

# Comment gérer son stress ?

Publié le 19/10/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



*Le stress chronique est considéré comme l'un des maux de notre siècle. Selon un sondage OpinionWay d'octobre 2017<sup>(1)</sup>, 9 Français sur 10 se disent stressés. Les derniers mois, marqués par la crise sanitaire, le manque de lien social, le télétravail... ont encore accentué ce stress. Découvrez nos conseils d'hygiène de vie et la solution naturelle CALMISTRESS+ pour vous détendre et vous sentir plus apaisé.*

Entre la pression au travail et les corvées de la vie familiale, vous n'avez pas une minute à vous et avez l'impression d'être débordé en permanence. Vous dormez mal, vous ressassez, vous avez des maux de ventre... Stop ! Ne laissez pas cette situation vous submerger et [le stress chronique](#) s'installer.

## Qu'est-ce que le stress ?

Notre rythme de vie moderne avec des journées bien remplies, des responsabilités importantes, de nombreux sujets professionnels et privés à traiter peut générer du stress. Si le [stress peut être bénéfique de manière ponctuelle](#) en donnant l'énergie physique et mentale pour affronter les situations et avancer, il peut être difficile à gérer de façon répétée et sur le long terme. On parle alors de **stress chronique**

Le stress est une réaction physiologique naturelle qui n'épargne personne même si certains parviennent mieux que d'autres à le gérer. En effet, nous ne sommes pas tous égaux face aux épreuves de la vie. En fonction du caractère, du vécu, de l'entourage, nous n'avons pas tous la même capacité à faire face à ces pressions et donc à réagir au stress.

## Quels sont les effets du stress sur la santé ?

Les principaux effets indésirables du stress sur l'organisme sont :

- des problèmes de sommeil,
- des difficultés de concentration,
- une baisse de moral,
- la migraine,
- le mal de dos,
- des désordres digestifs,
- la perte d'appétit...

Le stress peut entraîner des symptômes tels que :

- l'accélération du rythme cardiaque,
- l'élévation de la pression artérielle,
- la hausse de la fréquence respiratoire,
- la sudation...

## Comment combattre le stress au quotidien ?

Pour [mieux résister au stress](#), quelques règles d'hygiène de vie sont essentielles:

- privilégiez une **alimentation saine et équilibrée** afin d'avoir l'énergie nécessaire pour réussir votre journée,

- veillez à la **qualité de votre sommeil** en adoptant des heures de lever et de coucher régulières pour respecter votre rythme biologique et donc votre horloge interne,
- pratiquez une **activité physique pour décharger les tensions** accumulées et libérer des endorphines, les hormones du bien-être,
- faites le plein d'ondes positives grâce à des rencontres et des échanges avec vos amis,
- détendez-vous en pratiquant un loisir que vous appréciez,
- faites des exercices de respiration et de relaxation.

## Comment le Lactium peut-il agir sur le stress ?

Le Lactium est un ingrédient d'origine naturelle fabriqué à partir de caséine de lait. Cette molécule est un allié précieux pour améliorer le bien-être au quotidien en aidant :

- à contrôler ses émotions,
- à améliorer le sommeil,
- à diminuer l'anxiété.

**Sans effet secondaire ni risque d'accoutumance, le Lactium** influe positivement sur les paramètres physiologiques et psychologiques liés au stress. Ainsi une étude du Centre de recherche du service de santé des armées (CRSSA) a démontré son rôle dans la diminution de la pression sanguine et une étude DAACRO a prouvé son rôle dans la régulation du niveau de cortisol (hormone fabriquée par les glandes surrénales, qui sont situées au-dessus des reins).

## Quelle est l'action du complément alimentaire CALMISTRESS+ ?

Le Laboratoire Lescuyer a développé le [complément alimentaire CALMISTRESS+](#) pour aider à **réduire les effets d'un stress chronique**.



Calmistress+

92% of 100

(122)

En cas de stress chronique, de difficultés à se sentir apaisé, d'irritabilité et d'émotivité dues au stress. Aide à apaiser les effets du stress.

[Je découvre](#)

La nouvelle formule de **CALMISTRESS+** associe :

- 3 extraits de plantes : l'**eschscholtzia** (pavot de Californie) qui favorise la détente et le bien-être mental, la **mélisse** et l'**aubépine** qui contribuent à réduire la tension, l'agitation et la nervosité,
- du **Lactium** qui agit sur le cortisol produit par notre corps lors des épisodes de stress,
- de la phénylalanine : un acide aminé reconnu pour son action sur le stress chronique et régulier,
- des vitamines du groupe B et des minéraux (magnésium et zinc) qui contribuent à un fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales.

En favorisant la détente et le bien-être émotionnels, **CALMISTRESS+** limite les états de tension et aide à faire face au stress.

(1) *Sondage Les Français et le stress, réalisé en ligne du 4 au 6 octobre 2017, par OpinionWay pour la Fondation Ramsay Générale de Santé.*

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 ,

### 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 ,

## **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](#)