

APPRENEZ A LUTTER CONTRE LE STRESS

C'EST UN ENJEU MAJEUR POUR RESTER EN BONNE SANTE

Pour tout savoir sur le stress, ses effets néfastes sur votre santé, tester votre état de stress, découvrir des techniques, des méthodes et des solutions pour lutter contre le stress et rester plus longtemps en bonne santé...

Suivez le Guide !



Table des matières

C'EST QUOI LE STRESS ?	4
1. Les 3 phases du stress	4
• Réaction d'alarme : l'organisme se prépare au combat ou à la fuite	4
• La Phase de Résistance :	5
• L'Épuisement :	5
2. Manifestations cliniques du burn-out.	5
3. Chacun réagit au Stress à sa façon	6
LES EFFETS DU STRESS SUR VOTRE SANTE	7
1. Les Effets du Stress à Long Terme	7
2. Les Manifestations Pathologiques du Stress Quotidien	8
3. Les Pathologies Associées au Stress Chronique	9
• Syndrome métabolique	9
• Maladies cardiovasculaires	9
• Atteintes à la santé mentale	9
• Autres conséquences sur la santé	10
DETERMINEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS	11
VOICI COMMENT COMBATTRE VOTRE STRESS	12
1. Les Trois Règles Hygiéno-Diététiques	12
• Le sommeil	12
• L'hygiène alimentaire	12
• Pratiquez une activité physique régulière	13
2. Treize Conseils Pour Vous Aider Gérer votre Stress	14
• Organisez votre planning	14
• Faites des pauses	14
• Hiérarchisez vos missions	14
• Apprenez à dire : non	14
• Déconnectez complètement ! Lâchez le portable !	14
• Vivez au présent	15
• Tenez un journal	15
• Exprimez-vous	15
• Cultivez des passe-temps	15
• Déterminez des objectifs personnels	15
• Chouchoutez-vous	15
• Riez plus souvent	15

•	Demandez de l'aide.....	16
3.	Quatre Techniques de Lutte Contre le Stress	16
•	Le lâcher-prise	16
•	La respiration apaisante	16
•	La méditation	17
•	L'automassage relaxant du visage	17
1.	L'Indispensable Magnésium.....	18
2.	Les Troubles du Sommeil	18
•	Quantanox : Pour un sommeil rapide et paisible.....	18
•	Douce Nuit : relaxation et sommeil.....	19
3.	Du Stress à la Dépression.....	19
•	Test de dépistage de déficit en neuromédiateurs.....	20
•	Si vous manquez de dopamine	21
•	Si vous manquez de sérotonine	22
4.	Prévenir les Dégâts à Long Terme d'une Vie Stressée	22
•	L'inflammation de bas grade	23
•	Le Stress Oxydatif	23

C'EST QUOI LE STRESS ?

Le stress est une réponse automatique, spontanée et autonome de notre organisme pour s'adapter aux changements de son environnement. Lorsque ces changements sont perçus comme mettant en péril notre survie, la persistance de nos ressources ou encore notre ego. En fait, toute situation qui nous menace d'une perte de maîtrise ou de contrôle d'une situation génère un stress. Si le stress s'installe dans la durée, nos capacités mentales et physiques à réagir s'altèrent. Apparaissent alors diverses conséquences pathologiques.

On doit cependant différencier « **stress aigu** » et « **stress chronique** » qui ont des effets bien distincts sur la santé.

L'état de stress aigu correspond aux réactions de notre organisme quand nous faisons face à une menace ou un enjeu ponctuel (prise de parole en public, changement de poste, situation inattendue sur la route...). Quand la situation prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent peu après. Le stress aigu n'est pas en soi un mauvais stress.

L'état de stress chronique est une réponse de notre organisme à une **situation de stress qui s'installe dans la durée**. Le stress chronique a toujours des effets néfastes voire délétères sur la santé. Un mauvais environnement au travail ou des conflits familiaux sont souvent générateurs de stress chronique.

Notre organisme répond à un contexte stressant par une réaction en 2 ou 3 phases : **alarme**, **résistance** et éventuellement **épuisement**.

1. Les 3 phases du stress

Le stress correspond donc à un ensemble de réactions de l'organisme qui apparaissent lorsque l'organisme est soumis à un changement de situation brutale. Selon les travaux de Hans Selye datant de 1975, il existe 3 phases dans la réaction au stress : **la phase d'alarme**, **la phase de résistance** et **la phase d'épuisement**.

- **Réaction d'alarme : l'organisme se prépare au combat ou à la fuite**

Dès sa confrontation à une situation évaluée comme risquée, l'organisme réagit immédiatement et de façon autonome. Autonome signifie que le corps contrôle lui-même ces fonctions involontaires. Comme la respiration, le rythme cardiaque, la régulation de la tension artérielle, la digestion... En cas de stress le corps libère des du cortisol et des catécholamines (hormones produites par la glande médullo-surrénale, dont l'adrénaline). Ce qui provoque une hausse de la pression artérielle, une vasoconstriction, une dilatation des bronches ainsi que des pupilles, une hausse du taux de glucose sanguin, un afflux de sang vers les muscles squelettiques, et un surcroît d'apport d'oxygène au cerveau. **Ces modifications ont pour but de préparer l'individu à la fuite ou au combat.** Ce type de stress est qualifié de stress aigu (passager) par opposition au stress chronique (qui s'installe durablement).

Si la situation persiste, l'organisme entre en phase de résistance.

- **La Phase de Résistance :**

Elle correspond à la seconde phase du processus d'adaptation au stress. Lors du prolongement de « l'agression » (des facteurs de stress), la réaction d'adaptation provoque la mise en place d'un processus de résistance face à la situation d'agression. Cette étape prolonge la première phase et va permet de préserver l'organisme de l'épuisement en compensant les dépenses énergétiques occasionnées pour faire face au stress. D'autres hormones, **les glucocorticoïdes**, sont ainsi sécrétées au cours de cette étape permettant une **augmentation du taux de la glycémie nécessaire** à l'organisme, au cœur, au cerveau et aux muscles. Au cours de cette phase, les sujets atteints adoptent des conduites différentes : certains se préparent à affronter le stress, d'autres continuent à vivre comme s'il n'existait pas en faisant la politique de "l'autruche" ou alors évitent les situations pouvant le provoquer, modèle qu'on appelle aussi "fuir pour combattre".

Si la situation stressante se prolonge ou s'intensifie, l'organisme entre en phase d'épuisement

- **L'Epuisement :**

L'organisme, débordé et sollicité en permanence par la situation de stress qui se prolonge et s'intensifie, ne réussit plus à mobiliser ses ressources et s'épuise. Il ne peut plus faire face aux agressions en raison de leur intensité. L'organisme craque. Les **réserves psychiques et biologiques sont épuisées**. C'est au cours de cette phase d'épuisement que peuvent apparaître certaines pathologies imposant la mise à l'arrêt de l'emballement de l'organisme.

Des études menées aussi bien sur des animaux que sur des êtres humains montrent que les perturbations biologiques liées au stress chronique modifieraient durablement la façon de répondre aux nouvelles situations stressantes par un processus épigénétique, c'est-à-dire qui modifie, non pas la séquence de l'ADN mais l'expression des gènes, ces modifications étant transmissibles et réversibles.

Le syndrome d'épuisement professionnel, équivalent en français du terme burn-out, se traduit par un « **épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel** »

2. Manifestations cliniques du burn-out.

Le syndrome d'épuisement professionnel n'est pas une maladie caractérisée. Son diagnostic qui prend en compte une multiplicité de facteurs requiert des compétences médicales. Ce syndrome peut se traduire par des manifestations plus ou moins importantes, d'installation progressive et souvent insidieuse, en rupture avec l'état antérieur, notamment (liste non exhaustive) :

- Émotionnelles : anxiété, tensions musculaires diffuses, tristesse de l'humeur ou manque d'entrain, irritabilité, hypersensibilité, absence d'émotion
- Cognitives : troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, des fonctions exécutives
- Comportementales ou interpersonnelles : repli sur soi, isolement social, comportement agressif, parfois violent, diminution de l'empathie, ressentiment et hostilité à l'égard des collaborateurs, comportements addictifs

- Motivationnelles ou liées à l'attitude : désengagement progressif, baisse de motivation et du moral, effritement des valeurs associées au travail, doutes sur ses propres compétences (remise en cause professionnelle, dévalorisation)
- Physiques non spécifiques : asthénie, troubles du sommeil, troubles musculosquelettiques (type lombalgies, cervicalgies, etc.), crampes, céphalées, vertiges, troubles du comportement alimentaire, troubles gastro-intestinaux.

3. Chacun réagit au Stress à sa façon

Si les 3 phases du stress constituent un socle commun, ce syndrome général d'adaptation peut être modulé selon l'intensité et la durée des facteurs stressants en cause et selon nos expériences passées. La réaction de notre organisme est ainsi parfois influencée par une situation stressante que nous avons déjà vécue et que nous associons à la situation présente. De ce fait, la réponse à une situation stressante dépend de la façon dont elle est perçue, évaluée cognitivement.

De façon schématique, face à une situation potentiellement stressante, tout individu examine :

- L'enjeu que représente pour lui la situation : est-ce une perte ? Une menace ? Un défi ? C'est ce que l'on appelle le stress perçu.
- Les ressources qu'il a à sa disposition pour y faire face : ai-je l'expérience suffisante pour gérer cette situation ? Suis-je assez formé ? Puis-je faire appel à quelqu'un de plus expérimenté en cas de problème ? Puis-je obtenir plus d'information ? Plus de soutien ? C'est ce que l'on appelle le contrôle perçu.

En fonction de cette évaluation de la situation, l'individu peut réagir de différentes façons (stratégies d'adaptation) :

- Évitement (fuir la situation) : demande de changement de poste, arrêt maladie, fugue, demande de divorce...
- Réactions émotionnelles : colère, crises de larmes, agressivité...
- Recherche de solutions : sollicitations des collègues, recherche d'information, d'aide extérieure...

Cette adaptation personnelle explique, en partie, que des personnes confrontées à la même situation de travail réagissent différemment.

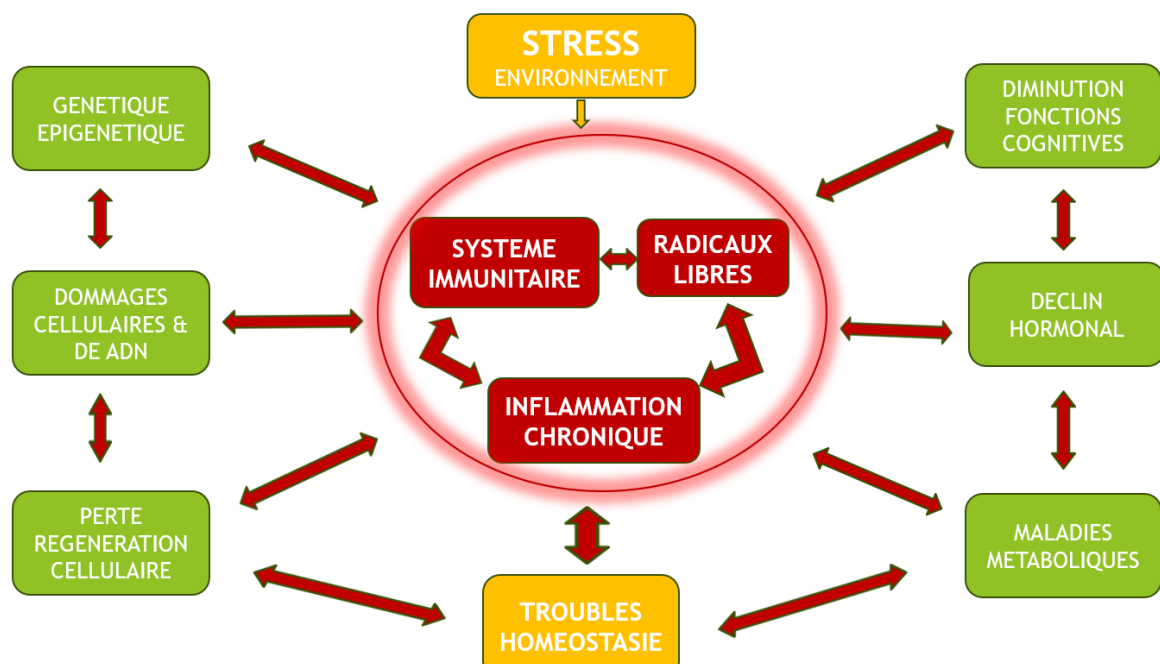
LES EFFETS DU STRESS SUR VOTRE SANTE

1. Les Effets du Stress à Long Terme

D'une manière générale, tous les stress de notre vie influencent notre santé à long terme. Le stress crée 3 processus : une **inflammation de bas grade**, un **stress oxydatif** et un **dérèglement du système immunitaire**. S'ils durent, ces 3 phénomènes, intimement liés et qui s'auto-entretiennent, ne sont plus compensés par les systèmes de régulation de notre organisme. A long terme, Ils entraînent et contribuent au vieillissement et à des altérations sérieuses qui peuvent affecter gravement toutes nos fonctions et organes vitaux.

Au niveau :

- Génétique et épigénétique : dommages cellulaires, de l'ADN (cancers), de l'expression de gènes nocifs ou l'inexpression de gènes protecteurs cellulaires
- Cardiovasculaire : hypertension et maladies cardiovasculaires,
- Cérébral : de la dépression aux maladies neurodégénératives,
- Hormonal : thyroïde, glandes sexuelles, pancréas...
- Du système immunitaire : diminution des défenses contre les infections et les mutations de cellules (cancéreuses) ou sur-emballement contre nos propres tissus (maladie auto-immunes)
- Métabolique : des sucres (diabète) et des lipides (acides gras pro-inflammatoires, cholestérol et triglycérides) ...



2. Les Manifestations Pathologiques du Stress Quotidien

A court terme, les manifestations courantes du stress sur l'organisme touchent, mais à un degré moindre, les mêmes fonctions et organes et se manifestent par :

- Maux de tête
- Tension ou douleur musculaire
- Douleurs thoraciques
- Augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle
- Affaiblissement du système immunitaire
- Fatigue, insomnie
- Maux d'estomac et problèmes digestifs (coliques ou colites)
- Hyperglycémie
- Augmentation des taux de cholestérol et d'acides gras dans le sang pour les systèmes de production d'énergie
- Prise ou perte de poids

Le stress peut aussi modifier l'humeur ou les pensées de la façon suivante :

- Augmentation des pertes de mémoire, de l'anxiété, de l'agitation, de l'irritabilité, de l'attitude défensive, des sautes d'humeur, de l'hypersensibilité, de la colère, etc.
- Diminution de la capacité de réfléchir ou de se concentrer

Les personnes soumises au stress présentent souvent les problèmes suivants :

- Troubles du sommeil
- Automédication ou surconsommation de médicaments
- Déprime
- Anxiété, agitation, nervosité, colère, comportement téméraire (souvent causé par un sentiment d'iniquité ou d'injustice)

Lorsqu'une personne adopte de tels comportements ou se trouve dans de tels états émotionnels, elle est plus susceptible d'agir ainsi :

- Devenir momentanément (mais dangereusement) distraite.
- Se sentir à part des autres ou isolée.
- Avoir des accès de colère, de mélancolie, de boulimie.
- Manquer à ses responsabilités.
- Commettre des erreurs de jugement.
- Soumettre son corps à un stress physique, augmentant ainsi le risque d'entorse et de blessures.
- Exécuter de façon erronée les activités exigeant une bonne coordination œil-main ou œil-pied.

Voici divers symptômes – signaux d’alarme - qui apparaissent en quelques semaines :

- Symptômes physiques : douleurs (**coliques, maux de tête, douleurs musculaires, articulaires, etc.**), **troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sensations d'essoufflement ou d'oppression, sueurs inhabituelles...**
- Symptômes émotionnels : **sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes, angoisse, excitation, tristesse, sensation de mal-être...**
- **Symptômes intellectuels** : perturbation de la **concentration** entraînant des erreurs et des oublis, **difficultés à prendre des initiatives ou des décisions**, troubles de la **mémoire...**

Ces symptômes entraînent des répercussions sur les comportements : recours à des produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques, stupéfiants...), repli sur soi, difficultés à coopérer, diminution des activités sociales, agressivité...

3. Les Pathologies Associées au Stress Chronique

Si la situation de stress se prolonge encore, les symptômes précédents s'installent ou s'aggravent, entraînant des altérations de la santé qui peuvent alors devenir irréversibles :

- **Syndrome métabolique**

Le « syndrome métabolique » est l’un des premiers stades pathologiques observables de l’hypersécrétion prolongée de catécholamines et de glucocorticoïdes. Il associe **hypertension artérielle, obésité abdominale, résistance à l’insuline et perturbations du métabolisme des lipides sanguins (cholestérol, triglycérides...)**. Par exemple, on sait que le diabète de type 2 est associé au « job strain » (associant forte demande psychologique et faibles marges de manœuvre) et à l’insécurité de la situation de travail.

- **Maladies cardiovasculaires**

Le syndrome métabolique constitue un facteur de risque pour le système cardiovasculaire. Les salariés exposés durablement au stress sont plus fréquemment touchés par ces pathologies. Il en va de même pour les salariés exposés à un manque de soutien social, au temps de travail prolongé, à l’insécurité de la situation de travail ou encore à un déséquilibre entre les efforts consentis et les récompenses en retour.

- **Atteintes à la santé mentale**

La dépression ou les troubles dépressifs sont plus fréquents quand la vie quotidienne ou le travail associe une forte demande psychologique à des faibles marges de manœuvre (job strain), en cas de déséquilibre entre les efforts accomplis et les récompenses en retour, en cas d’insécurité de la situation (au travail ou en famille). Les idées suicidaires sont globalement associées aux mêmes facteurs de risque. Les troubles anxieux sont notamment en lien avec une forte demande psychologique et un manque de latitude décisionnelle au travail comme dans la vie familiale. Les troubles du sommeil sont associés à la demande psychologique et aux violences internes.

- **Autres conséquences sur la santé**

Les situations stressantes peuvent augmenter le risque d'accident domestique, au travail ou sur la route. Le temps de travail prolongé serait un facteur de risque sur le bon déroulement de la grossesse (prématurité en particulier).

DETERMINEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS

Voici un questionnaire préparé par l'Association Canadienne pour la Santé Mentale qui vous permettra de déterminer votre niveau de stress.

Quel est votre indicateur de stress?		
VOUS ARRIVE-T-IL SOUVENT :	OUI	NON
De négliger votre alimentation ?		
D'essayer de tout faire vous-même ?		
De perdre le contrôle facilement ?		
De vous fixer des buts irréalistes ?		
De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres ?		
D'être impoli(e) ?		
De faire des « montagnes » de petits riens ?		
D'attendre que les autres agissent à votre place ?		
D'avoir de la difficulté à prendre des décisions ?		
De déplorer votre manque d'organisation ?		
D'éviter les gens dont les idées diffèrent des vôtres ?		
De tout garder à l'intérieur de vous ?		
De négliger de faire de l'exercice ?		
D'avoir peu de relations satisfaisantes ?		
De prendre des somnifères et des tranquillisants sans l'approbation de votre médecin ?		
De ne pas dormir assez ?		
De vous mettre en colère lorsqu'on vous fait attendre ?		
De fermer les yeux sur vos symptômes de stress ?		
De remettre à plus tard ce que vous devez faire ?		
De penser qu'il n'y a qu'une façon de faire les choses ?		
De négliger de prévoir un moment de détente dans la journée ?		
De participer à des commérages ?		
De courir à droite et à gauche toute la journée ?		
De passer un temps infini à revenir sur vos malheurs passés ?		
De ne pas chercher à vous évader du bruit et des foules ?		

Interprétation des résultats (en fonction du nombre de fois où « Oui » est sélectionné) :

- 0 à 5 : Il y a peu de tracas dans votre vie. Assurez-vous toutefois de ne pas être en train d'éviter délibérément les problèmes.
- 6 à 10 : Vous exercerez sur votre vie une maîtrise raisonnable. Travaillez sur les choix et les habitudes qui pourraient causer un stress inutile dans votre vie.
- 11 à 15 : Vous approchez de la zone dangereuse. Vous pourriez présenter des symptômes liés au stress et vos relations pourraient être tendues.
- 16 à 25 : Au secours ! Il est essentiel que vous preniez un temps d'arrêt pour revoir votre façon d'aborder la vie. Adoptez une attitude différente et portez une attention particulière à votre régime alimentaire, à votre niveau d'activité physique et à vos moments de détente. Au besoin demandez l'aide de professionnels.

VOICI COMMENT COMBATTRE VOTRE STRESS

Evidemment, le plus simple et le plus efficace serait de supprimer la ou les cause(s) du stress pour en supprimer les effets. Mais, à moins de démissionner, de quitter famille et amis, il est en réalité difficile de se soustraire concrètement aux éléments « stressseurs » de notre environnement. Néanmoins, il existe des techniques et des solutions pour apprendre à lutter contre le stress et ses effets sur la santé.

1. Les Trois Règles Hygiéno-Diététiques

Il faut respecter notre nature animale. Et pour ce faire, il est important d'adopter les règles de vie qu'exige notre chronobiologie.

• Le sommeil

Non seulement il entraîne une fatigue physique et intellectuelle, mais un mauvais sommeil est aussi source d'affaiblissement des défenses immunitaires, de troubles métaboliques et de maladie cardiovasculaire (hypertension).

- Respecter un temps de sommeil suffisant. Idéalement 7 heures par nuit.
- Essayer d'acquiescer un rythme de sommeil constant : se coucher et se lever à la même heure tous les jours.
- Dormir dans une pièce non surchauffée (18°)
- N'hésitez pas à faire une sieste de 20' quand vous en avez l'occasion.
- Pour essayer de mieux dormir, vous pouvez mettre en place une routine relaxante le soir : choix d'une heure de coucher (avant 23h de préférence), plus d'écrans à partir d'une certaine heure (on évite la lumière bleue des écrans qui perturbe le sommeil), méditation, travail de respiration, lecture... choisissez une activité calme qui vous aidera à vous relaxer à et mieux vous endormir.

Ces conseils semblent paradoxaux et décourageants puisque c'est justement le stress qui est à l'origine des troubles du sommeil. Mais, rassurez-vous, nous vous proposerons plus loin des solutions naturelles pour retrouver le sommeil et réguler votre horloge biologique.

• L'hygiène alimentaire

Là encore, il convient d'adopter des habitudes alimentaires conformes aux biorythmes. Il faut savoir que le stress provoque la libération de cortisol qui joue un rôle dans le métabolisme des graisses et des sucres. La libération de trop de cortisol crée à son tour un stress dans l'organisme qui entraîne plus d'inflammation, augmente la tension artérielle et favorise l'apparition d'un syndrome métabolique (visible à la prise de poids et d'embonpoint).

Pour lutter contre les effets du cortisol et l'inflammation de bas grade il faut consommer des acides gras essentiels aux vertus anti-inflammatoires, protecteurs cardiovasculaires et cérébraux que sont **les oméga3**. On les trouve en abondance dans les poissons gras (anguille, saumon, sardine, etc), les huiles de lin, de colza ou de noix, et certains légumes (choux, cresson, épinards, etc). Comme il est important que ces apports soient sécurés et réguliers, nous recommandons la prise de compléments alimentaires comme *QuantaOmega3* pour avoir la certitude de disposer, chaque jour, des apports nécessaires et suffisants en omega3.

Il convient de limiter la consommation des aliments d'origine animale en en consommant qu'une seule portion par jour. L'ANSES insiste sur la nécessité de réduire considérablement la consommation de charcuteries (telles que le jambon, saucisson, saucisse, pâté, etc.) afin qu'elle ne dépasse pas 25 g par jour. Concernant la consommation de viandes hors volailles (telles que le bœuf, porc, agneau, etc.) elle ne devrait quant à elle ne pas dépasser 500 g par semaine.

Les protéines animales apportent plusieurs acides aminés dont la tyrosine, précurseur de la synthèse de dopamine nous permettant de démarrer la journée en forme. Au petit-déjeuner, il est important de privilégier la consommation de protéines animales (œufs, jambon, fromage, etc.) afin d'éveiller votre motivation et éviter les petits creux avant l'heure du déjeuner.

Dîner légèrement en privilégiant les sucres lents ; les repas doivent être pris dans le calme.

Il faut également privilégier les aliments glucidiques ayant un faible index glycémique (IG). L'index glycémique permet de classer les aliments en fonction de leur effet sur la glycémie à la suite de leur ingestion. Plus l'IG est élevé plus la consommation de cet aliment provoque une augmentation de la glycémie et donc de libération d'insuline. Ce qui favorise le développement de maladies métaboliques (diabète, obésité, surpoids, etc.).

- Aliments à IG bas et modéré : céréales complètes, fruits, légumes, légumineuses, fruits oléagineux (noix, noisettes, amande, etc.), etc.
- Limiter les aliments à IG élevés : Sucre, viennoiseries, pain blanc, biscuits, sodas, confiseries, etc.

Ne pas grignoter ou manger un snack sur le pouce à midi. Il est nécessaire de prendre le temps de manger. Le temps passé à table doit représenter au moins 20 minutes ceci permet de favoriser le phénomène de satiété, l'estomac peut ainsi envoyer un message de satiété et de bien-être au cerveau (libération de dopamine).

Privilégier les aliments riches en magnésium. Le magnésium est surconsommé par l'organisme en cas de stress. Un apport en magnésium est nécessaire pour limiter l'augmentation du cortisol, et favoriser la production des neuromédiateurs (dopamine et sérotonine). On trouve du magnésium dans les amandes, les noisettes, le chocolat noir, les céréales complètes.

Pensez à consommer des sources de vitamines B qui favorisent la synthèse des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine qui aident à réguler l'humeur : graines germées, légumineuses, céréales complètes, bananes, avocats...

Limiter les excitants : café, thé, vit C... qui sont à proscrire après 17 h.

Enfin, n'hésitez pas à varier ses repas ! En effet, au fur et à mesure qu'un aliment est consommé, le plaisir lié à sa consommation est diminué (moins de libération de dopamine).

• **Pratiquez une activité physique régulière**

On ne le dira jamais assez, mais l'activité physique est primordiale pour notre santé physique et mentale. Le sport provoque une cascade d'hormones qui nous confère un sentiment de bien-être : nous libérons alors de la sérotonine et des endorphines. De plus, mobiliser votre corps permettra de libérer l'adrénaline que vous sécrétez quand vous êtes stressé. Si vous n'êtes pas sportif, pas d'inquiétude ! Vous n'avez pas besoin de faire un marathon pour profiter des effets positifs du sport. Une simple marche quotidienne de 45 minutes est déjà être très bénéfique.

2. Treize Conseils Pour Vous Aider Gérer votre Stress

- **Organisez votre planning**

Le constat est simple : vous ne pouvez pas être partout à la fois ! Ainsi, même si vous avez un poste à responsabilités, vous devez prendre conscience qu'il vous faut des moments de pause et des journées de repos. Ces instants vous permettront d'être plus performant le reste de la semaine. Vous cherchez à réduire votre stress en entreprise et au travail ?

Alors, aménagez votre emploi du temps et n'acceptez pas de missions supplémentaires si vous êtes déjà surchargé. Pensez plutôt à déléguer si vous êtes dans un pic d'activité.

- **Faites des pauses**

Il est déjà 11h00 ! Et vous avez encore tellement à faire ? Vous ne comptez pas boire ni manger, mais plutôt travailler sans relâche pour réussir à boucler votre journée ? Vous avez tort : c'est le moment de prendre une pause ! Durant votre journée de travail, prendre un moment pour sortir de votre bureau, prendre l'air, faire quelques mouvements est en réalité très bénéfique pour votre productivité et votre équilibre. Même une pause de 5 minutes peut vous permettre de revenir dans un meilleur état d'esprit. Ces moments, avec le bouton sur Off, que vous vous octroyez sont donc des outils précieux pour réduire la pression et avoir une gestion du stress au travail contrôlée. Ne les négligez pas !

- **Hiérarchisez vos missions**

Si vous avez un flot continu d'activité, vous pouvez vite vous sentir débordé et avoir l'impression que vous avez toujours quelque chose à faire au travail. Ainsi, au lieu de tout vouloir traiter en même temps et le plus rapidement possible, essayez de planifier vos missions et de trier ce qui est prioritaire. Mettez-vous des délais raisonnables afin de ne pas vous donner un stress supplémentaire. Si vous vous sentez stressé par la charge de travail qui s'accumule au fil des mois, pensez à hiérarchiser vos actions et à les prioriser.

- **Apprenez à dire : non**

Quel est votre meilleur allié pour réduire le stress professionnel ? C'est votre capacité à refuser ce que vous ne pouvez pas faire ! Vous avez trop de travail ou de missions en cours ? Osez dire non ! Posez vos limites vous permettra d'alléger votre charge de travail et votre stress. Personne n'attend de vous que vous fassiez l'impossible en étant sur tous les fronts à la fois. Alors, ne l'exigez pas de vous-même.

- **Déconnectez complètement ! Lâchez le portable !**

Avez-vous une idée du nombre de notifications, de messages, de mails... que vous recevez chaque jour sur votre téléphone ? Cette surcharge d'informations, qui croît sans cesse, engendre en réalité un état permanent d'alerte, d'alarme et donc : du stress ! Alors, il est temps de trouver des solutions pour se déconnecter ! Vous pouvez par exemple avoir un téléphone professionnel et un autre pour la vie personnelle afin de pouvoir couper le premier à partir d'une certaine heure. De plus, vous pourriez stopper les notifications de toutes vos applications afin d'être moins perturbé et déconcentré durant votre journée de travail. Planifiez-vous également des moments et

des journées où vous êtes injoignable afin de passer du temps pour votre bien-être : en famille, au sport ou même seul. C'est important pour vous ressourcer et vous délasser.

- **Vivez au présent**

Ne faites qu'une seule chose à la fois. Soyez « présent » ici et maintenant, que ce soit en promenade ou en compagnie de vos amis, éteignez votre téléphone portable et oubliez votre liste mentale de choses « à faire ».

- **Tenez un journal**

Pour vous débarrasser du flot incessant de pensées et de préoccupations que vous avez en tête, je vous conseille de tenir un journal. A l'intérieur, chaque jour, décrivez ce qui vous préoccupe. Je vous donne d'ailleurs des outils plus approfondis pour libérer votre esprit de la charge émotionnelle. En écrivant, vous trouverez sans doute des solutions à vos problèmes et vous pourrez relativiser. Vous pouvez également décrire les points positifs de votre journée ou les choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. De même, vous pourriez faire l'exercice de répondre aux préoccupations que vous écrivez dans ce carnet avec autant d'amour et de bienveillance que possible. Comme le ferait quelqu'un qui tient profondément à vous et qui pense que tout va s'arranger.

- **Exprimez-vous**

Que ce soit dans un journal personnel ou face à un mur, vous exprimer après une journée éprouvante peut vous aider à adopter une perspective différente, à libérer les tensions et à accroître la résistance de votre corps contre la maladie

- **Cultivez des passe-temps**

La pratique d'un passe-temps crée de l'équilibre dans votre vie en vous permettant de faire quelque chose que vous aimez parce que vous en avez envie.

- **Déterminez des objectifs personnels**

Vos objectifs n'ont pas à être ambitieux. Vous pourriez décider simplement de terminer la lecture d'un livre, d'aller marcher dans votre quartier tous les jours, de découvrir un passe-temps ou d'appeler un ami plutôt que de lui envoyer un courriel. Peu importe vos objectifs, le fait de les atteindre vous donnera confiance en vous et vous en tirerez un sentiment de satisfaction.

- **Chouchoutez-vous**

Prenez du temps pour vous, qu'il s'agisse de profiter d'un bon repas, de méditer, de faire du sport, de regarder un film, de faire une promenade ou de jouer avec les membres de votre famille ou vos animaux de compagnie. Faites-vous plaisir !

- **Riez plus souvent**

Le rire est un excellent allié pour réduire l'anxiété. En effet, en riant, le corps libère des endorphines. C'est un excellent moyen de vous sentir moins stressé et de penser positif. En plus, le cerveau ne fait pas la différence

entre un rire forcé ou naturel, de même pour le sourire. Vous pourrez donc prendre des cours de yoga du rire, regarder des spectacles comiques durant vos pauses ou encore vous mettre au théâtre d'improvisation. Chaque fou rire éloignera le stress !

L'optimisme est contagieux, tout comme la négativité ! Il vaut donc mieux chercher la compagnie de personnes qui aiment rire souvent et qui aiment s'amuser. Le rire est très bon pour le système immunitaire : il entraîne une diminution de la tension artérielle, du rythme cardiaque et une réduction de la sécrétion d'adrénaline ; ce qui ralentit le rythme cardiaque et diminue le stress. Alors, ne vous en privez pas.

- **Demandez de l'aide**

Il se peut que vous vous sentiez stressé en permanence et que ces quelques conseils ne suffisent pas à vous faire retrouver un état de bien-être. Dans ce cas, il est conseillé d'en parler autour de vous. Tout d'abord, peut-être que vos proches pourront faire preuve de soutien dans cette situation : leur en parler est un bon début.

Mais, vous pouvez également vous tourner vers des professionnels, des coaches, des psychologues... Ils peuvent vous guider et vous proposer des techniques telles que : la sophrologie, relaxation, la psychothérapie, la cohérence cardiaque, le yoga, la méthode TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) dans les situations de stress traumatique... et vous donner quelques outils et techniques. En voici quelques-unes.

3. Quatre Techniques de Lutte Contre le Stress

- **Le lâcher-prise**

Pour gérer une situation stressante sur l'instant, comme l'annonce d'une mauvaise nouvelle, une tâche à finir d'urgence ou un conflit avec votre chef ou un collègue, le mieux est de prendre quelques minutes pour vous calmer et reprendre vos esprits. Car sous le coup de l'émotion, il est plus difficile de se raisonner et de prendre les bonnes décisions. Dans ce cas, enfermez-vous dans un lieu au calme (votre bureau, les toilettes, une salle de réunion) et répétez cet exercice trois fois de suite pour réussir à lâcher prise.

- Fermez les yeux, inspirez un grand coup et bloquez votre respiration.
- Aussi fort que possible, contractez tous les muscles de votre corps en ne pensant qu'à cela.
- Relâchez tout en expirant profondément et en secouant les bras et les jambes, comme après une séance de sport.
-

- **La respiration apaisante**

Si vous avez besoin d'évacuer un excès de stress et d'éliminer les tensions, allier respiration et exercice physique est une bonne technique. Pour cela, sortez courir dehors ou prenez les escaliers.

- Commencez par une petite inspiration, suivie par trois longues expirations pour vous apaiser et retrouver votre calme.
- Ensuite, prenez une grande inspiration sur trois temps et expirez sur un temps pour vous stimuler.

• **La méditation**

Pratiquer la méditation réduit les tensions. En effet, cette activité vous invite à vous libérer des pensées qui tourbillonnent dans votre esprit, afin de vous concentrer sur le moment présent. On sait maintenant qu'elle favorise la concentration et améliore les performances. Mais cet exercice est très difficile puisque nous sommes constamment en train de penser.

• **L'automassage relaxant du visage**

Réduisez votre stress grâce à cet automassage du visage, à pratiquer autant que nécessaire. Procédez comme suit :

- Frottez vos mains pour les réchauffer. Posez la paume de vos mains sur votre front, puis lissez le front de l'intérieur vers l'extérieur, une main après l'autre.
- Avec les pouces, appuyez sans forcer dans les creux de l'arcade sourcilière.
- Massez les ailes du nez de haut en bas. Puis, avec les deux majeurs, appuyez sur le creux situé entre votre lèvre inférieure et votre menton pour décontracter les mâchoires, souvent tendues par le stress.
- Avec le bout des doigts, lissez vos joues et tout le visage très doucement.
- Terminez en exerçant une pression sur le sommet du crâne pour stimuler votre métabolisme.

Le stress entraîne des modifications physiologiques qui entraînent des conséquences sur notre santé et sur notre bien-être. Il provoque par exemple une déplétion en magnésium. On ne peut restaurer l'équilibre psychique, sans rétablir l'équilibre physiologique. Voici les solutions micro-nutritionnelles que propose PhytoQuant.

NOS SOLUTIONS CONTRE LES EFFETS DU STRESS

1. L'Indispensable Magnésium

Le magnésium est un minéral essentiel à l'organisme qui intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques. De la contraction musculaire, à **l'équilibre mental et psychique**, en passant par son rôle dans la régulation de la tension artérielle : son rôle est capital. En cas de stress **le magnésium est surconsommé** par l'organisme et **fait défaut dans les tissus musculaires et cérébraux**. Cela se manifeste par **des douleurs musculaires (au dos et au cou) et par des troubles de l'humeur**. Il faut donc se supplémenter systématiquement en magnésium pendant les périodes de stress. Mais, bien souvent, ces suppléments s'avèrent infructueuses. Car, si le magnésium se retrouve bien présent dans les prises de sang, il est, en revanche, absent des tissus comme les muscles ou la peau. C'est parce qu'il n'arrive pas à pénétrer dans les cellules. Pour ce faire, il faut apporter à l'organisme, en même temps que du magnésium, de la vitamine B6 et un acide aminé : la taurine.

La vitamine B6 permet l'assimilation du magnésium par le tube digestif et la taurine favorise sa pénétration intra cellulaire. C'est pourquoi, **QuantaMag** associe : Magnésium marin, Vit. B6 et Taurine.



2. Les Troubles du Sommeil

Nous l'avons vu, la manifestation la plus fréquente du stress est son impact sur la durée et la qualité du sommeil. Or, un sommeil de qualité est indispensable pour rester en bonne santé. Les troubles du sommeil touchent 1 français sur 2. Ces troubles peuvent être dus à des pathologies mais, le plus souvent, ils découlent de troubles psychologiques (stress, angoisse) ou de mauvaises habitudes de vie. Or, le manque de sommeil, un sommeil fractionné ou de mauvaise qualité entraînent des conséquences sur notre équilibre et notre santé. Tant au niveau physique que mental.

- **Quantanox : Pour un sommeil rapide et paisible**

Quantanox sera utilisé en cas de dérèglement du rythme du sommeil :

- Difficultés à trouver le sommeil en période de stress
- Réveils nocturnes
- Sevrage des médicaments hypnotiques ou anxiolytiques
- Décalage horaire (voyage – alternance d'horaires de travail jour/nuit)

Quantanox combine 3 actifs qui se complètent pour une efficacité optimale :

Mélatonine, huile essentielle de mélisse et Eau-sens® de Cherry Plum. Ils sont réunis dans un spray perlingual qui présente 2 avantages : une **action plus rapide & plus efficace !**

En traversant la muqueuse de la langue pour rejoindre directement la circulation sanguine, les ingrédients présents dans Quantanox ne subissent pas la phase de digestion des comprimés ou gélules qu'on avale. La voie perlinguale offre ainsi un double avantage :

- Une Action ultra rapide
- Une Biodisponibilité totale des principes actifs



• Douce Nuit : relaxation et sommeil

Douce nuit a été conçu pour favoriser un sommeil réparateur pour les gens soumis au stress ou anxieux. En effet, quand les troubles du sommeil sont dus au stress, il convient d'associer à Quantanox, des plantes relaxantes pour préparer le sommeil.

Parce qu'une bonne nuit se construit dans la journée, Quantarelay prépare votre nuit en vous apaisant et en vous relaxant au cours de la journée. Pour cela Quantarelay associe 4 plantes traditionnellement utilisées pour une détente optimale et obtenir un sommeil de meilleure qualité : le Pavot de Californie, la Mélisse dont on utilise ici à la fois la poudre de feuille et l'huile essentielle, l'Aubépine et le Mélilot



3. Du Stress à la Dépression

Nombreuses sont les personnes, **stressées, anxieuses, déprimées, voire dépressives**. ¼ des français disent être stressés quasi-quotidiennement.

Les troubles de l'humeur, les troubles dépressifs, se situent entre les stress initiaux et un burn-out. C'est-à-dire en situation de stress chronique. Deux principaux neuromédiateurs jouent un rôle central dans la survenue de ces troubles anxio-dépressifs liés au stress. Ce sont la **dopamine** et la **sérotonine**.

L'un nous donne du dynamisme, de l'entrain, de la confiance en soi, de l'enthousiasme : c'est la dopamine. L'autre nous apaise, nous tranquillise, nous calme : la sérotonine.

Si vous êtes fatigué, voire épuisé, dès le matin, que vous n'avez plus envie de sortir le soir comme vous aimiez à le faire avant, si vous avez moins de désir pour votre partenaire vous manquez peut-être de tyrosine un précurseur de la dopamine.

Ou bien, si vous facilement irritable ou énervé, si vous avez du mal vous endormir, si vous êtes angoissé ou si vous prenez du poids, c'est peut-être que vous manquez de tryptophane un précurseur de la sérotonine.

• Test de dépistage de déficit en neuromédiateurs

Faites notre test de dépistage pour savoir si vous manquez de dopamine et/ou de sérotonine par suite d'un stress prolongé.

*Vous êtes épuisé, irritable ou d'humeur maussade ?
Vous manquez d'énergie,
vous avez parfois de brusques pulsions alimentaires ?
Cela peut être le signe d'un déficit en neuromédiateurs.*

Pour le savoir, faites ce test de 10 questions.

Répondez aux questions en cochant la case correspondante et faites le total des points.

0 = Jamais - 1 = Parfois - 2 = Souvent - 3 = Très souvent - 4 = Toujours

DOPAMINE

Vous êtes replié sur vous-même, n'avez pas envie de voir les autres

Vous êtes démotivé, avez moins d'intérêt pour vos occupations ou vos loisirs

Vous êtes fatigué dès le matin

Vous ressentez de la tristesse

Vous perdez confiance en vous-même

0	1	2	3	4
TOTAL:				/20

► En présence d'un score supérieur à 10/20,
il y a suspicion d'un manque de dopamine.

SEROTONINE

Vous êtes facilement irritable, agressif, énervé

Vous avez des sautes d'humeur

Vous supportez mal les contrariétés

Vous avez du mal à vous endormir

Vous avez des envies de « sucré », surtout en fin de journée

0	1	2	3	4
TOTAL:				/20

► En présence d'un score supérieur à 10/20,
il y a suspicion d'un manque de sérotonine.

► **QuantaCalm** et **QuantaPunch**. La réponse nutritionnelle aux troubles liés au stress
(dépression, troubles du sommeil et de l'humeur, compulsions alimentaires...)



• Si vous manquez de dopamine

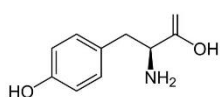
Révolution scientifique en chrono-nutrition et en neuro-nutrition, QuantaPunch apporte, sous forme de gummies, aux meilleurs moments de la journée l'ensemble des nutriments nécessaires à la synthèse cérébrale de dopamine pour retrouver tout votre dynamisme cérébral et joie de vivre.

La L-tyrosine est un précurseur de la dopamine qui donne de l'entrain. Nous l'avons associée aux éléments nécessaires à sa biosynthèse : **fer** et **zinc**, **vitamines B3, B6, & B12** (qui contribuent à des fonctions psychologiques normales), à la vitamine **B5** et à une plante : le **bacopa**. Le bacopa est prescrit en médecine ayurvédique pour améliorer la mémoire et les capacités intellectuelles.



QuantaPunch

- FAVORISE LA PRODUCTION DE DOPAMINE, HORMONE DU BONHEUR
- AIDE À RÉGULER LES ÉMOTIONS : TRISTESSE, MANQUE D'INTÉRÊT OU D'ENVIE
- AGIT SUR LA MOTIVATION ET LA JOIE DE VIVRE
- LUTTE CONTRE LA FATIGUE CHRONIQUE
- DONNE UN COUP DE PUNCH DÈS LE RÉVEIL



L-TYROSINE



- Si vous manquez de sérotonine



De la même façon, QuantaCalm apporte aux meilleurs moments de la journée l'ensemble des nutriments nécessaires à la synthèse de sérotonine. Le **Tryptophane** et le **5-HTP** (présent dans le Griffonia) sont précurseurs de la sérotonine cérébrale. Nous les avons associés aux éléments nécessaires à la biosynthèse de cette « hormone du bonheur » : fer et zinc, vitamines B3, B6, & B12 (qui contribuent à des fonctions psychologiques normales) et à la vitamine B5.



4. Prévenir les Dégâts à Long Terme d'une Vie Stressée

Tous les stress que nous subissons dans notre vie influencent notre santé à court et long terme. Chaque stress engendre 3 processus : une **inflammation de bas grade**, un **stress oxydatif** et un **dérèglement du système immunitaire**. S'ils durent, ces 3 phénomènes, intimement liés et qui s'auto-entretiennent, ne sont plus compensés par les systèmes de régulation de notre organisme. A long terme, Ils entraînent et contribuent au **vieillessement prématuré**, aux maladies cardiovasculaires, aux mutations cellulaires (cancers), aux troubles hormonaux, métaboliques (diabète), aux maladies auto-immunes... .

• L'inflammation de bas grade

L'inflammation de bas grade (ou inflammation chronique de faible intensité) est un processus inflammatoire prolongé qui survient sans nécessairement présenter des symptômes visibles ou perceptibles. Contrairement à l'inflammation aiguë, qui est une réponse immunitaire immédiate à une infection ou à une blessure, **l'inflammation de bas grade progresse insidieusement sur une plus longue période**. La présence persistante de l'inflammation de bas grade provoque des dommages progressifs, entraînant une détérioration de la santé générale. **On la retrouve presque systématiquement associée à des pathologies chroniques telles que l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, l'arthrite, voire certaines formes de cancer.**

La compréhension de ces mécanismes inflammatoires et de leurs conséquences sur la santé est un domaine de recherche en plein essor visant à développer des stratégies de prévention et de traitement plus efficaces pour ces affections. Néanmoins, l'utilité du recours **aux oméga3 fait consensus**. En effet, les oméga-3 peuvent contrecarrer les effets néfastes du stress à 2 niveaux :

Effets des oméga3 sur le cerveau : Les oméga-3 sont des composants structuraux importants et essentiels des neurones du cerveau. Les oméga-3 ont des effets bénéfiques sur la neurotransmission, la plasticité synaptique et la **modulation des réponses au stress dans le cerveau**.

Réduction de l'inflammation : Le stress chronique entraîne une inflammation de bas grade. Les oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires qui participent à atténuer cette réponse inflammatoire. Les mécanismes par lesquels les oméga-3 exercent leurs effets anti-inflammatoires incluent :

- La réduction des médiateurs pro-inflammatoires : Les oméga-3 peuvent diminuer la production de certaines molécules pro-inflammatoires (prostaglandines et leucotriènes). Ils favorisent également la production de médiateurs anti-inflammatoires.
- La régulation de la réponse immunitaire : Les oméga-3 peuvent moduler l'activation des cellules immunitaires spécialisées dans l'inflammation : macrophages et les lymphocytes T. Ce qui réduit l'inflammation notamment au niveau vasculaire.

QuantaOmega3^{Fort} est un complément alimentaire à base d'huile de poissons bleus. Garantie sans métaux lourds ni pesticides cette huile est naturellement riche en **oméga3** ! Et elle contient naturellement 2 % de vitamine E.

Les oméga3 sont de bons acides gras conseillés en cas **de taux de cholestérol et de triglycérides trop élevés, pour la santé du cerveau, pour la santé cardiovasculaire, de la rétine et même en cas de douleurs inflammatoires.**



• Le Stress Oxydatif

Le stress psychologique induit indirectement un stress oxydatif. C'est-à-dire une surproduction de radicaux libres. Ce stress oxydatif résulte de mécanismes immunitaires, physiologiques (combustion imparfaite de l'oxygène au niveau cérébral et cardiovasculaire par exemple) et inflammatoires. Le stress oxydatif - ou stress oxydant -

correspond à une agression des cellules, puis des tissus puis des organes, par des radicaux libres. Bref : vos organes se rouillent. En temps normal, pour éviter la prolifération en chaîne des radicaux libres, notre corps utilise des antioxydants (vit E, Vit C, superoxyde dismutase...) pour les neutraliser et les maintenir sous contrôle.

Le stress oxydatif apparaît quand les défenses antioxydantes du corps sont débordées par les réactions en chaînes des radicaux libres. Ce stress oxydant est délétère pour la santé. Il favorise l'apparition de mauvaises graisses (pro-inflammatoires) dangereuses pour les vaisseaux sanguins, s'attaque à l'ADN (augmentant ainsi les risques de cancer), et augmente le vieillissement cellulaire. Le vieillissement cellulaire entraîne l'apparition précoce de maladies : diabète, maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson) ou encore des maladies oculaires (dégénérescence maculaire, cataracte).

QuantaOx+ est une combinaison révolutionnaire de 12 antioxydants naturels pour contrer le stress oxydatif dans tous l'organisme.

