

# Mon cahier anti-stress

Comprendre et apprivoiser le  
stress

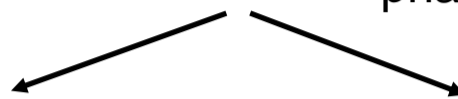


# Le stress, c'est quoi?

Le stress est une réaction du corps pour s'adapter à des situations que tu vis.

Le stress passe par deux

phases :



La production d'**adrénaline**, une hormone qui répond à un besoin d'énergie, par exemple pour faire face aux dangers.

L'adrénaline motive, met en **mouvement**, rend plus présent et efficace, donne de l'énergie.

## Les deux formes

La production de cortisol, une hormone qui aide à calmer un état de stress en augmentant le taux de sucre dans le sang



**Le problème intervient quand ces deux hormones sont sécrétées en trop grande quantité.**



L'adrénaline rend **angoissé** ou en **colère**.

Tu es submergé par un sentiment de **peur** et ton corps entre en hypervigilance, prêt à à attaquer, fuir ou se replier

Un taux élevé de cortisol entraîne le sentiment d'être **découragé**, **triste**, en grande **insécurité**.

Tu te sens **menacé** et **angoissé**, dans l'impossibilité de réfléchir et de surmonter tes difficultés.

 Dans ce cas, le stress bloque les apprentissages

# de stress :

\* Du côté du « bon stress »:

\* on place la motivation, le désir de réussir ainsi que les réactions positives qui surviennent lors de la rencontre d'une situation stimulante : surprise, intérêt, plus grande créativité, dépassement de soi et persévérance (pour ne nommer que celles-ci).

\* Du côté du « mauvais stress »:

\* il y a l'angoisse, la peur d'échouer et cette panoplie de réactions qui viennent rendre des situations difficiles encore plus difficiles : maux de tête ou d'estomac, pensées sombres, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.

*Est-ce dire que le stress est un mal nécessaire? En fait, il n'en revient qu'à nous de choisir comment on réagit aux événements!*



Le stress est donc une réaction normale. Il est présent lorsque l'on mobilise des ressources afin de mieux performer. Toutefois, on l'associe avant tout à ces moments où l'on se sent dépassé par les événements et que notre capacité d'adaptation est mise à l'épreuve. Mais c'est également une réaction subjective propre à chacun !

# Comment gérer mon stress ?

Pour gérer efficacement son stress, deux étapes préalables s'imposent :

1. Reconnaître les signaux envoyés par l'organisme
2. Identifier les agents stressants qui les provoquent.

On pourra ensuite tenter de désamorcer la situation avant qu'elle ne devienne problématique.

## 1. Les signaux : mes réactions au stress:

Chacun d'entre nous réagit différemment lorsque confronté à une situation nouvelle.

On peut classer les signes de stress en quatre grandes catégories :

- les réactions physiologiques
- les réactions cognitives
- les réactions émotionnelles
  - les réactions comportementales.



### Petit Quizz:

Pour chacune de ces formes de stress, estimez avec quelle intensité vous réagissez habituellement.

#### 1) Les réactions physiologiques :



Les réactions du corps sont les plus faciles à reconnaître. Elles nous préparaient autrefois à combattre ou à fuir. **Le rythme cardiaque** et la respiration s'accélèrent, **la pression sanguine** augmente et les **muscles** se tendent.

Aujourd'hui, il est peu commun de rencontrer une situation de survie au détour d'un couloir de l'école...

C'est pourquoi les symptômes comme la **transpiration abondante**, les **maux de tête (causés par la pression sanguine)**, l'**envie d'uriner** et les

**maux d'estomac** (causés par la contraction des muscles) sont souvent plus dérangeants que nécessaires.

Intensité : 1 2 3 4

---

## 2) Les réactions cognitives :



Le stress affecte également notre façon de penser. Lorsqu'elles sont confrontées à des obstacles, certaines personnes ont tendance à en surévaluer la difficulté. Elles se sentent rapidement envahies par les **pensées négatives** et prévoient facilement le pire.

Ce stress peut causer des **trous de mémoire, empêcher la concentration, rendre la prise de décision plus difficile et causer l'insomnie.**

Pas vraiment ce dont on a besoin en session d'examen !

Intensité 1 2 3 4

---

## 3) Les réactions émotionnelles :



Le stress peut être la source de nombreuses émotions. Certaines apparaissent subitement : **surprise, colère, peur.** Elles peuvent être difficiles à contrôler.

D'autres, comme l'**irritabilité et l'impatience** peuvent s'installer progressivement. Elles sont parfois le signe d'une longue accumulation de petits tracassés et de frustrations qui peuvent sévèrement affecter la qualité de vie. (Pour certaines personnes, une exposition prolongée au stress peut même conduire à la dépression.)

Intensité 1 2 3 4

---

## 4) Les réactions comportementales :



Le stress peut nous amener à modifier nos habitudes de vie. Par exemple, certaines personnes **perdent l'appétit** alors que d'autres ne peuvent s'empêcher de **grignoter.**

Les réactions comportementales au stress peuvent avoir des conséquences sur notre **santé** et celle des autres. C'est le cas par exemple lorsque l'on se met à **consommer des aliments** ou **substances inappropriées pour se relaxer (sucre, graisse, alcool, cigarette, drogue...)** . Heureusement, il existe de meilleures façons de se détendre et de résoudre ses problèmes à long terme.

Intensité 1 2 3 4

---

Ces réactions familières vous fournissent des indications sur votre sensibilité aux agents stressants.

L'évaluation de votre niveau de stress dépend du nombre et de la permanence des manifestations ressenties, puisque leur présence occasionnelle est tout à fait normale.

## Et si on allait plus loin.....

Le tableau ci-dessous peut vous fournir des indications (tenez compte du dernier mois).

- Si vous avez des difficultés à répondre, une bonne suggestion serait de noter pendant une semaine les moments (quand, où, ce qui se passe) où vous vous sentez stressé(e).

### *Manifestations sur le plan physiologique :*

|                                         | Pas du tout | Un peu | Modérément | Beaucoup |
|-----------------------------------------|-------------|--------|------------|----------|
| Troubles du sommeil                     |             |        |            |          |
| Augmentation ou diminution de l'appétit |             |        |            |          |

|                                                                             | Pas du tout | Un peu | Modérément | Beaucoup |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|------------|----------|
| <b>Fatigue générale</b>                                                     |             |        |            |          |
| <b>Difficulté à se détendre, tics nerveux</b>                               |             |        |            |          |
| <b>Tension musculaire, Tremblements</b>                                     |             |        |            |          |
| <b>Transpiration, bouffées de chaleur</b>                                   |             |        |            |          |
| <b>Maux de tête</b>                                                         |             |        |            |          |
| <b>Etourdissements</b>                                                      |             |        |            |          |
| <b>Battements cardiaques accélérés</b>                                      |             |        |            |          |
| <b>Respiration difficile, sensation d'étouffement</b>                       |             |        |            |          |
| <b>Troubles digestifs (brulures estomac, crampes abdominales, diarrhée)</b> |             |        |            |          |

N. B. : Lorsque plusieurs symptômes physiologiques apparaissent de façon soudaine et inattendue, soit dans un court laps de temps (5 minutes), la réaction peut être qualifiée d'attaque de panique .

***Manifestations sur le plan psychologique (émotionnel et cognitif):***

|                                            | PAS DU TOUT | UN PEU | MODEREMENT | BEAUCOUP |
|--------------------------------------------|-------------|--------|------------|----------|
| <b>Inquiétudes</b>                         |             |        |            |          |
| <b>Humeur instable, irritabilité</b>       |             |        |            |          |
| <b>Crainte que le pire ne survienne</b>    |             |        |            |          |
| <b>Peur de perdre le contrôle</b>          |             |        |            |          |
| <b>Difficultés à prendre des décisions</b> |             |        |            |          |
| <b>Baisse de motivation</b>                |             |        |            |          |
| <b>Difficultés de concentration</b>        |             |        |            |          |

|                                                  | PAS DU TOUT | UN PEU | MODEREMENT | BEAUCOUP |
|--------------------------------------------------|-------------|--------|------------|----------|
| Trous de mémoire, oublis                         |             |        |            |          |
| Déprime                                          |             |        |            |          |
| Sentiment de vulnérabilité                       |             |        |            |          |
| Manque de confiance en soi                       |             |        |            |          |
| Retards ou absences aux cours                    |             |        |            |          |
| Se ronger les ongles, avoir des tics, des manies |             |        |            |          |
| Regarder souvent l'heure                         |             |        |            |          |
| Sauter des repas ou mal manger                   |             |        |            |          |
| Fumer ou boire davantage d'alcool                |             |        |            |          |
| Utiliser des drogues ou des médicaments          |             |        |            |          |
| Eviter des situations (gens, endroits..)         |             |        |            |          |
| Remettre à plus tard                             |             |        |            |          |
| Vérifier des choses plusieurs fois               |             |        |            |          |

*N. B.: Ces comportements ont souvent pour objectif de diminuer le stress ou de tenter de l'éviter. Souvent, les comportements stimulés par le stress vous sont plus dommageables que le stress en soi. Il n'existe pas de niveau de stress optimal à atteindre pour trouver un équilibre. Le seuil de tolérance diffère selon les personnes et peut varier selon les périodes de votre vie. Ce qui est stressant pour un(e) élève (ex. : une présentation orale), peut être agréable pour un ou une autre.*

## **2. Les sources : mes agents stressants:**



Ne nous le cachons pas, les sources de stress peuvent être nombreuses dans le quotidien d'un(e) élève.

Tentez de porter attention aux moments où apparaissent les premiers signes de vos réactions de stress :

\*Qu'êtes-vous en train de faire ?

\*Qu'êtes-vous en train de penser ?

\*Avec qui interagissez-vous ?

Cela vous aidera à reconnaître les agents stressants dans votre environnement.



Pour chacune des grandes catégories d'agents stressants suivantes, évaluez votre degré de sensibilité

## Les différents agents stressants

⋮

### La vie Scolaire

L'école est une source évidente de stress dans la vie des élèves, qui font souvent face à beaucoup de pression pour performer. Cette pression peut être externe (pairs, enseignants, famille,..) ou découler de ce qu'on s'impose à soi-même.

L'organisation du temps est la première source de stress chez les étudiants.

Sensibilité : 1. 2. 3. 4.

### Les grands évènements

Être aux études ne veut pas dire que la vie s'arrête autour de nous. Des événements prévus ou imprévus continuent de venir bousculer nos vies. Certains s'avèrent plaisants (mariage, naissance) alors que d'autres le sont moins (perte d'un emploi, divorce, mort d'un proche, rupture amoureuse, déménagement, changement du mode de garde, échecs,..).

Il faut savoir que plaisants ou non, ces événements demandent que l'on s'y attarde si l'on veut ensuite passer à autre chose. On peut difficilement espérer pouvoir se concentrer sur ses études lorsque de nombreuses pensées et émotions nous distraient.

Sensibilité : 1. 2. 3. 4.

### Les rela- tions familiales et interperson- nelles

Parfois lorsque les relations familiales ou avec les copains sont tendues, celles-ci peuvent aussi devenir une source de stress importante.

Sensibilité : 1. 2. 3. 4.

Trop de personnes laissent les petits tracas s'accumuler et voient leur qualité de vie décroître petit à petit.

Maintenant que vous avez une meilleure idée de vos réactions au stress et de leurs causes, voici des pistes d'action pour les gérer de façon efficace.

# Et concrètement, que puis-je faire?



*Éliminer les agents stressants : Organisez-vous !*

Si vous pouvez vous débarrasser d'agents stressants, faites-le !

Il s'agit du moyen le plus efficace pour diminuer son niveau de stress.

Avant de vous attabler pour une séance d'étude ou de travail, mettez toutes les chances de votre côté en facilitant votre concentration.



D'abord, assurez-vous que votre environnement de travail ne nuise pas :

# Éliminez les distractions.

# Travaillez sur un bureau épuré, juste le strict minimum.

# Choisissez un éclairage approprié, etc.



vous



Ensuite, :

# **Chassez les idées-parasites** qui occupent votre esprit en réglant les petits tracas qui vous dérangent : to do list à faire, mails à lire, discussion avec un proche, etc...



# Prenez le temps le week-end de **réaliser un planning de votre semaine** en y incluant le temps d'école, temps de loisirs, temps d'étude, les visites à l'extérieur prévues (voir mamy, aller chez l'orthodontiste,...) cf annexe

# **Soulagez votre début de matinée en préparant la veille** par exemple ses vêtements, son sac de cours, ses tartines....



### *Atténuer les réactions de stress :*

On ne parvient pas toujours à éviter les situations stressantes.

Dans ces conditions, il s'avère utile de connaître quelques moyens rapides pour combattre les symptômes du stress.

Nous allons te faire différentes propositions. A toi de tester et de voir ce qui te convient le mieux.

**Ne te décourage pas !** Le monde ne s'est pas fait en un jour !

Un mot d'ordre : **Persévérance !**

#### 1) Une activité de détente

Accordez-vous un moment pour pratiquer une activité qui vous permet de vous relaxer. La lecture d'un roman, écouter de la musique, bricoler, la rencontre d'un ami qui vous changera les idées ou tout autre passe-temps peuvent convenir. Vous verrez qu'une demi-heure suffit pour ressentir des effets bénéfiques.

#### 2) Un discours interne positif

Lorsque vous identifiez un agent stressant ou que vous commencez à ressentir vos premiers symptômes de stress, il est important de ne pas vous laisser gagner par la panique. Un discours interne positif peut vous aider à garder la tête froide.

Lorsque vous vous préparez pour une performance stressante, pensez aux raisons qui vous motivent à relever ce défi. Si un événement stressant survient inopinément, rappelez-vous que vous êtes capable d'y faire face.

De plus, évitez de sauter trop vite aux conclusions, surtout si elles vous apparaissent négatives !

Cf annexe : affirmations positives, visualisation.

Applications sur smartphone : [smylife](#) ou [Sanvello](#)

### 3) Relaxation

Des exercices de relaxation peuvent vous aider à vous préparer au travail intellectuel ou à retrouver votre concentration lorsque le stress se fait sentir.

#### A) PAR LA RESPIRATION PROFONDE :

Quand vous êtes stressé(e), votre forme de respiration va changer.

Le stress va vous pousser à prendre de petites bouffées d'air en utilisant plus vos "épaules" au lieu de votre diaphragme.

Cette respiration va avoir des effets sur l'équilibre des gaz au sein de votre corps. Elle va calmer les émotions intenses et permettre de se relaxer.

Afin de retrouver un bon équilibre, rien de mieux que de pratiquer des exercices de respiration profonde lorsque vous sentez le stress monter en vous.

Il existe beaucoup de vidéos expliquant comment bien respirer :

Sur [You Tube](#) , vous pouvez faire une recherche en tapant :

« [Respiration abdominale, apprenez à respirer avec le ventre](#) »

Ou bien celle-ci : « [Exercice-minute:Respiration anti-stress](#) »

On trouve également pas mal d'[applications gratuites](#) qui permettent d'apprendre à respirer de manière à contrôler son niveau de stress et d'anxiété ; c'est ce qu'on appelle, pratiquer la *cohérence cardiaque*.

En voici quelques unes :

[#Respirelax](#)

[#Idstress](#)

[#Calm](#)

#Cardia Respiration

#Cardiozen

## B) PAR LA MÉDITATION :

Pour rejoindre la thématique de la respiration profonde, la méditation est également un outil très intéressant pour vous aider à lutter efficacement contre le stress.

Une méditation régulière **réduit considérablement le stress** et améliore grandement les facultés de concentration et de mémorisation

Vous pouvez trouver des exercices de méditation sur internet (You tube : « [La méditation pour les débutants](#) » ou « [Exercices pratiques d'initiation à la méditation mindfulness](#) »

Vous pouvez également télécharger des applications de méditation guidée sur votre smartphone :

\*[Petit bambou](#)

\*[Insight Timer](#)

\*[Mind](#)

Il vaut mieux méditer 1 minute sans avoir de pensée, **à être dans le moment présent**, que de vouloir méditer moyennement 10 minutes de temps en temps.

*Voici quelques petits exercices pratiques à exercer chez vous :*

### 1) La douche intérieure :

Il existe un exercice simple que l'on peut faire juste avant de commencer à travailler.

Il se nomme la douche intérieure. Assis ou couché, les yeux fermés, on va inspirer en se concentrant sur le haut du corps, et puis en expirant on imagine comme une douche qui va laver notre être et faire descendre toutes les tensions vers le bas pour les éliminer. Recommencer pendant 30 secondes à 1 minute.

### 2) Chasser les tensions de la terre :

Il y en a un autre, un peu plus physique, qui se nomme 'chasser les tensions de la terre'. On se place debout, les pieds un peu écartés, les genoux légèrement pliés et les mains de chaque côté du bassin avec les paumes vers le sol. En inspirant, on soulève les épaules, le cou et la poitrine puis en expirant, on relâche tout vers le bas.

On répète l'exercice 3 fois rapidement et 2 fois plus lentement. Le fait de relâcher ses muscles aide à bien se détendre.

### 3) Exercice pour le soir :

Le soir dans son lit, juste avant de s'endormir, placer ses mains sur son ventre et faire quelques minutes de respiration abdominale.

Dès qu'on se sent suffisamment détendu, on essaie de visualiser le moment de l'examen, la salle ou la situation de l'oral. Si on répète l'exercice plusieurs fois, le jour-même il sera plus facile de retrouver cette sensation de bien-être...

Une autre méthode consiste à percuter doucement avec son poing à plat la zone située juste au-dessus de sa poitrine. Appelée le méridien de l'estomac, c'est selon la médecine chinoise, la partie du corps qui correspond au stress...

## C) PAR LE MASSAGE :

En mettant au repos notre corps mais aussi notre esprit, les massages nous ressourcent en profondeur et dissipent toute tension nerveuse.

Le massage représente une véritable parenthèse.

Bref, se faire masser réduit le stress en apaisant les muscles tendus et en relâchant des endorphines dans notre corps.

### 4) Le sommeil :

Les besoins de sommeil varient beaucoup d'un individu à l'autre (entre cinq et dix heures, la moyenne se situant autour de sept ou huit heures) et peuvent même varier selon les périodes de votre vie.

Le meilleur indicateur de vos besoins en sommeil consiste à connaître la quantité nécessaire pour que vous vous leviez frais et dispos ou fraîche et dispose, et ce, peu importe le nombre d'heures dormies.

Plusieurs facteurs peuvent affecter la qualité du sommeil, dont la prise de stimulants du système nerveux central. *La caféine* et ses dérivés (ex.: chocolat, Coca) devraient être évités *quatre à six heures avant le coucher*, de même que la *nicotine*.

Il est prouvé également que utilisation des écrans et sommeil ne font pas bon ménage.

Il est bon de quitter les écrans **1 à 2 heures avant l'heure du coucher!**

Et si vous ne pouvez pas vous empêcher d'utiliser des écrans le soir, il existe des petits **programmes à installer ou des fonctionnalités intégrées**. Elles permettent de diminuer d'une part la quantité de lumière bleue (pour prendre des teintes plus orangées) et d'autre part l'intensité de la luminosité de l'écran. (**CareUEyes, F.lux, filtrede lumierebleue..**)

### 5) L'alimentation :

Il est évident qu'il faut éviter tous les aliments dits "excitants" tels que le **coca, le café, les boissons énergétiques, les sucres**.

Bien qu'il n'existe pas d'aliment miracle qui puisse combattre ou diminuer le stress, le stress en revanche augmente les besoins en certains nutriments. Les nutriments indispensables sont le **magnésium, les vitamines C, B, le fer et les oméga 3**.

Le magnésium est essentiel pour combattre le stress et pour hausser le niveau d'énergie. Il améliore l'équilibre nerveux, psychique et émotionnel.

Les vitamines B (surtout B6, B9, B12) aident à la production d'hormones antidépressives comme la dopamine et la norépinéphrine.

Enfin, de nombreuses études ont démontré les actions anti dépressives des oméga 3.

Tu peux trouver ces compléments alimentaires en pharmacie sans ordonnance ainsi qu'en magasin bio.

En améliorant l'alimentation, on peut facilement offrir une meilleure résistance à la fatigue et au stress. En annexe , tu trouveras plus de détails sur ces aliments conseillés.

### 6) Le sport :



Plus qu'une simple activité physique, le sport chez les étudiants est un des éléments essentiels qui participe à une bonne condition de vie, à une bonne hygiène de vie.

La pratique du sport aide à mieux se connaître et à connaître les autres et permet ainsi d'augmenter l'estime de soi mais aussi d'améliorer la vie sociale.

Il renforce l'estime de soi, permet l'intégration sociale et empêche l'isolement.

Le sport, c'est l'activité antistress par excellence. En effet, lorsque l'on fait du sport, notre organisme libère des hormones calmantes : les endorphines. Mais certains sports sont meilleurs que d'autres pour évacuer le stress, diminuer les tensions et améliorer le moral.

Les meilleurs sports anti-stress sont :

- **Le yoga** : quelques applications : [yoga.com](http://yoga.com); **Asana Rebel**; **Yoga au quotidien**; **Down yoga**; **5 minutes de yoga**; **do you yoga** (en anglais)

et vidéos gratuites sur You tube en tapant Yoga-stress

- **Le Qi-Gong** : art martial qui aide à relier l'ensemble du corps et à dénouer les tensions. (Nombreuses vidéos sur You tube)
- **Le jogging** ; à pratiquer seul ou à plusieurs et au moins 30 minutes par jour. De nombreux programmes d'entraînements existent sur le net (Adeps) mais des apprentissages au jogging s'organisent dans de nombreuses communes (ex: je cours pour ma forme).
- **La natation** , l'eau ayant un effet dé-stressant

Si malgré tout cela votre niveau de stress reste trop important, parlez-en à votre médecin ou à toute autre professionnel de la santé !!!

# Annexes

## **Quelques conseils alimentaires:**

### **Le saumon**

Très riche en oméga 3, le saumon, tout comme le thon et le maquereau, est un excellent anti-stress et anti-cholestérol. Il contient du phosphore (protecteur du système nerveux) et des vitamines B5, B9 et B12 (efficaces contre la fatigue) qui calment la nervosité. Il activerait aussi la sécrétion de mélatonine, une hormone qui régule les divers rythmes de l'organisme, entre autres celui du sommeil. Des vertus idéales pour lutter contre le stress !

### **Les œufs et les produits laitiers**

Quand on parle d'œufs et de nutriments, on pense surtout aux protéines, mais ils ne contiennent pas que ça. Ils présentent également une teneur très intéressante en vitamines, et notamment celles du groupe B. Or les vitamines du groupe B sont réputées pour leurs vertus antistress. Alors vive les œufs durs et les omelettes !

Généreux en calcium, en magnésium ainsi qu'en vitamines du complexe B, les produits laitiers aideraient à maîtriser le stress. Plus particulièrement, le lait fournit du tryptophane qui aiderait à produire de la sérotonine et à procurer une sensation de détente.

### **Les céréales complètes**

Le pain complet et les céréales (avoine, riz, quinoa, etc.) ont deux qualités. Ils apportent des sucres lents pour nourrir notre cerveau et nos cellules nerveuses, et des vitamines B qui permettent d'équilibrer l'humeur.

L'absorption d'hydrates de carbone complexes permet à l'organisme de produire des acides aminés qui activent la production de sérotonine, ce qui provoque un effet calmant. Les céréales complètes regorgent aussi de potassium, de magnésium et de vitamines du complexe B, qui agissent sur les cellules nerveuses.

## **Les épinards**

Bourrés de nutriments – lesquels sont vite épuisés en période de forte sécrétion d'adrénaline, puisque le corps puise dans ses réserves –, ils fournissent de la vitamine B9 qui stimule la production de dopamine, un neurotransmetteur aussi désigné sous le nom d'«hormone du bonheur». On leur reconnaît aussi une forte teneur en magnésium, un minéral anti-stress.

## **L'ail**

L'ail renferme des vitamines C et B6, mais aussi du fer, du magnésium, du soufre et du calcium, lesquels assurent le bon fonctionnement du système nerveux. L'ail est aussi un bon anti-fatigue. Mais ses vertus ne s'arrêtent pas là puisqu'il diminue également le taux de cholestérol, protège le système cardio-vasculaire, renforce les défenses immunitaires et prévient contre le risque de certains cancers.

## **L'avocat**

Ce fruit possède deux anti-stress qui ne plaisent pas : les acides gras monoinsaturés et le potassium.

Et si le potassium est réputé pour diminuer la pression artérielle, les acides gras monoinsaturés sont quant à eux connus pour éloigner la dépression et tempérer les troubles nerveux.

Sans oublier qu'ils permettent à notre cerveau de mieux absorber la sérotonine, une hormone que l'on connaît aussi sous le nom d'hormone de la bonne humeur.

## **Les fruits secs ou les petites baies**

Les fruits secs tels que le raisin sec, l'abricot, la figue sont très énergétiques, et sont très riches en fibres, en sucres lents et en vitamines.

Les fruits secs sont un concentré de minéraux et de nutriments qui auront un effet nourrissant pour le corps et apaisant pour l'esprit.

Vous n'aimez pas les fruits secs ? Faites le plein cet été en petits fruits.

La myrtille, au même titre que ses copines les baies, fait partie de la célèbre famille des superaliments. Il ne déroge pas à la règle, puisqu'il est à la fois très riche en vitamines, et très riche en antioxydants, dont de nombreux sont réputés pour contrecarrer les effets de certaines hormones du stress telles que le cortisol.

## **Le miel et la gelée royale**

De façon générale, ce sont tous les produits de la ruche (miel, gelée royale, propolis, pollen) que vous devez consommer.

Ces produits sont sources de vitamines B, C, de minéraux tels que le magnésium, potassium, fer, cuivre. Les produits de la ruche sont excellents pour combattre la fatigue et le stress (ils ont d'ailleurs d'autres qualités : antioxydant, stimulent le renouvellement cellulaire...). Le miel, en particulier, alimente la production d'endorphines qui influent favorablement sur l'angoisse.

## **Le chocolat**

Le chocolat (en particulier le chocolat noir) fait partie des aliments anti-stress par excellence. Très riche en magnésium, en flavonoïdes (réputés pour leurs propriétés relaxantes), il contient en plus de la phényléthylamine, un alcaloïde présent dans certaines morphines qui est le précurseur de la sérotonine, l'hormone qui régule notre humeur. Non seulement il libère des endorphines (les hormones du plaisir) dans le cerveau, mais il réduit le cortisol (l'hormone du stress) dans l'organisme et fait baisser la pression artérielle.

## **Le thé noir, les tisanes et la levure de bière**

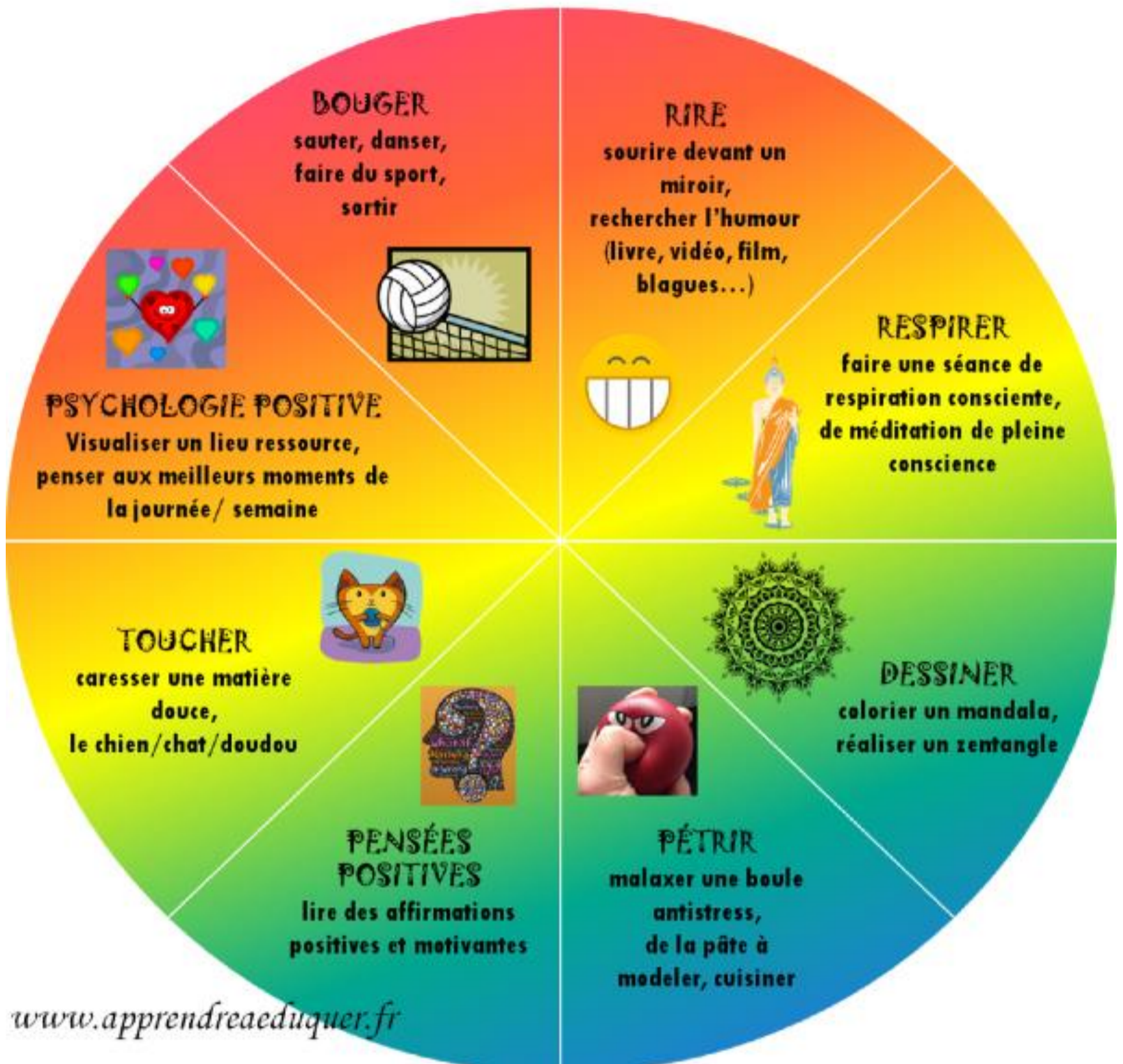
Une étude a révélé que boire quatre tasses de thé noir par jour diminuerait le niveau de cortisol ainsi que la tension artérielle. De plus, le thé contient de la théanine, un anti-stress naturel qui favorise le calme.

Pour ce qui est de la tisane, certaines plantes ont naturellement des vertus anxiolytiques et déstressantes et peuvent nous permettre de mieux gérer notre stress et nos angoisses au quotidien. Les plantes dont les vertus calmantes et apaisantes ont été reconnues et qu'il faut privilégier dans nos tisanes ? La camomille, l'aubépine, la valériane, la passiflore, la rhodiola, le ginseng...

La levure de bière est un véritable concentré de vitamines, d'oligo-éléments et de minéraux essentiels. Elle est très utile contre la fatigue et pour soulager les petites déprimés. Elle est également un bon remède pour tempérer les troubles nerveux digestifs ou cutanés incluant notamment les maladies infectieuses.

En terminant...

N'oubliez pas de varier les huiles : olive, colza, pépins de raisin, noix, lin... Chacune a ses bienfaits, et ils diffèrent selon les huiles. Par exemple, très efficace contre le vieillissement grâce à son importante teneur en antioxydants et en acides gras monosaturés, l'huile d'olive se révèle excellente pour lutter contre le stress.





## Lire des affirmations positives

Je fais de mon mieux  
tout ce que je fais,  
explorant joyeusement  
de nouvelles  
possibilités.



Je relève des défis et  
je n'ai jamais envie  
d'abandonner.

Je donne mon  
maximum et je grandis.



J'aime bouger ! Je suis  
heureux.se de grimper,  
courir, de découvrir  
toutes mes possibilités  
physiques.

Je me donne moi-  
même des buts et je  
me sens bien quand je  
les atteins, sans  
m'occuper de ce que  
pensent les autres.



Je suis content.e de  
m'améliorer à chaque  
fois que je fais quelque  
chose, quelle que soit  
mon activité.

Je respecte la façon  
particulière dont  
chacun apprend.



Je reste positif.ve et  
joyeux.se en utilisant  
tout ce qui me rend  
fort.e !

Je ne m'en souviens  
pas pour l'instant. Je  
n'ai pas réussi cette  
fois-ci.



J'aime écrire mes propres  
histoires; mes idées et mes  
pensées semblent couler  
toutes seules sur le papier.  
Quand je lis, j'ai toujours  
l'impression de savoir ce qui  
va se passer après. Quand je  
parle, les mots me viennent  
facilement, ils ont tout de  
suite un sens et suivent  
exactement ma pensée.





