

# GÉRER LE STRESS

Lorsque l'on évoque le stress, on pense spontanément à son impact négatif sur la santé mentale. Si un léger stress est utile pour préparer un examen ou arriver à l'heure pour prendre un train, le stress chronique, lui, peut être dangereux pour la santé. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'améliorer sa résistance au stress en intégrant quelques bonnes habitudes quotidiennes comme faire de l'exercice, méditer ou privilégier des aliments sains.



## DE BONNES HABITUDES POUR GÉRER LE STRESS

### Mangez pour protéger votre santé

Privilégiez une alimentation équilibrée pour bénéficier des nutriments nécessaires à une meilleure résistance au stress. N'oubliez pas la vitamine B présente dans les fruits et les légumes, les antioxydants comme la vitamine E présente dans les amandes, le fer présent dans les fruits de mer et les légumes à feuille verte, ou le magnésium que l'on trouve dans les céréales complètes et les amandes. Une étude<sup>1</sup> a révélé que les vegans, déclarent un niveau de stress moins élevé.



### Mettez en place des routines

Prenez vos repas et vos en-cas à heure fixe. Essayez de vous coucher tous les soirs à la même heure. Les outils connectés analysant vos activités et votre sommeil vous permettront, à partir des tendances observées, d'adopter de meilleures habitudes.



### Optez pour des en-cas intelligents

Mangez en fonction de votre faim, en évitant de manger par ennui. Essayez de réfléchir à l'objectif de vos en-cas. Préparez à l'avance des portions raisonnables : par exemple une portion d'amandes, un aliment riche en nutriments. Pour ne pas oublier, pensez à 1-2-3 : 1 poignée pleine de bonnes choses correspond à 23 amandes.



### Apprenez à méditer

Prendre un petit moment pour méditer, même cinq minutes par jour, peut aider à gérer le stress. De nombreuses applications proposent des techniques de respiration et de relaxation.

### Bougez, bougez, bougez

Peu importe l'activité, faire de l'exercice pendant 30 minutes par jour permet de sécréter des endorphines, des hormones qui réduisent le stress.

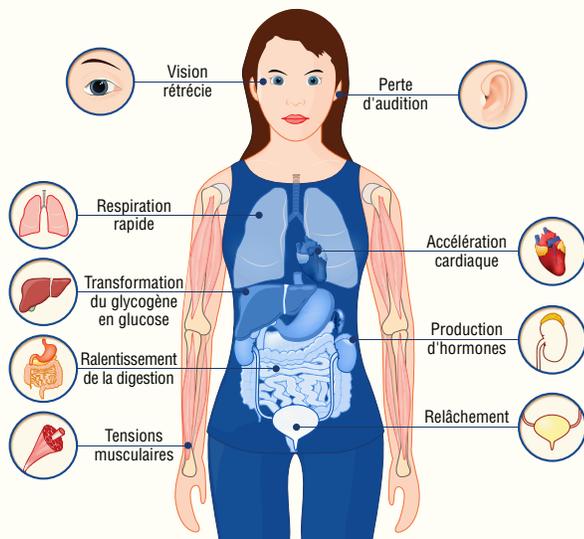
### Planifiez

Préparer un programme peut contribuer à réduire le stress en vous aidant à organiser votre temps et vos pensées. Ajoutez à votre programme quotidien des moments pour prendre soin de vous : exercice, étirements ou autre. La planification des repas est une très bonne habitude à adopter pour mieux manger en évitant d'improviser.



1. Beezhold B, Radnitz C, Rinne A, DiMatteo J. Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutr Neurosci*. 2015 Oct;18(7):289-96. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25415255/>

# LA RÉPONSE DU CORPS AU STRESS



La réponse au stress ne fait pas exception : comme tout ce qui touche au corps humain, les systèmes en place pour garantir la santé et le bon fonctionnement de l'organisme sont nombreux et interconnectés. Les systèmes musculosquelettique, respiratoire, cardiovasculaire, gastro-intestinal et endocrinien réagissent tous instantanément aux facteurs de stress. Née de l'évolution, c'est la fameuse réaction « de lutte ou de fuite » qui prépare le corps à l'action face à un danger physique potentiel – et ce, même si le facteur de stress est mental ou émotionnel.

On pense d'ailleurs que le stress mental fait partie des facteurs psychosociaux qui contribuent au risque de maladies cardiovasculaires. La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), une mesure du degré de fluctuation entre deux battements de cœur successifs, est un indicateur important de la réponse au stress du système cardiovasculaire. On estime que l'alimentation et d'autres aspects de l'hygiène de vie peuvent avoir un effet sur la VFC. Une VFC élevée équivaut à une adaptabilité plus importante du cœur en réponse à des stimulations environnementales et psychologiques, tandis qu'une VFC basse est associée à des maladies cardiaques et à la mort subite cardiaque. Avoir une VFC plus élevée, c'est un peu comme avoir un cœur capable de passer les vitesses plus rapidement en réponse à des demandes du corps, ce qui équivaut à une plus grande résistance lors des périodes de stress.

2. Vita Dikariyanto, Leanne Smith, Philip J Chowienzyk, Sarah E Berry, Wendy L Hall. Snacking on whole almonds for six weeks increases heart rate variability during mental stress in healthy adults: a randomized controlled trial. *Nutrients* 2020, 12(6), 1828; <https://doi.org/10.3390/nu12061828>.



## REPLACER SON EN-CAS HABITUEL PAR DES AMANDES

Une étude récente<sup>2</sup> suggère que remplacer les en-cas moins équilibrés par des amandes pourrait améliorer la résistance du cœur au stress mental. Ces données font partie d'une étude au cours de laquelle des individus présentant des risques de maladies cardiovasculaires supérieurs à la moyenne ont mangé tous les jours soit un en-cas composé d'amandes soit un en-cas de même valeur calorique, couvrant 20 % des apports nécessaires quotidiens en énergie de chaque participant. L'étude a été menée au King's College de Londres auprès de 107 hommes et femmes britanniques, âgés de 30 à 70 ans.

Lors de cette expérience, les chercheurs ont mesuré les réactions au stress des participants lors d'un test de stress mental : la fréquence cardiaque en temps réel et la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) au repos ont été mesurées lors d'un exercice mental simulé de courtes périodes de stress mental. La régulation du rythme cardiaque des participants du groupe ayant consommé des amandes a été meilleure que celle du groupe de contrôle, comme l'indiquent des différences significatives en matière d'intervalle entre deux battements (une mesure de la VFC).

Cette étude suggère que remplacer un en-cas traditionnel par des amandes peut limiter la baisse de la VFC observée en situation de stress mental et donc améliorer la fonction cardiaque. Un en-cas quotidien composé d'amandes est susceptible d'améliorer la résistance cardiovasculaire au stress mental.

Comme c'est toujours le cas, cette étude a quelques limites.

Il existait des différences entre les groupes sur le plan des facteurs de risque de maladies cardiométaboliques au début de l'étude. De plus, l'étude s'est déroulée en conditions de vie réelles. La consommation d'amande a bien été confirmée, mais il est possible que des erreurs aient été commises lors de l'évaluation par les participants de leurs propres apports nutritionnels. Des recherches plus approfondies sont nécessaires, car les mécanismes responsables de l'augmentation de la VFC sont méconnus.

**Les raisons exactes susceptibles d'expliquer pourquoi la consommation d'amandes améliore la VFC et la résistance au stress ne sont pas connues. Néanmoins, chaque poignée d'amandes de 30g contient de nombreux nutriments que l'on juge bénéfiques pour la santé cardiaque : 4 grammes de fibres, 14 grammes de matières grasses insaturées pour seulement 1 gramme de matières grasses saturées, 81 mg de magnésium, 220 mg de potassium et 7,7 mg de vitamine E.**