

Le stress, un rôle majeur dans la prise de poids

Publié le 16/08/2020

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

stress et prise de poids

Si les conséquences physiques (sommeil, digestion, gênes musculaires...), psychologiques (irritabilité, mal-être) et intellectuelles (concentration, mémorisation) sont connues et ressenties, de nos jours, la répercussion du [stress](#) sur la [prise de poids](#) est clairement identifiée.

Le stress influence notre comportement alimentaire

Notre alimentation est directement impactée par le stress ressenti. En effet, nombreux sont ceux qui en période de stress intense vont modifier :

- **leur façon de manger**, en sautant certains repas ou en réduisant considérablement la durée du/des repas,
- **la composition de leurs repas**, en privilégiant des plats gras et sucrés et en réduisant significativement la quantité de fruits et de légumes,
- **leur habitude alimentaire**, en introduisant davantage de grignotage,
- **leur rapport à la nourriture**, le fameux « manger pour compenser », avec des comportements compulsifs chez certaines personnes.

Le stress perturbe notre métabolisme de base

Lorsqu'un stress chronique s'installe, c'est également tout un processus biologique qui vient enrayer l'équilibre pondéral et favoriser le stockage de graisse. Décryptons ce phénomène ensemble : face à une situation stressante, l'organisme libère via les glandes surrénales, de manière constante, des quantités importantes de **cortisol**, une des hormones du stress génératrice d'énergie. Or, cette hormone joue **un rôle essentiel dans l'équilibre du glucose sanguin, la libération de sucres disponibles dans l'organisme** mais également dans **le métabolisme des graisses**.

Le cortisol a également une action sur **l'appétit**, stimulant la prise alimentaire. Si en condition normale cette hormone est sécrétée et régulée par l'organisme (rythme circadien, rétrocontrôle), lors d'un **stress élevé et prolongé**, sa libération en grande quantité dans l'organisme perturbe cet équilibre. Il stimule le **stockage des graisses**, augmente **l'envie de manger** des produits à charge calorique élevée (dans l'objectif de stocker davantage) et inhibe la sensation de **satiété**. Ces phénomènes concomitants sont ainsi **responsables d'une prise de poids significative** sur le moyen terme.

Le Laboratoire LESCUYER a mis au point [RHODIOLA 300](#).

Un complément alimentaire apportant 300 mg d'extrait de *Rhodiola rosea* titré à 1% en salidroside et à 3% en rosavine, deux substances qui confèrent à l'extrait de plante ses propriétés.

Rhodiola 300

92% of 100

[Voir les 374 avis clients](#)

Le rhodiola, une action étudiée scientifiquement *. Le Rhodiola rosea aide à réduire la fatigue, notamment en cas

de stress.

Ajouter à mon panier

Sinha R & Jastreboff A. Biol Psychiatry 2013. 73(9):827-35.

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