



HYGIÈNE DE VIE

LA BONNE ASSIETTE antistress

En période difficile, adapter son alimentation permet de mieux résister à toutes les tensions ambiantes...

Stressée, nerveuse, on a souvent tendance à avaler n'importe quoi : au lieu de manger normalement aux repas, car le ventre est noué, on picore mais pour mieux se rattraper, quelques heures plus tard, avec des aliments sucrés, donc merveilleusement consolateurs, et divers snacks avalés compulsivement. Une attitude fort courante puisque 60 % des femmes avouent grignoter sous l'effet du stress, mais très pernicieuse car elle accentue le problème. En effet, quand l'organisme n'est pas correctement nourri, il réagit moins bien au stress. Tout comme on doit soigner son hygiène de vie, surveiller son alimentation, tout particulièrement en certains nutriments, peut donc faire une vraie différence...

Le plein de magnésium

Première règle, ne plus avaler n'importe quoi et cesser de se nourrir de plats industriels rapides à préparer. Certes, c'est pratique, mais le tout-prêt, sur le plan nutritionnel, est toujours moins riche en nutriments essentiels et moins bien équilibré : trop gras, trop sucré, pas assez protéine, trop salé... Mieux vaut donc se nourrir simplement, mais consommer des produits

COLLATION ZEN POUR LE BUREAU

1 smoothie (au choix)
ou 1 banane
+ 4 carrés de chocolat noir (70% de cacao minimum)
+ 1 petite poignée d'amandes, noisettes, noix...



frais, riches en vitamines. Certains nutriments sont indispensables en cas de tensions nerveuses car ils aident votre organisme à faire face. C'est le cas tout particulièrement du magnésium, acteur de premier plan dans la lutte antistress et même prescrit contre l'hyperactivité chez les enfants. Quand il manque, on assiste à une production accrue d'adrénaline, hormone impliquée dans les réactions de l'organisme aux situations de stress et de danger. Ceci va accélérer encore la fuite de ce minéral, de façon parfois très importante : on assiste ainsi à un vrai cercle vicieux. Certaines personnes en perdent même chaque jour plus qu'elles n'en consomment, alors que les besoins en magnésium sont proportionnels au stress subi. Il est donc recommandé de « faire le plein » au quotidien, en mangeant du chocolat noir ou des fruits oléagineux, en buvant une eau fortement dosée (Hépar, Contrex, Badoit et Quézac) et en mettant plus souvent au menu des céréales complètes et des légumineuses, qui en sont riches.

En période de stress intense, n'hésitez pas à vous compléter en associant le magnésium à de la vitamine B6, indispen- >>>

PHOTOS: STEVE PHOTOS / FOTOUA / OREDIA

Vie pratique santé



Même si vous
en mourrez
d'envie en période
de stress, évitez
de remplir
votre assiette
de sucreries.

