

Les aliments anti-stress

Le stress met les nerfs à rude épreuve tout en consommant de l'énergie. C'est un véritable cercle vicieux: l'organisme, affaibli, est encore plus sensible aux tensions. La solution: faire le plein d'énergie en misant sur les aliments anti-stress.

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 58 ou par e-mail à l'adresse: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Pour en savoir plus sur le thème développé dans cet article, consultez la brochure Conseils alimentation: Stress et alimentation. Elle peut être commandée gratuitement au 031 359 57 28 ou à l'adresse commande@swissmilk.ch (n° d'art. 143 146F).

Lorsque nous sommes pris par le temps, soumis à une lourde charge de travail ou que nous avons une prise de bec avec notre chef, nos besoins en nutriments augmentent. En cas de surmenage, le corps humain fabrique des hormones du stress telles que l'adrénaline, qui accélère le pouls et élève la pression sanguine et la glycémie. Ce vieux mécanisme avait à l'origine pour but de fournir très rapidement à l'organisme l'énergie permettant de fuir ou de combattre les bêtes sauvages ou les tribus ennemies. Mais ce qui était une question de survie pour nos ancêtres ne s'applique plus guère de nos jours: en situation de stress, notre corps ne peut plus utiliser à bon escient l'énergie ainsi libérée.

Des besoins nutritifs accrus

Une poussée d'adrénaline augmente les besoins en nutriments essentiels. L'organisme soumis au stress a par exemple besoin d'une quantité accrue de magnésium, brûle davantage de glucides et consomme donc plus de vitamine B, puisant ainsi dans ses réserves. Plus l'apport de ces substances nutritives est faible, plus le corps est vulnérable aux facteurs de stress. Pour briser ce cercle vicieux, il faut consommer des aliments permettant de reconstituer ses réserves. Une alimentation adaptée aide à prévenir le stress, accroît la résistance nerveuse et met de meilleure humeur. En fournissant à son corps les nutriments indispensables, on augmente sa tolérance au stress.

Vitamines et minéraux, le carburant du cerveau

Pour être en forme et performant, il faut manger à des heures régulières. Les repas permettent de recharger ses batteries. En se détendant et en mangeant sainement, on redevient prêt à affronter de nouveaux défis. Les glucides, la vitamine B, le calcium et le magnésium jouent un rôle particulièrement important dans la lutte contre le stress. Les glucides, qui sont dégradés en glucose

par l'organisme, déclenchent dans le cerveau la production de sérotonine, surnommée «hormone de la bonne humeur». Ce neurotransmetteur essentiel favorise le bien-être et a donc une action anti-stress. Les glucides dits complexes, constitués d'une longue chaîne de molécules, sont particulièrement utiles pour combattre le stress. On les trouve par exemple dans le pain complet, les pâtes à la farine complète, le riz complet et les pommes de terre.

En situation de stress, les besoins en magnésium augmentent. Cet oligo-élément indispensable à l'organisme intervient dans le métabolisme énergétique. Plus on souffre d'une carence en magnésium, plus on est sujet à l'anxiété. La vitamine B, qui joue notamment un rôle important au sein du système nerveux, se révèle elle aussi d'une grande utilité pour faire face au stress. Les aliments complets, les pommes de terre, le lait et les produits laitiers, par ex. sont riches en vitamine B et en magnésium.

Les personnes soumises au quotidien à des tensions extrêmes n'ont pas besoin d'absorber des compléments en vitamines et en minéraux. Il leur suffit de consommer des aliments complets, des fruits, des légumes, du lait, du fromage et de la viande de porc pour améliorer leur résistance nerveuse. «Sans oublier, bien sûr, de faire régulièrement des pauses!»

DES REPAS ÉQUILIBRÉS VITE FAITS

- Carottes râpées avec raisins secs, petits morceaux de sbrinz, pain valaisan aux noix, pomme
- Lamelles de fenouil ou chiffonnade d'endives avec boulettes de mozzarella, petit pain de seigle, fruits
- Sandwich à base de pain complet avec fromage et bâtonnets de légumes
- Pain aux fruits avec blanc battu et fruits
- Soupe avec petits morceaux de feta, pain paysan, poire et quelques noix
- Babeurre avec fruits secs et noix