

# Stress de la rentrée, automne... Comment bien se préparer

Publié le 05/06/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



Les premières semaines de la rentrée ne sont pas de tout repos. Au stress de la reprise s'ajoutent l'arrivée de l'automne, la baisse de l'ensoleillement, etc. Un état d'esprit plus serein peut être favorisé par la prise d'un [complément alimentaire contre le stress](#). Découvrez comment bien se préparer à la reprise automnale, de façon naturelle.

## Apprendre à gérer le stress de la reprise

Le stress est une réaction normale de l'organisme, en réponse à un stimulus. Le corps se prépare, à sa façon, en provoquant des réactions diverses comme une **sudation** plus importante, le **cœur qui bat plus vite**, etc. Si le stress peut être bénéfique en préparant le corps à relever un défi (stress avant les examens, avant une compétition, etc.), il peut parfois être pesant. Afin de permettre à l'organisme de gérer ces périodes de stress, sans impacter le bien être au quotidien, certaines pratiques peuvent permettre de mieux gérer le stress.

La pratique d'une **activité physique** douce comme le yoga ou le tai-chi peut aider à mieux contrôler sa réaction face à une situation stressante. Des actifs naturels peuvent venir appuyer une meilleure gestion du stress en contribuant au bon fonctionnement du système nerveux : magnésium, vitamines B1, B2 et B6 n'en sont que des exemples. Restez serein face au stress de la rentrée : vie professionnelle, vie personnelle, études.... Mettez toutes les chances de votre côté grâce à un meilleur équilibre psychologique et émotionnel.

**CALMISTRESS+** est un complément alimentaire élaboré à base de Lactium, actif innovant qui agit sur le cortisol, et de 3 plantes reconnues pour favoriser la relaxation :

- aubépine
- eschscholtzia
- mélisse



Calmistress+  
92% of 100  
(122)

En cas de stress chronique, de difficultés à se sentir apaisé, d'irritabilité dues au stress.

[Je découvre](#)

## Bien préparer l'organisme pour l'automne

En plus du stress de la rentrée, cette période rime avec l'avancée de l'automne. Cette saison est caractérisée par une diminution à la fois des températures mais également de la luminosité. Après la période estivale, l'organisme n'est pas toujours bien préparé à l'arrivée de la fraîcheur.

Suite à la diminution de la luminosité, il est parfois difficile de répondre aux besoins nutritionnels en [vitamine D](#). Un **complément alimentaire** riche en cet actif essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire peut permettre de mieux vivre la période automnale.

La fatigue physique et émotionnelle peut rendre l'organisme moins résistant aux agressions extérieures. Afin de faire le plein d'énergie et contribuer à la bonne santé du système immunitaire, la vitamine C est un allié naturel hors pair.

Découvrez notre [gamme de Vitamine D](#) adaptée à chaque besoin.

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 ,

## 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](#)



2. Catégorie Stress et anxiété ,

## Le stress chronique : causes, conséquences et solutions

22/10/2021  
5 minutes de lecture

Que savons-nous réellement du stress ? Comment est-il déclenché ? Quels sont ses impacts sur la santé ? Comment agir ?

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Stress et anxiété ,

## Le stress, un rôle majeur dans la prise de poids

16/08/2020  
3 minutes de lecture

Pression au travail, journées surchargées, tensions familiales..., le stress peut s'immiscer dans le quotidien de chacun et provoquer de nombreux désagréments lorsqu'il s'installe durablement.

[Lire la suite](#)