

# DÉTRESSE OU DÉSTRESS ?

L'alimentation peut aider à lutter contre le stress de plusieurs manières. Certains aliments peuvent réduire les niveaux de cortisol et d'adrénaline - des hormones de stress qui font des ravages dans le corps au fil du temps. Une alimentation équilibrée peut contrecarrer l'impact du stress en renforçant le système immunitaire et en abaissant la tension artérielle.

## LES MEILLEURS ALIMENTS POUR LUTTER CONTRE LE STRESS



**MAGNÉSIUM.** Un manque de **magnésium** peut provoquer des maux de tête et de la fatigue, aggravant ainsi les effets du stress. Une tasse d'épinards permet de reconstituer les réserves de magnésium. Vous n'aimez pas les épinards? Essayez les graines de soja cuites ou un filet de saumon, également riche en magnésium. Les légumes à feuilles vertes sont également une source riche.



**VITAMINE C.** Des études suggèrent que la **vitamine C** peut réduire les niveaux d'hormones de stress tout en renforçant le système immunitaire. Dans une étude, chez des personnes souffrant d'hypertension artérielle, la tension artérielle et les niveaux de cortisol sont revenus plus rapidement à la normale lorsque les personnes prenaient de la vitamine C avant une tâche stressante.



**GRAS OMÉGA 3.** Les **acides gras oméga-3**, que l'on trouve dans les poissons tels que le saumon et le thon, peuvent prévenir les poussées d'hormones de stress et protéger contre les maladies cardiaques, la dépression et le syndrome prémenstruel. Pour un apport régulier en oméga-3, mangez 3 onces de poisson gras au moins trois fois par semaine.



**GLUCIDES COMPLEXES.** La **sérotonine** est la substance chimique calmante du cerveau et peut être stimulée par la consommation de glucides complexes. Les céréales complètes, le pain, les pâtes et les flocons d'avoine sont de bons choix. Les glucides complexes sont digérés lentement et contribuent à stabiliser la glycémie.



**THÉ CHAUD.** Passez au **vert**. Le café augmente les niveaux de l'hormone du stress (cortisol), tandis que le thé vert contient des niveaux élevés d'antioxydants et de théanine (acide aminé). La théanine aide à soulager le stress et à favoriser la relaxation. Le **thé à la camomille** est également un moyen traditionnel de calmer l'esprit.

### SMOOTHIE À L'ORANGE ET AU LIN

Avec des ingrédients anti-stress, c'est une excellente façon de commencer la journée sans stress!

#### Ingrédients :

- 2 tasses de tranches de pêches surgelées
- 1 tasse de jus d'orange et de carotte
- 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de gingembre frais haché

#### Directives

- Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Donne 2 portions



Source : [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)