

# La gestion du stress et de l'anxiété

Publié le 31/08/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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

Les épreuves de la vie quotidienne sont nombreuses et ne sont pas vécues de la même manière selon les individus. Elles vont occasionner des émotions déstabilisantes pour l'organisme et installer un climat d'**anxiété** ou de **stress**. Lorsqu'elles ne sont pas maîtrisées, elles deviennent chroniques et peuvent avoir des conséquences physiologiques sur notre organisme.

Saviez-vous qu'1 Français sur 2 se sent stressé, les femmes étant plus touchées que les hommes ?<sup>1</sup>

## Quel est le mécanisme du stress ? Est-ce réellement un ennemi ?

Le **stress** est avant tout une réaction naturelle d'adaptation et de défense de notre organisme face à un stimulus. Ce stimulus ou élément perturbateur est d'ordre physique, mental ou émotionnel. Les causes peuvent être très variées : examen, retard, opération chirurgicale, faute professionnelle...

Pour maintenir un état d'équilibre intérieur, notre cerveau va sécréter principalement 3 **hormones** :

- l'ACTH, produite par la glande appelée hypophyse, stimule les glandes surrénales pour permettre la libération du cortisol ;
- le **cortisol**, augmente l'apport en énergie pour le cerveau, régule la tension artérielle et l'activité respiratoire ;
- l'adrénaline, prépare elle aussi le corps au **stress** en accélérant le rythme cardiaque et la respiration. Elle apporte un regain d'énergie.

Le **stress** peut être bon car il nous amène à dépasser nos limites et à décupler nos compétences, par exemple lors d'une épreuve sportive ou d'une représentation. Il est également vital pour faire face à des situations de danger. En revanche, l'organisme ayant besoin de périodes de récupération, un stress chronique peut être néfaste. C'est là que la **gestion du stress** prend toute son importance.

## Quelle est la différence entre stress et anxiété ?

Ces deux situations se distinguent principalement par le facteur temps. Pour le stress, il s'agit d'un état en lien avec la réalité immédiate. L'**anxiété**, se définit comme un malaise lié à l'anticipation d'un événement négatif qui risque d'arriver. En général, nous avons tendance à surestimer les risques et à imaginer les conséquences comme dramatiques.

## Reconnaître les signes d'un stress chronique

De nombreuses réactions sont observées, dont l'intensité est très subjective. Elles peuvent être physiques avec des maux de tête, un essoufflement, et des troubles du sommeil et de l'appétit. Elles peuvent aussi être émotionnelles ou encore intellectuelles (concentration perturbée, oublis...). Difficiles à apprivoiser, ces réactions prolongées peuvent amener au développement de maladies cardiovasculaires, de troubles musculosquelettiques ou encore d'un état dépressif.

## Une meilleure gestion du stress et de l'anxiété par des solutions naturelles

Pour ne pas se laisser envahir par le mauvais **stress**, quelques bons réflexes existent pour mieux le gérer ! Tout d'abord, nous vous conseillons d'identifier vos priorités et de différencier les actions importantes des petits tracas du quotidien pour ne pas vous sentir débordé. Accordez-vous également des pauses régulières au calme et optez pour des activités de détente comme lire, prendre un bain ou écouter de la musique.

Travaillez votre respiration en prenant de grandes inspirations. La respiration abdominale est la base d'activités relaxantes comme la sophrologie ou le yoga. Une solution simple et efficace pour libérer les tensions et mieux appréhender la **gestion du stress**.

Il est également reconnu que la pratique d'une activité physique permet de libérer les endorphines, **hormones du bien-être**. Choisissez un sport qui vous plaît, d'intensité adaptée, et si possible faites-le entouré de vos amis ou de votre famille.

Certaines plantes exercent également des bienfaits dans la gestion du stress et de l'anxiété. Par exemple la **mélisse**

favorise la détente ainsi qu'un bien-être physique et mental. La **rhodiola** quant à elle, aide l'organisme à s'adapter au **stress** ponctuel. L'eschscholtzia (pavot de Californie) aide à faire face au stress et contribue à la relaxation.

Vous pouvez les consommer en infusion ou sous forme de **compléments alimentaires** pour une concentration plus élevée.

Côté nutrition, nous vous conseillons **3 principaux micronutriments** sur lesquels miser. Les **oméga 3**, favorisent la sécrétion d'endocannabinoïdes, des lipides du cerveau qui améliorent la résistance au **stress**. Le **magnésium**, diminue la sécrétion des **hormones** et des messagers responsables du **stress**. Et enfin, la **vitamine C**, qui aide à l'adaptation au **stress** en favorisant le retour à la normale du taux de **cortisol** dans le corps une fois le stress passé.

Pour en apporter via l'alimentation pensez à consommer une petite poignée de fruits oléagineux par jour (amandes, noix...) et une portion de poisson gras par semaine. Privilégiez également les huiles riches en oméga 3 (colza, noix, lin) et les fruits et légumes les plus riches en vitamine C (agrumes, kiwi, poivrons...).



Calmistress+  
92% of 100  
(122)

- En cas de stress chronique, de difficultés à se sentir apaisé, d'irritabilité et d'émotivité dues au stress.
- Association de 3 plantes reconnues pour favoriser la relaxation : aubépine, eschscholtzia (pavot de Californie) et mélisse
- Contient du lactium, actif innovant, qui agit sur le cortisol, l'hormone produite par l'organisme en cas de stress

Ajouter à mon panier

[> Découvrez notre gamme de compléments alimentaires dédiés au stress](#)

1. *OpinionWay, Les Français et le stress, Novembre 2017*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



## Mieux gérer son stress et son anxiété, à lire également



1. 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](#)



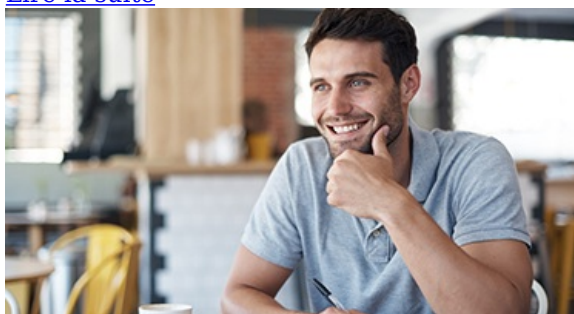
2. Catégorie Stress et anxiété ,

### Le stress peut-il être bénéfique ?

08/02/2019  
3 minutes de lecture

A 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](#)



3. Catégorie Stress et anxiété ,

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

05/06/2019  
2 minutes de lecture

Le stress peut-être pesant, certains compléments alimentaires peuvent aider votre organisme à y faire face.

[Lire la suite](#)