

# Comment gérer son stress ? Les compléments alimentaires qu'il vous faut

Publié le 30/01/2018

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Vous avez des journées bien remplies ? Vous êtes fatigué et irritable ? Le rythme de vie moderne génère du stress. Cependant, il existe des [compléments alimentaires anti-stress](#) pour soulager votre quotidien.

## Faites face au stress avec des compléments alimentaires adaptés

Tout le monde ne réagit pas de la même façon face au stress. Les épreuves de la vie ne sont pas vécues par tous de la même manière. Selon les caractères, ces événements ont des conséquences diverses. Problèmes de sommeil, de concentration, baisses de moral ou désordres digestifs... Le stress provoque sur votre organisme des effets indésirables.

**Certaines plantes, vitamines ou minéraux peuvent vous aider à mieux réguler votre stress.** Ainsi, les bienfaits de la **mélisse** sont connus depuis longtemps. Avec ses propriétés apaisantes et relaxantes, elle favorise la détente. Elle contribue au bien-être physique et mental, en vous permettant de trouver un meilleur sommeil. La mélisse facilite également la digestion tout en aidant votre organisme à limiter les états de tension et d'agitation.

**Les vitamines B1, B2 et B6 ainsi que le magnésium** contribuent aussi au fonctionnement normal du système nerveux. En faisant le plein de vitamines B1, B2 et B6 et de magnésium, vous réduisez la fatigue du quotidien et préservez vos fonctions psychologiques normales.

Vous avez des problèmes de mémoire ? Le **zinc** contribue au maintien des fonctions cognitives comme la mémoire, la concentration ou l'apprentissage. Ainsi, vous appréhendez chaque jour de façon plus sereine.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Stress et anxiété ,

### La gestion du stress et de l'anxiété

31/08/2021

2 minutes de lecture

Pour ne pas se laisser envahir par le mauvais **stress**, quelques bons réflexes existent pour mieux le gérer !

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Stress et anxiété ,

### Stress ponctuel : la Rhodiola est votre alliée

05/06/2020

3 minutes de lecture

Originaires des régions froides d'Asie et d'Europe, la Rhodiola a été utilisée au fil des siècles par différents peuples pour ses nombreuses vertus. Aujourd'hui, elle est surtout reconnue pour ses effets bénéfiques sur le stress émotionnel. Son utilisation est donc particulièrement conseillée si vous traversez une situation stressante (examens, projets importants...) ou si vous vous sentez surmené.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Stress et anxiété ,

### Le stress peut-il être bénéfique ?

08/02/2019

3 minutes de lecture

À l'origine de nombreux désagréments, le stress s'est forgé une mauvaise réputation. Pourtant, il s'agit d'une réaction vitale qui permet de mobiliser les ressources nécessaires pour s'adapter à notre environnement. Le stress peut donc, selon les cas, être un ennemi ou un allié, tout est une question d'équilibre !

[Lire la suite](#)