

# Gestion du Stress par la Naturopathie

## Approches Naturelles

Daniela Oliva  
Naturopathe

[NaturalFlowbyDaniela.com](https://NaturalFlowbyDaniela.com)



Daniela Oliva  
Naturopathie, Reiki Usui  
Shiatsu, EFT

**Avis :** Les conseils naturopathiques ne remplacent pas un avis médical.  
Consultez un professionnel de santé pour tout problème de santé.



English Version



Daniela Oliva  
Naturopathe

NaturalFlowbyDaniela.com



Daniela Oliva  
Naturopathie, Reiki Usui  
Shiatsu, EFT

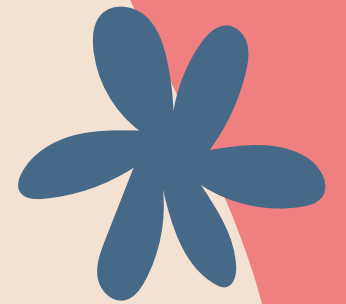
**Avis** : Les conseils naturopathiques ne remplacent pas un avis médical.  
Consultez un professionnel de santé pour tout problème de santé.



# Introduction au stress

**Le stress est une réponse biologique essentielle et naturelle**

- Mécanisme de survie face aux dangers physiques (ex. animaux sauvages)
- Aujourd'hui, les menaces ont changé : travail, famille, conflits, pression sociale
- Réaction du corps inchangée malgré l'évolution des facteurs de stress
- Activation du système nerveux sympathique : libération hormones pour préparer le corps à agir rapidement en mobilisant énergie et attention
- Le stress aigu est utile, stimulant et nécessaire
- Le stress prolongé (chronique) devient nuisible, altère sommeil, immunité, mémoire, équilibre émotionnel



# La réaction au stress



## 1. Le système d'alarme

L'hypothalamus libère la CRH (hormone de libération de la corticotropine), qui stimule l'hypophyse. L'hypophyse sécrète l'ACTH (hormone corticotrope), qui à son tour stimule les glandes surrénales.



## 2. Réponse immédiate

**L'adrénaline** (épinéphrine), libérée par les glandes surrénales, agit en quelques secondes.

- Accélère le rythme cardiaque
- Dilate les bronches
- Prépare les muscles à l'action

La **noradrénaline** (norépinéphrine) agit en parallèle, augmentant la vigilance et la pression artérielle.

Ces deux hormones déclenchent la réponse de « fuite ou combat », mobilisant l'énergie et la concentration.



# La réaction au stress



🕒 **3. Réponse prolongée** : Le **cortisol** entre en action après quelques minutes et ses effets durent plus longtemps :

- Régule la **glycémie** pour fournir de l'énergie
- Modère l'**inflammation**
- Influence l'humeur et la mémoire
- S'il est produit en excès sur une longue période, il peut affaiblir le système immunitaire et perturber le sommeil.

💖 **4. Régulateurs sociaux**

**Ocytocine** : souvent appelée « hormone de l'amour », elle a un effet apaisant.

- Favorise les liens sociaux
- Réduit l'anxiété
- Peut contrebalancer les effets du cortisol

**Vasopressine** : augmente la pression artérielle et peut amplifier la réponse au stress.



# La réaction au stress

- La **vasopressine** peut intensifier la réponse, en particulier dans les situations de stress social. En cas de stress chronique, l'hypothalamus peut passer de la CRH (hormone de libération de la corticotropine) à la vasopressine pour activer l'axe HPA. Cela rend la **réponse au stress plus persistante** et peut contribuer à des troubles tels que **l'anxiété** et la **dépression**.
  - Elle est libérée lorsque le corps détecte un **faible niveau d'eau** ou une concentration élevée de sel dans le sang.



# Activer l'ocytocine

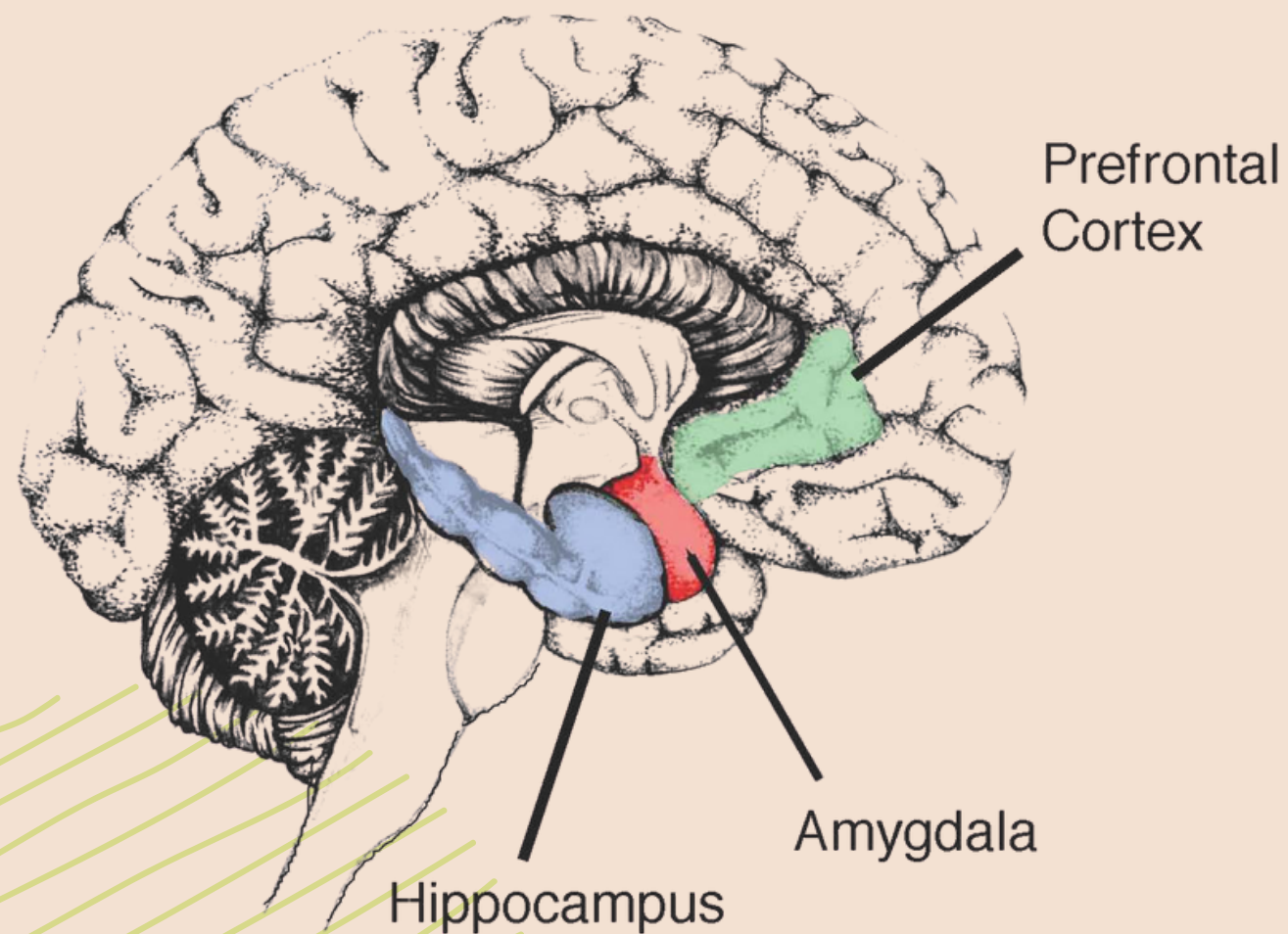


La clé est de rechercher des **sensations de chaleur, de sécurité, de connexion et de résonance émotionnelle.**

Ces ressentis favorisent la libération d'ocytocine et rééquilibrent le système nerveux.

- **Câlins, étreintes, caresses douces** : même 20 secondes de contact peuvent stimuler l'ocytocine
- **Musique** que vous aimez : chanter ou écouter évoque la joie et le lien
- **Parfums naturels** : lavande, rose et vanille apaisent et ancrent
- **Repas partagés** : cuisiner et manger avec des proches crée chaleur et sentiment d'appartenance
- **Moments avec les animaux** : caresser leur pelage et ressentir leur présence calme le cœur
- **Actes de gentillesse** : aider les autres procure un sentiment d'accomplissement émotionnel
- **Conversations authentiques** : être écouté et compris nourrit une connexion profonde

# Rôle des principales structures cérébrales



**L'amygdale** Sonnette d'alarme du cerveau, centre émotionnel du cerveau, elle détecte les menaces et déclenche la peur et l'anxiété.

**L'hypothalamus** active la réponse hormonale au stress.

**Le cortex préfrontal** centre de contrôle, il régule les émotions et prend des décisions rationnelles. Il module l'activité de l'amygdale.

**Le stress chronique réduit son volume et son efficacité**, affaiblissant le contrôle de soi et la clarté mentale.

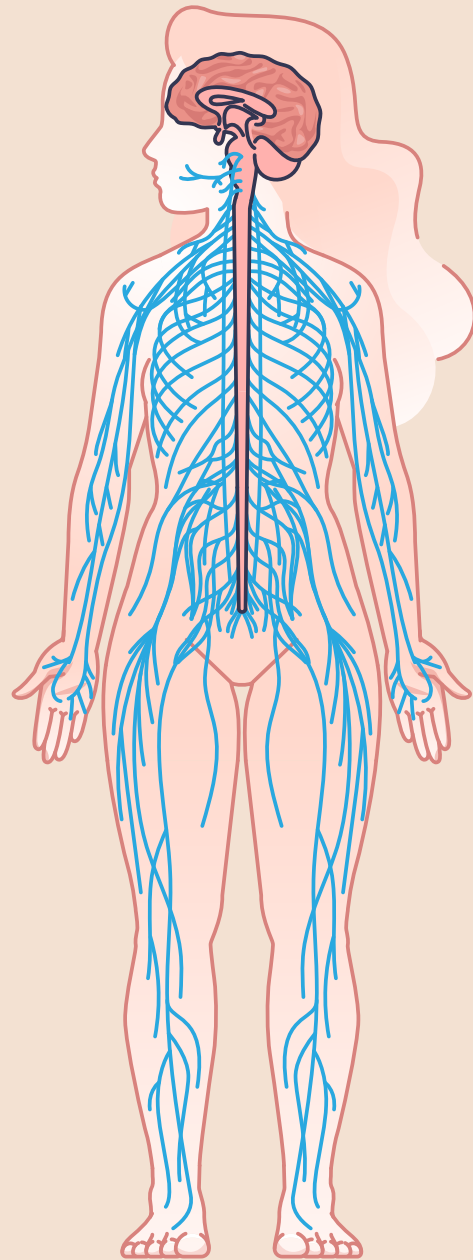
**L'hippocampe**, gardien de la mémoire, il enregistre les expériences et les contextes. Il aide à distinguer les menaces réelles des souvenirs passés.

Le stress prolongé peut l'endommager, rendant l'apprentissage et la mémoire plus difficiles.

**L'insula et le cortex cingulaire**

Ils traduisent les expériences en sensations et en émotions.

# Théorie polyvagale



La théorie polyvagale élargit la vision classique du système nerveux autonome, **traditionnellement divisé entre « fuite ou combat » (système sympathique) et « repos et digestion » (système parasympathique).**

Les trois états selon la théorie polyvagale :

- **Connexion**

**Parasympathique, nerf vague ventral**

Calme, sécurité, ouverture

Relation, empathie, créativité

- **Fuite/Combat**

**Système sympathique**

Vigilance, tension, peur

Défense, action, fuite ou colère

- **Inhibition/Blocage**

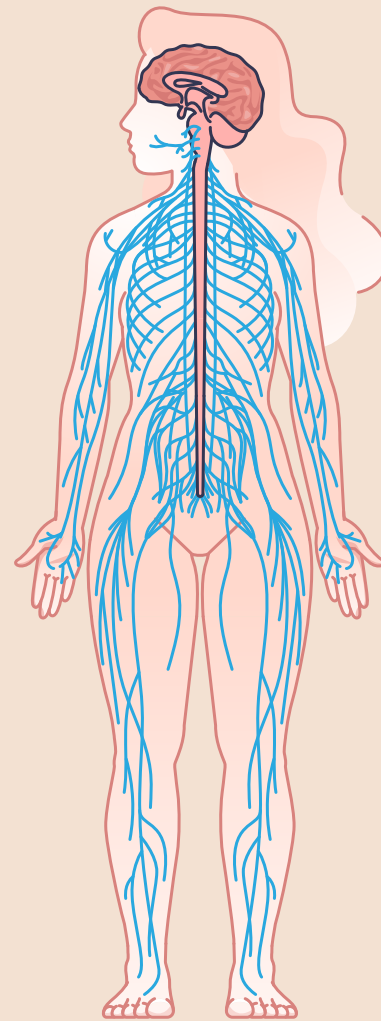
**Parasympathique, nerf vague dorsal**

Retrait, impuissance, dissociation

Immobilité, fermeture, isolement



# Comment passons-nous d'un état à un autre ?



Le système nerveux évalue en permanence si nous nous sentons en sécurité ou menacés et, en fonction de cette perception, il active l'un des trois états :

**Si nous nous sentons en sécurité → le nerf vague ventral est activé**

- Fréquence cardiaque stable, respiration fluide, esprit clair
- Nous sommes présents, connectés, capables d'apprendre et de créer des liens

**Si nous percevons une menace → le système sympathique est activé**

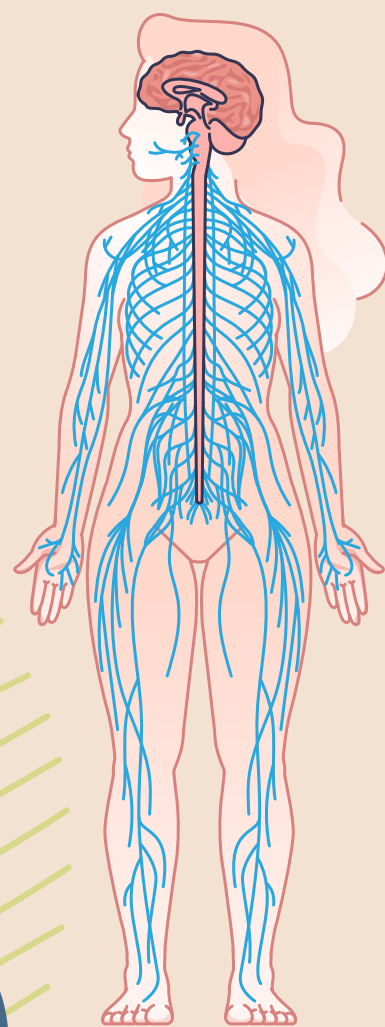
- Le corps se prépare à réagir : accélération du rythme cardiaque, tension musculaire
- Nous entrons en mode « fuite ou combat »

**Si la menace est extrême ou prolongée → le nerf vague dorsal est activé**

- Le corps se met en « veille » pour se protéger : ralentissement, dissociation
- Une réponse primitive de survie



# Pourquoi il est difficile de sortir de l'état de blocage du nerf vague dorsal?



C'est la réponse de survie la plus primitive. Elle est déclenchée par une menace extrême ou un sentiment d'impuissance, entraînant immobilisation, engourdissement et déconnexion émotionnelle.

**La récupération est difficile car :**

🧠 **Le corps entre dans un ralentissement profond :** faible énergie, respiration superficielle, ce qui rend le réengagement difficile.

🧑♂️ **Les systèmes sociaux et émotionnels sont inhibés,** provoquant isolement et difficulté à créer des liens.

🚨 **Le système nerveux reste en alerte,** interprétant les signaux de sécurité comme des menaces.

🔄 **En cas de stress chronique ou de traumatisme,** l'état de blocage devient une réponse apprise par défaut.

La guérison nécessite **des expériences « bottom-up » qui restaurent le sentiment de sécurité** et réactivent le nerf vague ventral.

Avec une **pratique régulière**, le système nerveux peut réapprendre à se réguler, à développer sa résilience et à se reconnecter.



# Eustress et Distress

## *Stress utile (eustress, activation du nerf vague ventral)*

- De courte durée et stimulant, cet état permet au corps de rester régulé et alerte.
- Il nous aide à relever les défis, à rester connectés et à bien performer sous pression.

## *Stress nuisible (détresse)*

- Stress prolongé, réaction continue
- Déséquilibres hormonaux persistants (cortisol)
- Effets négatifs sur le sommeil, la mémoire, la digestion, le système immunitaire, le cœur et les émotions
- Risque accru de troubles psychosomatiques



**Développez des stratégies d'adaptation et utilisez le stress comme un levier pour dépasser vos limites, grandir et atteindre vos objectifs.**





# Variabilité individuelle du stress

Stress vécu différemment selon :

- Personnalité
- Expériences passées
- Génétique
- **Conscience et gestion émotionnelle**

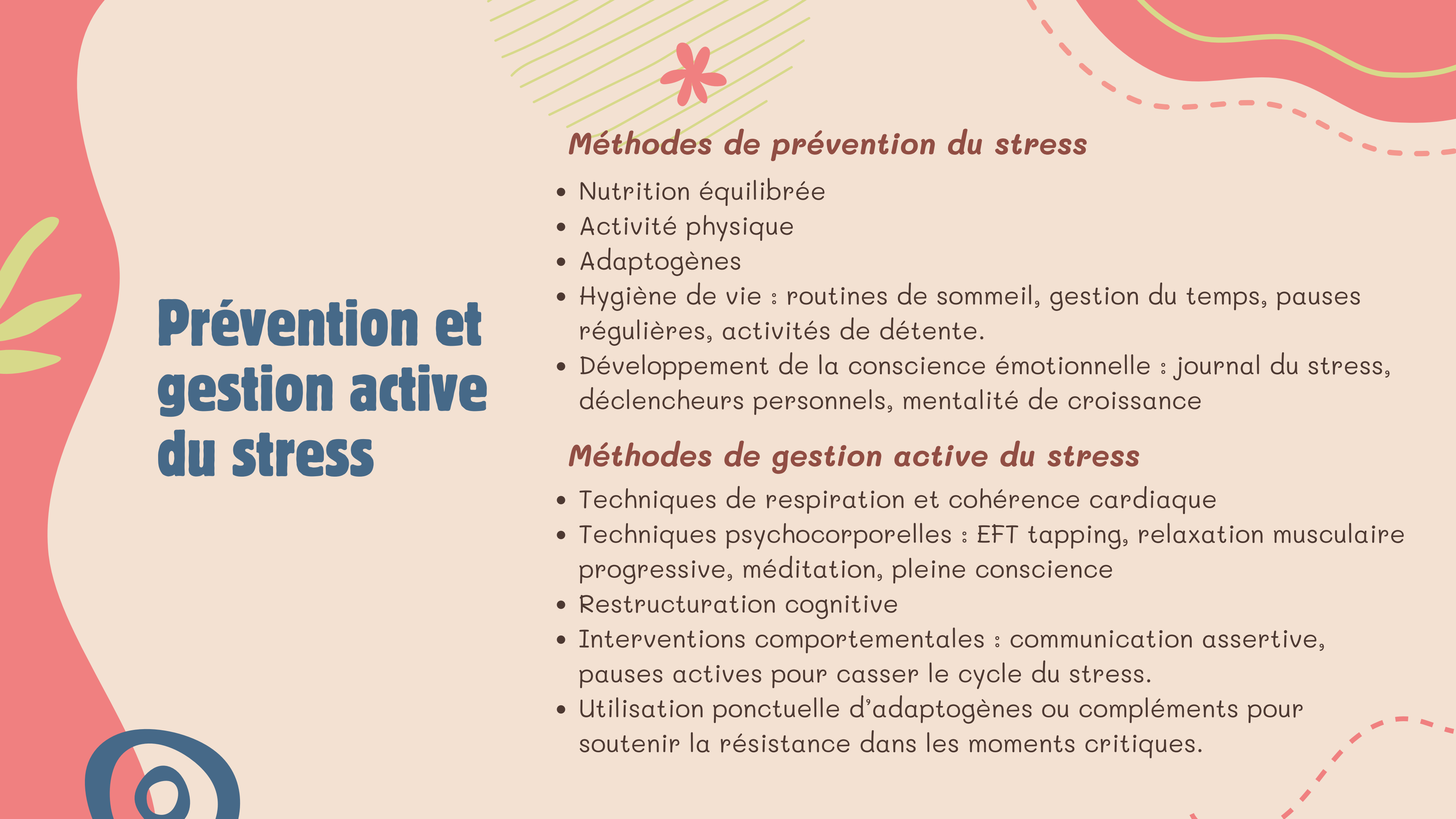


*Importance de connaître ses  
déclencheurs personnels  
(Triggers)*

- Observer ses réactions physiques, émotionnelles, mentales
- Tenir un journal du stress pour déceler des schémas
- Identifier situations, personnes ou moments spécifiques

**Processus évolutif lié aux changements  
de vie**





# Prévention et gestion active du stress

## *Méthodes de prévention du stress*

- Nutrition équilibrée
- Activité physique
- Adaptogènes
- Hygiène de vie : routines de sommeil, gestion du temps, pauses régulières, activités de détente.
- Développement de la conscience émotionnelle : journal du stress, déclencheurs personnels, mentalité de croissance

## *Méthodes de gestion active du stress*

- Techniques de respiration et cohérence cardiaque
- Techniques psychocorporelles : EFT tapping, relaxation musculaire progressive, méditation, pleine conscience
- Restructuration cognitive
- Interventions comportementales : communication assertive, pauses actives pour casser le cycle du stress.
- Utilisation ponctuelle d'adaptogènes ou compléments pour soutenir la résistance dans les moments critiques.

# Nutrition anti-stress



- **Glucides complexes** : céréales complètes, légumes, fruits → Favorisent la production de sérotonine et stabilisent la glycémie
- **Protéines** : volaille, poisson, œufs, tofu → Fournissent des acides aminés essentiels à l'équilibre des neurotransmetteurs
- **Acides gras oméga-3** : poissons gras (ex. : saumon, sardines), noix, graines de lin/chia
- **Aliments fermentés** : yaourt, kéfir, choucroute → Améliorent le microbiote intestinal, qui influence l'humeur et la résistance au stress
- **Légumes verts** riches en folate : épinards, chou frisé, brocoli → Le folate soutient la régulation de l'humeur et réduit le risque de symptômes dépressifs
- **Chocolat noir (≥ 70 %) avec modération** → Contient du magnésium et des polyphénols qui peuvent réduire les hormones du stress
- **À limiter** : sucres raffinés, caféine excessive, alcool, aliments ultra-transformés → Peuvent augmenter le cortisol, perturber le sommeil et aggraver l'anxiété

# Activité physique et gestion du stress



- **Stimule la production d'endorphines et sérotonine** → effet calmant et réduction de l'anxiété
- **Réduit le taux de cortisol**, favorisant un retour à l'équilibre après stress prolongé
- Améliore la **régulation hormonale** et l'équilibre du **système immunitaire**
- Renforce la **plasticité cérébrale** et la **réponse adaptative au stress**
- Favorise un **sommeil** de meilleure qualité, essentiel pour la récupération
- **Stimule l'hippocampe** → amélioration mémoire, concentration et résilience émotionnelle
- **Même une courte séance (15-20 min) quotidienne est bénéfique**

# Quel type d'activité physique ?

## **Activités aérobiques (marche rapide, course, natation, vélo) :**

- Améliorent la santé du cœur et la résistance globale au stress.
- Favorisent une libération rapide d'endorphines et réduisent l'anxiété.

## **Renforcement musculaire (musculature, exercices poids du corps, Pilates) :**

- Soutient la posture, le métabolisme et la confiance en soi.
- Aide à canaliser les tensions et à gérer le stress physique.

## **Pratiques douces (yoga, Tai Chi, stretching, marche consciente) :**

- Calment le système nerveux, améliorent la souplesse et la respiration.
- Réduisent l'activation du stress, favorisent la détente mentale.

## **Activités ludiques ou de groupe (danse, sports d'équipe, aquagym) :**

- Permettent de se divertir, de s'exprimer et de renforcer les liens sociaux.
- Diminuent le stress par le plaisir et la convivialité.

Alterner les types d'activité permet de maximiser les bénéfices antistress et de maintenir la motivation au quotidien.

**Clé du succès :** choisir une pratique adaptée à ses envies et capacités, viser la régularité plutôt que la performance.

# Adaptogènes

Les adaptogènes sont des substances naturelles qui améliorent la capacité de l'organisme à s'adapter à différentes formes de stress en **modulant l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) pour réguler la sécrétion de cortisol**, tout en favorisant la stabilité métabolique ainsi que la résilience neuroendocrinienne, immunitaire et émotionnelle.

- **Rhodiola rosea** : Réduit la fatigue, stimule la cognition, équilibre cortisol et sérotonine
- **Ashwagandha** : Diminue le cortisol, réduit l'anxiété, améliore le sommeil
- *Schisandra chinensis* : Améliore les performances mentales/physiques, combat le stress oxydatif
- **Eleutherococcus** : Augmente l'endurance, réduit la fatigue
- **Panax ginseng** : Soutient la vitalité, l'immunité et la fatigue chronique
- **Hericium erinaceus** : Favorise la neurogenèse, améliore la concentration, réduit l'anxiété, soutient la mémoire
- **Tulsi** (basilic sacré) : Équilibre l'humeur, soutient les glandes surrénales, réduit le stress
- **Reishi** : Apaise le système nerveux, améliore le sommeil, renforce l'immunité
- **Cordyceps** : Augmente l'énergie, l'endurance et la tolérance au stress
- **Bacopa monnieri** : Améliore la mémoire, réduit le cortisol, soutient la fonction cognitive

# Compléments alimentaires pour la gestion du stress



## *Nutriments essentiels*

- **Vitamines B** (B1, B6, B9, B12) : Jouent un rôle clé dans la régulation du système nerveux et la production de neurotransmetteurs tels que le GABA et la sérotonine.
- **Acides gras oméga-3** : Offrent des effets anti-inflammatoires et neuroprotecteurs ; réduisent les symptômes d'anxiété et améliorent l'humeur.
- **Magnésium** : Régule la sécrétion de cortisol, réduit les tensions nerveuses et musculaires, et favorise un sommeil réparateur.
- **Vitamine D** : Agit comme modulateur immunitaire et neuroendocrinien ; associée à une réduction des symptômes dépressifs.
- **Probiotiques** : Soutiennent l'équilibre du microbiote intestinal et la communication intestin-cerveau, réduisant le cortisol et améliorant l'humeur.



# Compléments alimentaires pour la gestion du stress



- **L-Théanine** : Favorise la relaxation sans sédation ; réduit le stress et améliore la concentration
- **GABA** (acide gamma-aminobutyrique) : Soutient directement la neurotransmission apaisante ; peut réduire l'anxiété et améliorer le sommeil
- **5-HTP (5-hydroxytryptophane)** : Précurseur de la sérotonine
- **Racine de valériane** : Pour le sommeil, l'anxiété et la tension nerveuse
- **Extrait de camomille** : Contient de l'apigénine qui se lie aux récepteurs GABA et favorise la détente
- **HE lavande** : Réduit l'anxiété et améliore le sommeil ; validée par plusieurs essais cliniques
- **HE bergamote** : Diminue le cortisol et favorise le calme en milieu clinique
- **HE camomille** : Efficace pour réduire l'anxiété chez les patients hospitalisés
- **HE encens (frankincense)** : Peut réduire le stress et favoriser l'équilibre émotionnel
- **HE néroli** : Utilisée en aromathérapie pour ses effets calmants et son action sur l'humeur
- **HE ylang-ylang** : Réduit la pression artérielle et l'anxiété



# Techniques pour la gestion du stress

- **Méditation** : Favorise la détente, réduit l'anxiété, améliore la concentration
- **Pleine conscience** : Attention au présent sans jugement, réduit les ruminations, apaise les émotions
- **Reiki** : Méthode énergétique par imposition des mains pour apaiser le système nerveux
- **EFT** : Tapotements sur points d'acupuncture + affirmations pour libérer les tensions émotionnelles
- **Respiration, cohérence cardiaque** : Contrôle du souffle pour réguler le système nerveux autonome
- **Relaxation musculaire progressive** : Libération systématique des tensions pour induire le calme
- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** : Approche structurée pour reprogrammer les pensées négatives et mieux gérer les émotions
- **Shiatsu** : Pressions digitales sur les méridiens pour rééquilibrer et réduire les tensions
- **Toucher métamorphique** : Technique douce sur pieds, mains, tête pour libérer les blocages émotionnels profonds



## zzZ **Sommeil de qualité**

Le manque de sommeil augmente le stress, l'irritabilité et réduit la concentration.

Une routine régulière et un environnement apaisant favorisent un sommeil réparateur.

Le sommeil soutient la régulation émotionnelle, la mémoire et l'immunité.

## 🎨 **Activités plaisantes**

Consacrer du temps à des loisirs comme la lecture, le jardinage ou l'art aide à réduire le stress.

Ces activités stimulent les endorphines, améliorent l'humeur et le bien-être général.

## 🗣️ **Communication assertive**

Exprimer clairement et avec respect ses besoins et limites.

Réduit les malentendus, prévient l'épuisement et améliore les relations.

## 🕒 **Gestion du temps**

Planifier et prioriser les tâches pour éviter la surcharge.

Apprendre à dire non et déléguer allège la charge mentale.

Des pauses régulières maintiennent la productivité et réduisent le stress.

## 🌱 **État d'esprit de croissance**

Croire que les capacités évoluent avec l'effort renforce la résilience.

Favorise une vision positive des défis et réduit la peur de l'échec.

Soutient la flexibilité émotionnelle face au stress.

# Plan individuel de gestion du stress

| Étape                      | Description                                                 | Exemple pratique                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Analyse des facteurs       | Identifier les sources et déclencheurs de stress personnels | Journal de stress : noter les situations stressantes quotidiennes          |
| Choix des techniques       | Sélectionner les outils adaptés à ses besoins               | Méditation pleine conscience, respiration profonde, marche quotidienne     |
| Objectifs SMART            | Fixer des objectifs spécifiques, mesurables et réalisables  | Méditer 10 min chaque matin pendant 3 semaines                             |
| Routine quotidienne        | Intégrer les techniques dans un horaire précis              | Pause respiration toutes les 2 heures au travail, marche après le déjeuner |
| Préparation aux situations | Pratiquer des techniques avant les moments stressants       | Exercices de respiration avant une réunion difficile                       |
| Révision et adaptation     | Ajuster en fonction des retours et résultats                | Allonger la durée de méditation ou changer de technique                    |

# Comment être régulier dans les activités



- **Fixez un horaire précis** : Choisissez un moment régulier (matin, pause déjeuner, soir) pour vos activités
- **Considérez-le comme un rendez-vous important** : Bloquez ce créneau dans votre agenda pour ne pas le manquer
- **Commencez petit** : Débutez par de courtes séances et augmentez progressivement
- **Choisissez des activités plaisantes** : Optez pour ce que vous aimez vraiment pour rester motivé
- **Variez les pratiques** : Alternez les types d'exercices pour éviter la lassitude
- **Soutien social** : Impliquez un partenaire ou un groupe pour renforcer l'engagement
- **Célébrez les progrès** : Valorisez chaque étape pour cultiver la persévérance
- **Soyez bienveillant envers vous-même** : Acceptez les jours moins productifs et reprenez simplement le rythme ensuite

# Merci!



**Daniela Oliva**  
Naturopathie, Reiki Usui  
Shiatsu, EFT

Daniela Oliva

Naturopathe

Reiki Usui

Shiatsu

Emotional Freedom Technique

Toucher Métamorphique

19, Rue de Hivange, L-8351 Dahlem

Site internet :

[www.NaturalFlowbyDaniela.com](http://www.NaturalFlowbyDaniela.com)



Réservations sur Doctena :

