oxydatif chronique peut provoquer des infl ammations. Les cellules sont altérées et provoquent alors des dommages sur les organes.

Si le sujet est prédisposé, des maladies psychiques peuvent se développer, qui ne font que nous entraîner plus profondément dans la spirale du stress :

- Absence d'entrain et états d'épuisement intellectuel
- Syndrome de l'épuisement professionnel ou « Burn out ». Il s'agit d'un état dans lequel l'ensemble de notre organisme est massivement atteint, du niveau cellulaire à celui du mental en passant par les différents organes.
- Dépression. Il s'agit d'une situation extrême qui requiert dans tous les cas un traitement médical.



Résultat :

LE STRESS EST UN PROCESSUS COMPLEXE :

- Qui a été développé pour réagir dans des situations d'urgence menaçantes,
- Il implique l'ensemble de notre être, donc le corps et l'intellect,
- Et s'il perdure, il pénalise considérablement la qualité de notre vie et provoque des maladies physiques et psychiques.

Vu l'ampleur de ses conséquences et sa fréquence, le stress est devenu un sujet sérieux.
Les chiffres figurant actuellement dans plusieurs études et enquêtes sont éloquents !

Comment lutter contre le stress oxydatif ?

Nous sommes bien souvent dans l'impossibilité d'éviter le stress. Mais si en supprimer les causes échappent à notre volonté, au moins pouvons nous lutter contre ses conséquences. Nous pouvons veiller à ce que notre corps gère mieux et de manière plus saine les situations stressantes.

La solution : les MICRONUTRIMENTS

Les micronutriments peuvent neutraliser le stress oxydatif dans le corps et fournir simultanément au corps et à l'esprit une énergie nouvelle renouvelée.

Fait défavorable cependant : en périodes de stress, nous n'apportons pas suffisamment de ces substances à notre corps. Plus le stress est important et plus nous nous rabattons faute de temps sur des plats industriels ou déjà cuisinés, nous sautons des repas, nous mangeons du chocolat, des friandises ou autres pour nous calmer.
Autant de gestes qui ne font qu'accroître le stress oxydatif !



Dans cette situation, nous refusons à notre corps ce dont il a besoin en urgence. En situation de stress en effet, notre corps a besoin d'une quantité particulièrement importante de micronutriments comme les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments.

Le saviez-vous…?

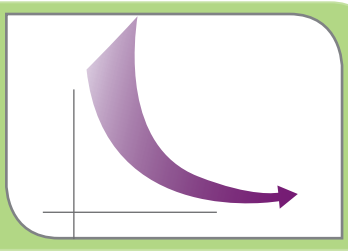
La tabagie accroît massivement le stress oxydatif à l'intérieur du corps. Avec chaque cigarette, nous absorbons des milliards de radicaux libres supplémentaires. Même si la cigarette procure une sensation psychologique de détente éphémère, elle n'en accroît pas moins terriblement le stress oxydatif subi par notre corps.



Qu’est-ce qui aide à combattre le stress oxydatif ?

Ce sont de précieux nutriments qui nous apportent vraiment de l’assistance pendant les périodes de stress. A condition d’être correctement combinés, ils peuvent avoir deux effets simultanés :

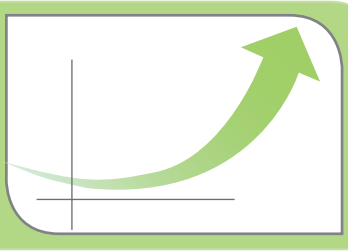
1. Neutraliser le stress



Le stress oxydatif est neutralisé lorsque les micronutriments mettent les radicaux libres hors d’état de nuire. Voici à titre d’exemple quelques substances ayant un effet anti-oxydant et protecteur contre les radicaux libres :

- RESVÉRATROL
- CHLOROPHYLLE
- THÉ VERT
- VITAMINE E
- SÉLÉNIUM

2. Stimuler la production d’énergie



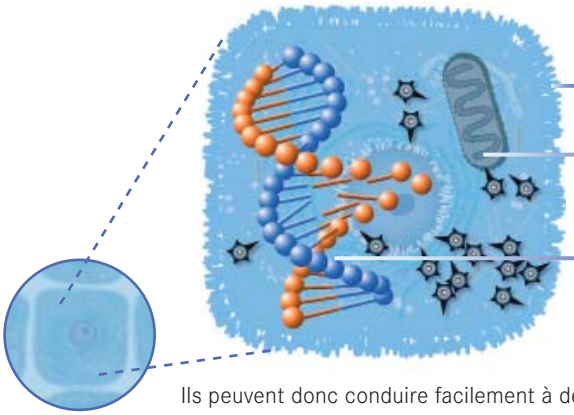
Les micronutriments fournissent une énergie nouvelle pour booster les performances physiques et intellectuelles. Principalement les substances suivantes les garantissent :

- VITAMINES B
- CHOLINE
- COENZYME Q10
- FER
- L-CARNITINE

Neutraliser le stress par les anti-oxydants

1. Neutraliser le stress

Plus nous voulons être performants et plus notre corps doit fournir de l'énergie. Cette performance engendre aussi plus de radicaux libres. Il s'agit de petites molécules très agressives entraînant en un temps très court des effets secondaires indésirables, synonymes de stress pour le corps.



Les radicaux libres :

- Détruisent les parois cellulaires et les membranes
- Rendent les enzymes inopérantes et affaiblissent la production d'énergie
- Endommagent l'ADN et provoquent des mutations.

Ils peuvent donc conduire facilement à des maladies lourdes de conséquence (comme l'artériosclérose, les maladies cardiaques, le cancer, etc.) De même, ils favorisent les phénomènes de vieillissement prématuré. Rides, peau relâchée et sèche, troubles pigmentaires en sont les premiers signes visibles.

Le corps possède fondamentalement son propre dispositif de protection, sous forme d'anti-oxydants qui s'attaquent aux radicaux libres. En cas de stress physique ou mental intense, dans la vie professionnelle ou personnelle, ce dispositif de protection peut très vite être inopérant.

Les cellules et les organes souffrent alors du stress oxydatif.
Une baisse de performance et un système immunitaire affaibli en sont la conséquence directe.

Stress chronique ➢ **Multiplication des radicaux libres** ➢ **Affaiblissement de la capacité de performance** ➢ **Apparition de maladies corporelles**

Neutraliser le stress par les anti-oxydants

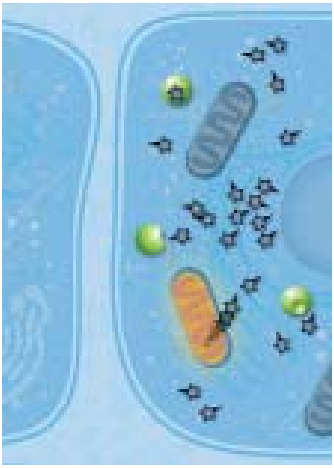
LA SOLUTION : LES ANTI-OXYDANTS

Se présentant sous forme d'enzymes, de vitamines et de substances végétales bio-actives, les anti-oxydants sont un moyen efficace de lutter contre les radicaux libres.

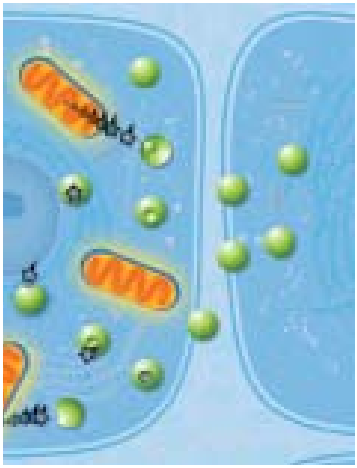
Les anti-oxydants

- ➢ Neutralisent les radicaux libres
- ➢ Préviennent ou limitent les dégâts commis par ces derniers
- ➢ Protègent les mitochondries, ces « piles » génératrices d'énergie dans les cellules.

Sans anti-oxydants supplémentaires



Avec des anti-oxydants supplémentaires



LES ANTI-OXYDANTS SONT DE VÉRITABLES « TUEURS DE STRESS »

Plus le niveau de stress est élevé, plus il faut apporter des anti-oxydants au corps et à l'esprit pour préserver notre performance et protéger notre santé.

Neutraliser le stress par les anti-oxydants

Les micronutriments suivants sont connus pour leur efficacité :

- ➢ **RESVÉRATROL**
- ➢ **CHLOROPHYLLE**
- ➢ **THÉ VERT**
- ➢ **VITAMINE E**
- ➢ **SÉLÉNIUM**

RESVÉRATROL

En tant que nutriment, le resvératrol détient un immense pouvoir anti-oxydant puisqu'il protège ces organes particulièrement menacés par le stress :



Le cœur



Le cerveau



Le système immunitaire

En raison de leur haute sensibilité au stress oxydatif, ces organes sont particulièrement menacés par le stress chronique. Le resvératrol est un polyphénol très bien étudié.

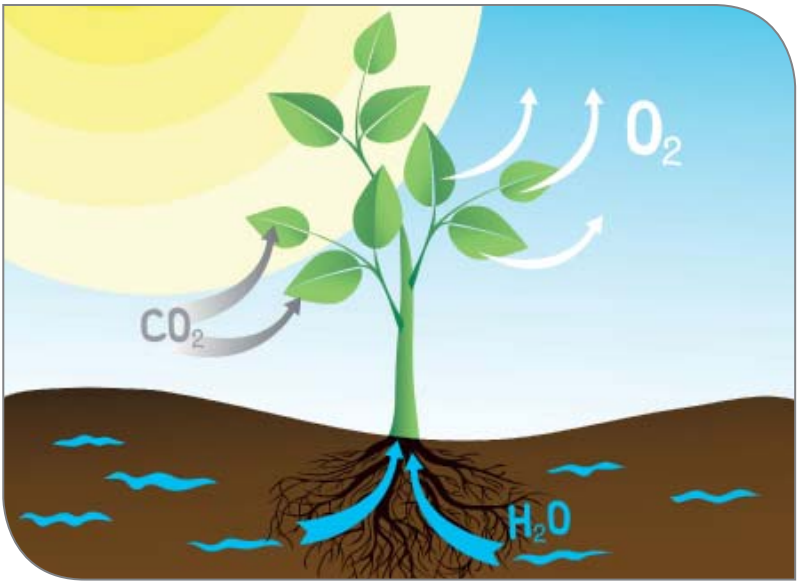
- ➢ Il gagne le cerveau et protège les cellules nerveuses, sensibles, contre les radicaux libres. Cela peut réduire les lésions du cerveau liées au vieillissement.
- ➢ Protège les parois des vaisseaux coronariens, sensibles elles aussi, contre les radicaux libres et prévient ainsi de dangereuses maladies de cœur.

De nombreux médecins décrivent déjà le resvératrol comme la « substance de demain pour prolonger la vie » !

CHLOROPHYLLE

Colorant vert des feuillages, la chlorophylle est le plus important fournisseur d'énergie sur notre planète et la médecine l'utilise depuis de nombreuses années comme ingrédient actif. Utiliser la chlorophylle comme anti-oxydant constitue toutefois une innovation. Dans l'organisme humain, les effets les plus importants de la chlorophylle sont, entre autres :

- ➢ Une forte puissance anti-oxydante
- ➢ Le soutien de l'hématogenèse
- ➢ L'apport en oxygène et en énergie.



L'affaiblissement des défenses immunitaires du corps constitue un risque particulier inhérent au stress chronique. Cela augmente non seulement le risque de refroidissements mais aussi, à long terme, celui de contracter d'autres maladies dont par exemple le cancer. Une série d'études assez récentes prouve les propriétés préventives du cancer détenues par la chlorophylle.

(« Heme and Chlorophyll Intake and Risk of Colorectal Cancer in the Netherlands Cohort Study » Department Food and Chemical Risk Analysis, TNO Quality of Life, Zeist, the Netherlands...).

Neutraliser le stress par les anti-oxydants



Le saviez-vous…?

Un amplificateur nommé aloé vera
L'aloé vera peut surmultiplier la biodisponibilité des substances nutritives comme par exemple la vitamine E.
Des chercheurs de l'Université de Scranton (USA) ont montré que la biodisponibilité de la vitamine E s'améliorait de 269 % lorsqu'on prenait en même temps de l'aloé vera.

THÉ VERT

Le thé vert et ses extraits contiennent de très nombreux anti-oxydants, ce qui se traduit par une valeur ORAC particulièrement élevée. Pour cette raison, il fait partie intégrante de la médecine asiatique depuis des siècles.

VITAMINE E

La vitamine E participe à presque tous les mécanismes anti-oxydatifs de défense. Étant liposoluble, elle revêt une importance particulièrement grande pour le cerveau vu qu'il s'agit de l'organe contenant le plus de graisse.



SÉLÉNIUM

Le sélénium est un élément clé dans nos défenses anti-oxydantes. Les enzymes importantes pilotées par le sélénium ne fonctionnent que si elles sont suffisamment alimentées en sélénium. Elles ont un effet protecteur particulier : maladies de cœur, pathologies cancéreuses et maladies cérébrales (conditionnées par la vieillesse comme la démence sénile, les maladies de Parkinson et d'Alzheimer)

- Les enzymes pilotées par le sélénium dans le cerveau peuvent réduire le stress oxydant et revêtir une grande importance sanitaire surtout aux stades précoces de ces maladies.
  (« Selenoproteins and the aging brain. » Mech Ageing Dev. 2010 Apr;131(4):253-60.)

- En outre, le sélénium est indispensable au métabolisme cellulaire et nécessaire pour activer les hormones thyroïdiennes.
  (« Antioxidant intake and pancreatic cancer risk: The Vitamins and Lifestyle (VITAL) Study » in Cancer 2012 Dec 21. doi: 10.1002/cncr.27936.).

Notamment en présence d'habitudes alimentaires défavorables fréquemment liées au stress, l'apport en sélénium peut devenir insuffisant. Il est donc recommandé d'en prendre en complément pendant des situations de stress.

Stimuler la production d'énergie par les micronutriments

2. Stimuler la production d'énergie

Afin de mieux maîtriser les périodes stressantes, il nous faut déployer beaucoup d'énergie physique et mentale. Avec des micronutriments ciblés, il devient possible de stimuler la production d'énergie dans le corps et d'améliorer la capacité de performance.

Les micronutriments suivants sont connus pour leur efficacité particulière:

- **VITAMINES B**
- **CHOLINE**
- **COENZYME Q10**
- **FER**
- **L-CARNITINE**

VITAMINES B (B1, B9, B12)

Les vitamines B agissent ensemble et sont indispensables à la génération d'énergie dans le cerveau. Elles sont en outre chargées de :

- Convertir le glucose en énergie nerveuse
- Synthétiser les neurotransmetteurs (sérotonine)
- Former des globules rouges (B 9)



Parce que le corps ne peut pas les stocker, à l'exception de la vitamine B12, un apport régulier est impérativement nécessaire. Si la personne s'alimente unilatéralement et ne mange pas assez de fruits, de légumes, ne prend pas assez de lait et de produits laitiers, elle n'absorbe pas assez de ces vitamines par l'alimentation et une carence corporelle en vitamine B apparait.
Ces déficits peuvent réduire considérablement la capacité de performance, rendre la concentration plus difficile, donc déclencher un besoin accru en vitamines B en cas de stress.

En situation stressante, la prise de vitamines B supplémentaires peut servir à préserver et fortifier la capacité de performance mentale.

Stimuler la production d'énergie par des micronutriments

CHOLINE

La choline appartient au groupe des amines biogènes et elle joue un rôle important dans le métabolisme des acides aminés. En tant que nutriment, elle exerce un effet très positif sur les cellules cérébrales et nerveuses. Elle pénètre directement dans les cellules cérébrales et forme un produit chimique stimulant la mémoire.



Les personnes massivement stressées ont un besoin particulièrement élevé en choline pour maintenir le cerveau et les nerfs performants. La choline est présente dans quelques produits alimentaires (jaune d'œuf, foie, germe de blé) ; en phases de stress extrême toutefois, l'alimentation quotidienne ne suffit plus pour couvrir entièrement les besoins en choline. Les signes annonciateurs d'un manque de choline peuvent être les suivants :

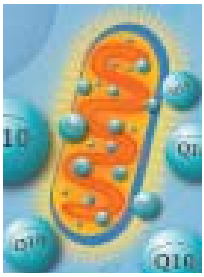
- ➢ Défaillances de mémoire
- ➢ Troubles du sommeil
- ➢ Irritabilité
- ➢ Maux de tête

CO-ENZYME Q10

Sans Q10



Avec Q10



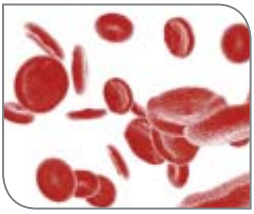
Toute notre énergie est fabriquée dans les fameuses mitochondries. Les mitochondries sont présentes dans toutes les cellules et elles sont les mini-centrales électriques de notre corps. Pour pouvoir fonctionner et livrer suffisamment d'énergie, elles ont besoin de la co-enzyme Q10, substance similaire à une vitamine et que le corps génère lui-même. Les organes qui consomment beaucoup d'énergie, dont le cœur et le cerveau, voient leur besoin en Q10 augmenter sous l'effet du stress. En outre, dès la 30e année, la teneur de nos cellules en Q10 diminue continuellement. Un apport accru en Q10 constitue donc une mesure judicieuse surtout en période de stress et pendant la vieillesse.
Des études récentes signalent des fonctions de protection supplémentaires que la co-enzyme Q10 apporte aux vaisseaux sanguins, sensibles, du cœur et du cerveau.
(« Bioenergetic and antioxidant properties of coenzyme Q10: recent developments » in Mol Biotechnol. 2007)

Stimuler la production d'énergie par les micronutriments

Grâce à un supplément de co-enzyme Q10, les cellules peuvent fournir plus d'énergie et, en situation de stress, hausser ou restaurer leur capacité de performance.
Non seulement la Q10 aide à produire de l'énergie mais elle protège en outre les cellules sensibles contre les attaques des radicaux libres.

FER

Le fer est l'atome central du colorant rouge de notre sang et il joue un rôle fondamental dans l'apport d'oxygène et d'énergie à l'homme. **Dans le monde occidental, le manque de fer est l'un des déficits en nutriments les plus fréquemment rencontrés.**



(« Iron deficiency and anemia in female athletes-causes and risks » in Harefuah 2003 Oct142(10):698-703, 717.).

Un apport insuffisant en fer entraîne de la fatigue et une baisse de performance ; il menace particulièrement les femmes en raison de leurs règles tous les mois.

Le saviez-vous…?

Le fer est particulièrement important chez les enfants
Pour grandir, ils ont besoin de plus de fer que les adultes, puisque pendant la phase de croissance le fer stimule le développement du cerveau et des aptitudes cognitives. L'attention, la mémoire, la concentration, la cognition, la créativité et l'orientation paraissent mieux se développer lorsque suffisamment de fer est disponible dans l'organisme.



Stimuler la production d'énergie par des micronutriments

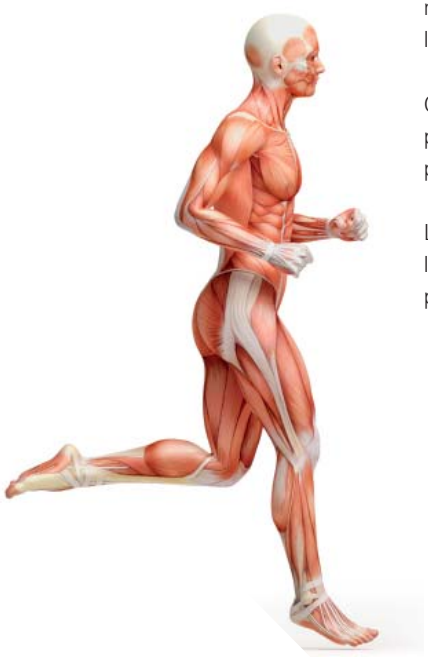
Bien souvent l'alimentation ne suffit pas pour couvrir des besoins accrus en fer. Si des performances sont exigées, un apport supplémentaire de fer est recommandé car il permet

- ➢ D'améliorer la capacité de performance mentale et physique,
- ➢ De réduire les lésions dues au stress oxydatif.

(« Effect of iron supplementation on mental and motor development in children: systematic review of randomised controlled trials. » in Public Health Nutr. 2005 Apr;8(2):117-32.) (« Response of urinary biomarkers of systemic oxidation to oral iron supplementation in healthy men. »
In Food Nutr Bull. 2012 Mar;33(1):53-62.)

L-CARNITINE

En tant que micronutriment, la L-carnitine transporte les acides gras jusque dans les mitochondries, ces centrales électriques de nos cellules corporelles. Elle est donc indispensable à notre métabolisme énergétique.
En outre, la L-carnitine joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de nombreux organes corporels dont le cœur, les muscles, le foie et les cellules immunitaires.



Chez un individu carencé en carnitine, ce fonctionnement peut être fortement gêné et peut provoquer des problèmes d'énergie.

La L-carnitine est donc un facteur indispensable dans la préservation de notre santé et de notre capacité de performance.

Sport et détente réduisent le stress !

Tout type d'exercice physique peut contribuer à réduire le stress. Attention ! la pratique quotidienne d'une activité ne doit pas générer du stress. Bouger plus c'est bien, mais cela doit être adapté à vos conditions de vie. Il ne faut donc pas commencer par un « programme de jogging 5 jours par semaine ». Certaines personnes en éprouvent le besoin.
D'autres commenceront progressivement par une balade. L'important est de trouver votre équilibre. Le mouvement physique altère l'adrénaline qui est l'hormone du stress mais c'est ce qui déleste le corps et le libère. Conséquence positive de pratiquer une activité physique : une belle silhouette et le plaisir libèrent des hormones de bonheur.

LE MOUVEMENT RÉSORBE LE STRESS !

Pour résorber à long terme le stress, le mouvement n'aide qu'en association avec des phases de repos et de détente suffisantes. Commencer par réduire l'anxiété intérieure aide ensuite à parvenir à se détendre plus profondément. Vu que bien souvent nous n'avons pas le temps, il est donc possible de commencer par de courtes pauses. De courtes interruptions au cours desquelles nous nous levons de notre chaise, nous nous dégourdissons peut-être les jambes cinq minutes et mangeons une pomme.



En résumé

Le stress a donc des répercussions très différentes sur notre mental et notre corps. L'aspect positif est que nous pouvons lutter contre les conséquences du stress.

En résumé :

Le problème :

Les répercussions corporelles du stress sont les mêmes pour tout le monde. Une quantité excessive de radicaux libres produit un stress oxydant. Les cellules et structures cellulaires sont endommagées.

La conséquence :
La capacité de performance physique et mentale diminue.

La solution :

Pour pouvoir mieux gérer les situations stressantes, il est recommandé de :

1. Neutraliser le stress corporel par des anti-oxydants
comme le resvératrol, le thé vert, la chlorophylle, la vitamine E et le sélénium

2. Stimuler la production d'énergie pour le corps et l'esprit
par des micronutriments comme la co-enzyme Q10, la L-carnitine, le fer, les vitamines B et la choline.

Et si vous ajoutez en plus une activité physique dans votre emploi du temps, vous resterez toujours performant tant sur le plan physique qu' intellectuel, quel que soit le stress que vous affronterez !