

Le stress, un rôle majeur dans la prise de poids

Publié le 16/08/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Si les conséquences physiques (sommeil, digestion, gênes musculaires...), psychologiques (irritabilité, mal-être) et intellectuelles (concentration, mémorisation) sont connues et ressenties, de nos jours, la répercussion du **stress** sur la **prise de poids** est clairement identifiée.

Le stress influence notre comportement alimentaire

Notre alimentation est directement impactée par le stress ressenti. En effet, nombreux sont ceux qui en période de stress intense vont modifier :

- **leur façon de manger**, en sautant certains repas ou en réduisant considérablement la durée du/des repas,
- **la composition de leurs repas**, en privilégiant des plats gras et sucrés et en réduisant significativement la quantité de fruits et de légumes,
- **leur habitude alimentaire**, en introduisant davantage de grignotage,
- **leur rapport à la nourriture**, le fameux « manger pour compenser », avec des comportements compulsifs chez certaines personnes.

Le stress perturbe notre métabolisme de base

Lorsqu'un stress chronique s'installe, c'est également tout un processus biologique qui vient enrayer l'équilibre pondéral et favoriser le stockage de graisse. Décryptons ce phénomène ensemble : face à une situation stressante, l'organisme libère via les glandes surrénales, de manière constante, des quantités importantes de **cortisol**, une des hormones du stress génératrice d'énergie. Or, cette hormone joue **un rôle essentiel dans l'équilibre du glucose sanguin, la libération de sucres disponibles dans l'organisme** mais également dans **le métabolisme des graisses**.

Le cortisol a également une action sur **l'appétit**, stimulant la prise alimentaire. Si en condition normale cette hormone est sécrétée et régulée par l'organisme (rythme circadien, rétrocontrôle), lors d'un **stress élevé et prolongé**, sa libération en grande quantité dans l'organisme perturbe cet équilibre. Il stimule le **stockage des graisses**, augmente **l'envie de manger** des produits à charge calorique élevée (dans l'objectif de stocker davantage) et inhibe la sensation de **satiété**. Ces phénomènes concomitants sont ainsi **responsables d'une prise de poids significative** sur le moyen terme.

Le Laboratoire LESCUYER a mis au point [RHODIOLA 300](#).

Un complément alimentaire apportant 300 mg d'extrait de *Rhodiola rosea* titré à 1% en salidroside et à 3% en rosavine, deux substances qui confèrent à l'extrait de plante ses propriétés.



Rhodiola 300
92% of 100
[\(416\)](#)

Le rhodiola, une action étudiée scientifiquement *. Le Rhodiola rosea aide à réduire la fatigue, notamment en cas de stress.

[Ajouter à mon panier](#)

Sinha R & Jastreboff A. Biol Psychiatry 2013. 73(9):827-35.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

[Envoyer un email](#)

[Partager](#)

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"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 ,

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

30/01/2018

3 minutes de lecture

Vous êtes fatigué par des journées bien remplies ? Il existe des compléments alimentaires anti-stress pour vous aider au quotidien.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Stress et anxiété ,

Apprivoiser le stress

22/05/2019

2 minutes de lecture

Le stress qui s'installe sur la durée peut avoir des conséquences négatives sur l'organisme.

[Lire la suite](#)