Catégorie Stress et anxiété

Le stress peut-il être bénéfique ?

Publié le 08/02/2019
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

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 !

Le stress, une réaction physiologique de l'organisme

Le stress est un **état réactionnel de l'organisme face à un stimulus d'ordre physique, mental ou émotionnel**. La source du stress peut être de nature et d'intensité très variées : examens, retards, dates à respecter, opérations chirurgicales, déménagement, etc. Elle est souvent liée à un **manque de contrôle**, à **l'imprévisibilité**, à la **nouveauté** ou encore à un **égo menacé** (nos compétences sont alors mises à l'épreuve).

Le cerveau, alerté par le stimulus déclenche des **réactions physiologiques** telles que l'augmentation du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins et la montée d'adrénaline. L'intensité de la réaction dépend de la perception du stimulus et de la valeur que nous lui attribuons. Par exemple, le transport en avion sera vécu de manière plus ou moins stressante selon les personnes.

A la découverte du bon stress

Le « **bon stress** » peut se définir comme un élan vers l'action, qui nous permet d'**être en pleine possession de nos capacités**. Cela devient notamment vital lorsqu'un individu se retrouve face à un danger.

Il permet également d'être **productif** dans nos activités et nous amène à **dépasser nos limites**, comme une réponse à une situation inhabituelle qui présente un défi. On peut par exemple évoquer le « trac » des artistes avant le lever de rideau, ou bien le sportif en compétition. Sans stress, nous ne serions pas stimulés et nos compétences resteraient sous-utilisées.

Stress aigu ou chronique ?

Le stress, même s'il est bénéfique, ne peut pas être permanent car l'organisme a besoin de périodes de récupération. **Le stress aigu est de courte durée**, il permet de répondre au stimulus initial et s'estompe naturellement quand la situation ou l'activité stressante est terminée.

Le stress chronique en revanche, est un **état de stress permanent, ressenti jours après jours**. Il peut résulter de problèmes récurrents ou d'un mode de vie trop intense où nous n'arrivons pas à « relâcher la pression ». Cet état de stress prolongé n'est pas sans conséquences pour l'organisme. Il peut en effet être **à l'origine de nombreux troubles tant physiques que psychiques**.

Le Laboratoire Lescuyer a développé le complément alimentaire RHODIOLA 300 afin d'aider l'organisme à s'adapter à un stress ponctuel

Rhodiola 300
92% of 100
(416)

Aider l'organisme à s'adapter à un stress ponctuel grâce aux plantes

Je découvre

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

Originaire 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