

10 conseils pour se détendre

Publié le 29/03/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Avez-vous parfois la sensation que tout va trop vite, que vous courez sans arrêt d'une obligation vers une autre, que vous n'avez jamais de temps pour vous ? Pour votre bien-être, à la fois physique et psychique, il est peut-être temps de ralentir et de souffler. Objectif détente ! Découvrez les clés d'une vie plus sereine.

Se détendre, ça s'apprend !

Difficile de se relaxer quand votre cerveau est en permanence en train de cogiter, à cause de ce dossier urgent que votre patron vient de vous confier, du planning des repas, des activités des enfants, de cette liste de choses à faire qui s'allonge sans cesse... La charge mentale qui pèse sur nos vies modernes ne fait qu'accentuer les difficultés à déconnecter. Conséquence inévitable : l'installation d'un **stress chronique aux effets néfastes**, tels que l'épuisement, les troubles du sommeil, la nervosité, l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, la dépression ou encore le burn-out¹... La première étape pour sortir de ce cercle vicieux ? Poser une intention. C'est décidé, vous aller **apprendre à vous détendre et à lâcher prise**. Pour cela, pas besoin d'un changement radical, quelques petites habitudes vertueuses à adopter au quotidien suffisent. Même si vous n'en ressentez pas les bienfaits immédiatement, restez patient et positif. De nombreuses études² ont prouvé que les personnes optimistes sont généralement en meilleure santé et plus résilientes face au stress.

Comment se détendre : 10 conseils à adopter

1. Apprenez à respirer

C'est une action réflexe de l'organisme. Le processus de respiration est pourtant souvent entravé par les rythmes de vie effrénés. Le **stress** influence le rythme respiratoire, et inversement³. Respirer profondément vous aidera à vous détendre en quelques secondes. Pour cela, testez la respiration diaphragmatique :

- Inspirez lentement par le nez. Gonflez d'abord votre abdomen, puis votre thorax.
- Une fois que l'inspiration est totale, commencez à expirer lentement par la bouche, en dégonflant d'abord l'abdomen puis la poitrine.

Cet exercice, à pratiquer 5 à 10 minutes par jour, favorise à la fois la détente et l'oxygénation de l'organisme.

2. Faites le plein de vitamines et minéraux

Le lien entre stress et magnésium est aujourd'hui bien documenté. D'un côté, une carence en ce minéral peut avoir pour conséquence l'apparition d'un stress chronique. De l'autre, les personnes stressées ont tendance à moins bien l'assimiler. Une complémentation en magnésium peut constituer une véritable aide micronutritionnelle.

CALMISTRESS+ vous offre une solution globale pour aider à **réduire le stress régulier** : l'association du magnésium et des vitamines du groupe B (B6, B9 et B12) contribue au bon fonctionnement du système nerveux. Ce complément alimentaire contient également un autre ingrédient phare, le lactium. Cet actif naturel, produit à partir de protéines de lait, a fait l'objet de nombreuses études sur le stress en démontrant son action sur la diminution de la production de cortisol, l'hormone du stress.

3. Mettez sur les plantes de la détente...

La pharmacopée naturelle est une source précieuse d'anti-stress. Parmi les plantes les plus réputées, on retrouve l'eschscholtzia (ou pavot de Californie), la [mélisse](#) et l'[aubépine](#). L'[eschscholtzia](#) aide à **apaiser la nervosité**, favorise le **relâchement physique et psychique** et **facilite l'endormissement**. La mélisse et l'aubépine sont connues pour leur action sédatrice et calmante, particulièrement chez les personnes présentant un terrain anxieux. Le Laboratoire Lescuyer les a sélectionnées toutes les 3 pour les intégrer à la formulation du complément alimentaire [CALMISTRESS+](#).



Calmistress+

92% of 100

[\(122\)](#)

Efficacité testée scientifiquement : 85% des utilisateurs satisfaits*

[Je découvre](#)

4. ...et sur celles qui boostent le moral

Retrouver la sérénité c'est prendre soin de son équilibre émotionnel, tout particulièrement si vous avez tendance à broyer du noir, à être irritable.... Là encore, plusieurs plantes peuvent être utiles. Le **safran aide à réduire l'irritabilité, favorise la relaxation et la bonne humeur**. L'ashwaghandha est une plante qui aide l'organisme en cas d'épuisement émotionnel ou physique, tout en contribuant au bien-être général. Le Laboratoire Lescuyer les a sélectionnées et associées pour formuler son nouveau complément alimentaire [SÉRÉNITIVE](#). Le *Griffonia Simplicifolia*, est également une plante essentielle pour retrouver le moral. Elle contient du L-5 hydroxytryptophane (L-5-HTP), un acide aminé précurseur de la sérotonine, l'hormone du bonheur. Le complément alimentaire GRIFFONIA apporte 250mg d'extrait titré à 30% en L-5-HTP par comprimé.

5. Pratiquez une activité sportive

En réduisant la production de cortisol et en favorisant celle de sérotonine et de dopamine, deux neurotransmetteurs du bien-être, le sport est votre allié détente. Surtout, ne vous imposez pas des objectifs démesurés. L'important ici est de se faire plaisir, en pratiquant votre activité préférée. Marcher seulement 30 minutes a déjà des effets sur le stress et l'humeur. Si vous pouvez le faire en pleine nature et quotidiennement, c'est encore mieux !

6. Ecoutez de la musique

La musique, plus forte qu'un anxiolytique ? Plusieurs études ont démontré par le passé qu'écouter de la musique **réduit le niveau d'anxiété et les symptômes dépressifs**. Quel que soit le style musical, les bénéfices sont bien là. A vous donc de constituer votre playlist idéale ! Sachez que les tubes pop anglo-saxons des années 80 seraient les plus efficaces pour réduire le stress, selon une étude menée en 2021⁴. L'effet nostalgie peut-être...

7. Riez

Si vous avez l'occasion de rire, ne vous en privez pas. Votre corps ressentira des bienfaits immédiats et à long terme, sur le stress, le bien-être et le moral⁵. Le fait de **rire réduit la production de cortisol et donc le stress**, cela diminue ce qui aura un impact positif sur la pression artérielle, l'oxygénation du sang et la qualité du sommeil.

8. Eteignez votre smartphone

En plus de contribuer à augmenter la production de cortisol, le smartphone est responsable d'une certaine dépendance comportementale. Son utilisation intensive serait liée à un risque accru de déprime, à une baisse de l'estime de soi, à des troubles du sommeil et à une augmentation du stress. De nombreux travaux scientifiques pointent du doigt

l'importance de déconnecter autant que possible. Cela vous paraît difficile ? Commencez par le laisser de côté, le soir, au moins une heure avant de vous coucher.

9. Méditez

La méditation est une méthode de relaxation très largement validée par les neurosciences. Les techniques méditatives agissent sur le fonctionnement et la structure même du cerveau. Méditer régulièrement vous aidera à réduire votre stress, à améliorer votre concentration, votre santé cardiovasculaire, vos douleurs chroniques... Pour les non-initiés, recherchez des podcasts, applications ou chaînes Youtube, qui proposent des séances guidées.

10. Anticipez

Certains événements viendront parfois perturber vos méthodes anti-stress pourtant bien rodées. Si vous savez qu'une période s'annonce un peu plus compliquée, vous pouvez aider votre organisme à faire face à ces assauts anxiogènes supplémentaires. Le *Rhodiola Rosea* est une plante adaptogène qui augmente la résistance au stress. Vous pouvez envisager une cure de [RHODIOLA 300](#) du Laboratoire Lescuyer avant des examens, un entretien d'embauche ou toute situation stressante. Ce complément alimentaire, grâce à sa teneur en rhodiola, vous aidera à mieux gérer votre stress.

Sources :

1. INRS : Effets du stress sur la santé
2. Association of Optimism With Cardiovascular Events and All-Cause Mortality- A Systematic Review and Meta-analysis , JAMA Network Open, 2019
3. Breathing control center neurons that promote arousal in mice, Science, 2017
4. Why '80s pop is the best music genre for reducing stress, New York Post, 2021
5. Fédération Française de Cardiologie : Prévenir le stress par le rire

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 ,

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](#)



2.

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](#)



3.

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](#)