

Apprivoiser le stress

Publié le 22/05/2019

|
5 minutes de lecture

|
Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Femme stress

Le stress qui s'installe sur la durée peut avoir des conséquences négatives sur l'organisme, tant sur le plan physique que psychique. Il est alors nécessaire de reprendre la main pour retrouver bien-être et sérénité. Découvrez nos conseils !

Les différents désagréments liés au stress

Le stress est un état réactionnel de l'organisme face à un stimulus d'ordre physique, mental ou émotionnel. Il peut être bénéfique à l'organisme en permettant de mieux mobiliser nos capacités face à la situation, mais doit rester de courte durée.

De manière prolongée, l'organisme s'épuise et le stress peut avoir pour **conséquences** les manifestations suivantes :

- maux de tête,
- tensions musculaires,
- problèmes cardiovasculaires,
- troubles digestifs,
- troubles du sommeil ou de l'appétit,
- fatigue,
- problèmes dermatologiques (acné, psoriasis,...).

De **nombreux troubles psychologiques et intellectuels** peuvent également survenir en présence d'un stress trop important :

- une anxiété accrue,
- un manque de concentration,
- une baisse de confiance en soi,
- une irritabilité et une émotivité inhabituelles,
- une perception négative de la réalité,
- une modification des habitudes nutritionnelles,
- un comportement addictif inhabituel (tabac, alcool,...).

Les solutions à envisager

Pour ne pas se laisser envahir par le mauvais stress, quelques bons réflexes permettent de mieux le gérer. Tout d'abord, il est important de **mettre des priorités et différencier les actions importantes des petits tracas du quotidien** afin de ne pas se sentir débordé.

Ensuite, **dédramatisez** ! Posez-vous des questions simples : Suis-je sûr(e) de ne pas pouvoir y arriver ? Est-ce grave si j'échoue ? Quelles actions puis-je mener pour surmonter cette épreuve ?

Travaillez votre respiration en prenant de grandes inspirations. La respiration abdominale est la base d'activités relaxantes comme la sophrologie ou le yoga. Une bonne solution pour libérer les tensions, qui peut se pratiquer facilement.

Optez pour les **bienfaits des plantes comme la [Rhodiola rosea](#)** qui aide l'organisme à s'adapter au stress émotionnel. Elle est particulièrement recommandée lors de situations stressantes (examens, projets importants, surcharge de travail...) ou de surmenage.

Des **moments de détente** comme lire, prendre un bain, écouter la musique permettent d'oublier les soucis et de lâcher prise.

Enfin, la **pratique d'une activité physique** (même s'il ne s'agit que de marcher) permet de libérer les endorphines, les hormones du plaisir. Si vous le pouvez, faites des sorties en groupe, le partage et le dialogue sont bénéfiques pour réduire le stress.

Les désagréments liés au stress prolongé étant à la fois physique et psychique, ils peuvent nécessiter un accompagnement médical et psychologique. Votre médecin reste le meilleur conseiller.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé.

"Ces articles pourraient vous intéresser