

Stress et Nutrition

Comment l'alimentation influence notre système nerveux et la gestion du stress

Daniela Oliva, Naturopathe
Praticienne Reiki Usui, Shiatsu et EFT



Daniela Oliva
Naturopathie, Reiki Usui
Shiatsu, EFT



L'importance de la gestion du stress

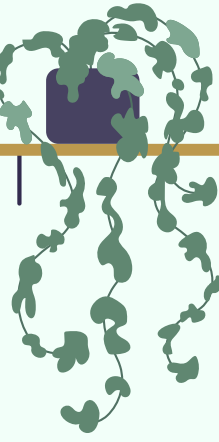
La gestion du stress, c'est la capacité à rester présent dans son corps et dans l'instant, tout en étant conscient de ce qui se passe autour de soi. Cela signifie être attentif à ses sensations, à ses émotions et à son environnement, au lieu d'être submergé par les pensées ou les pressions du quotidien. Grâce à une bonne gestion du stress, on peut :



- **Se sentir plus en sécurité intérieurement**, même face aux changements ou aux difficultés extérieures.
- **Trouver une stabilité émotionnelle** : on apprend à mieux réguler ses émotions et à réagir avec plus de calme.
- **Renforcer sa résilience** : on se remet plus facilement des périodes difficiles et on développe une plus grande capacité d'adaptation.
- **Améliorer ses relations et son bien-être général**, car on devient plus ouvert, disponible et à l'écoute des autres.

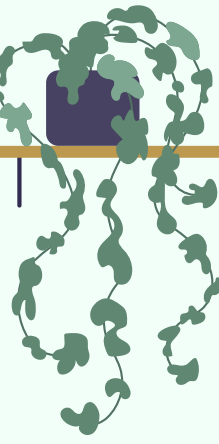
La gestion du stress nous aide à rester calmes, équilibrés et à profiter pleinement du moment présent, en cultivant une meilleure qualité de vie.

Pourquoi la gestion du stress est difficile aujourd'hui ?



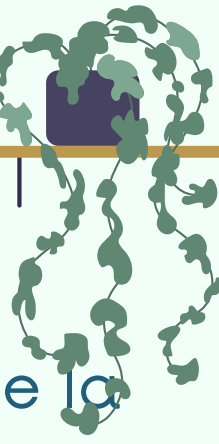
- **Stress chronique** : il engendre des difficultés à prendre des décisions, une sensation d'instabilité, de l'anxiété, une déconnexion du corps et des tensions dans les relations. Le stress prolongé affaiblit notre capacité à rester centré et serein.
- **Mode de vie rapide et numérique** : la vie hyperconnectée sollicite constamment notre attention mentale, nous éloignant de nos ressentis corporels et émotionnels. Cette surstimulation favorise l'agitation intérieure.
- **Surcharge et pression** : les exigences professionnelles et sociales épuisent notre énergie mentale et émotionnelle, maintenant notre système nerveux en état d'alerte quasi permanent.
- **Traumatismes non résolus** : les blessures émotionnelles non traitées perturbent notre équilibre intérieur, alimentant l'anxiété et l'instabilité.

Les bienfaits physiques et émotionnels de la gestion du stress



- 🌙 **Améliore le sommeil et la relaxation** Une bonne gestion du stress permet de réduire les hormones du stress (comme le cortisol), favorisant ainsi un sommeil plus profond, une récupération plus efficace et une sensation générale de détente.
- 🩸 **Régule la glycémie** En diminuant les pics de stress, on aide le corps à mieux stabiliser le taux de sucre dans le sang, ce qui permet de maintenir une énergie constante et d'éviter les fringales ou les baisses de régime.
- 🦋 **Soutient la fonction thyroïdienne** La gestion du stress contribue à l'équilibre hormonal, ce qui peut avoir un effet positif sur le métabolisme, la vitalité et le bon fonctionnement de la thyroïde.
- 🛡️ **Réduit l'inflammation et renforce l'immunité** En apaisant le système nerveux, on diminue l'inflammation chronique et on améliore la réponse immunitaire, aidant ainsi le corps à mieux se défendre contre les agressions extérieures.

Les bienfaits physiques et émotionnels de la gestion du stress



🧘♂️ **Soulage les tensions et améliore la posture** La gestion du stress favorise la

détente musculaire, une meilleure conscience corporelle et une posture plus alignée, réduisant ainsi les douleurs et le stress physique.

🧠 **Renforce la stabilité intérieure et la clarté mentale** Apprendre à gérer son stress aide à mieux réguler ses émotions et à prendre des décisions avec plus de calme et de lucidité.

🤝 **Augmente la présence et la confiance en soi** La réduction du stress encourage la pleine conscience, permettant de rester connecté à soi-même et à son environnement, tout en favorisant des relations plus authentiques.

💪 **Soutient la résilience émotionnelle** Une bonne gestion du stress renforce la capacité à faire face aux défis, à s'adapter aux changements et à transformer les difficultés en opportunités de croissance.



Principales techniques de gestion du stress

- 🥑 Alimentation équilibrée
- ☕ Pratiques alimentaires conscientes
- 🏃♀️ Activité physique régulière
- 🧘♂️ Respiration et méditation La cohérence cardiaque
- 🧠 Relaxation musculaire progressive La méthode de Jacobson
(contracter puis relâcher les muscles)
- 📖 Écriture réflexive (journaling)
- 🔄 EFT (techniques de libération émotionnelle)
- 🌿 Contact avec la nature Le "bain de forêt" ou simplement
marcher dans un parc
- 💎 Approches énergétiques



Comment l'alimentation impacte le système nerveux

- Avez-vous déjà remarqué comment certains aliments vous rendent plus calme, plein d'énergie ou même anxieux ?
- Quels aliments vous semblent ancrants, et lesquels plutôt stimulants ?
- Comment la température, la texture et la saveur des aliments influencent-elles notre système nerveux ?
- Avez-vous des expériences personnelles sur l'effet de certains aliments sur votre humeur ou votre niveau d'énergie ?

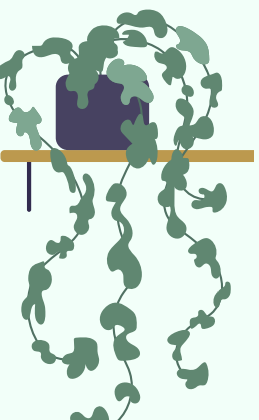


Aliments anti-stress : un pont vers l'équilibre

La nutrition ne se limite pas à nourrir le corps : elle joue un rôle essentiel dans la régulation du stress, le bien-être émotionnel et la stabilité mentale.

- ✓ Une alimentation équilibrée favorise l'harmonie intérieure
- ✓ Un apport énergétique stable soutient l'équilibre émotionnel. Des repas réguliers et complets évitent les variations de glycémie, qui peuvent provoquer irritabilité, anxiété et fatigue mentale.
- ✓ Les aliments frais et naturels renforcent la vitalité

Les aliments anti-stress nourrissent le corps et apaisent l'esprit, contribuant à prévenir l'épuisement émotionnel et les déséquilibres du système nerveux.



Principes de base pour une alimentation anti-stress

- ✓ **Complète et naturelle** : Privilégier les aliments entiers, peu transformés et riches en nutriments essentiels.
- ✓ **Chaleureuse et réconfortante** : Les repas cuits à feu doux, comme les plats mijotés ou les bouillons, apportent une sensation de sécurité et favorisent la détente, contrairement aux aliments trop froids ou crus.
- ✓ Riche, consistante et équilibrée
 - 🥕 **Légumes racines** : Pommes de terre, carottes, patates douces, betteraves, panais. Riches en fibres et en minéraux, ils favorisent la satiété et la régulation émotionnelle.
 - 🌾 **Céréales complètes** : Riz complet, quinoa, avoine, orge. Elles stabilisent la glycémie et apportent une énergie durable, réduisant les pics de stress.
 - 🔍 **Protéines** : Lentilles, haricots, pois chiches, œufs, poisson, viandes maigres. Essentielles à la synthèse des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine.
 - 🥑 **Bonnes graisses** : Noix, graines, huile d'olive, avocat, oméga-3. Soutiennent la santé cérébrale, réduisent l'inflammation et améliorent la résilience émotionnelle.
 - 🌿 **Herbes, épices et super-aliments** : Gingembre, curcuma, cannelle, cumin, spiruline, baies de goji. Favorisent la digestion, réduisent l'oxydation et soutiennent l'immunité.



Science : nutrition & gestion du stress

Les neurotransmetteurs jouent un rôle clé dans la régulation du stress, la stabilité émotionnelle et le bien-être mental. :

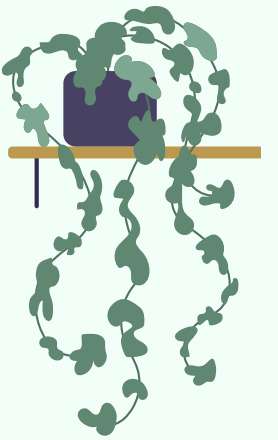
🧠 **Sérotonine** (Humeur & Bien-être) Précurseur : **tryptophane** Sources : dinde, bananes, noix, chocolat noir. → Favorise la détente, la régulation de l'humeur et le sommeil.

💪 **Dopamine** (Motivation & Plaisir) Précurseurs : **tyrosine** et **phénylalanine**. Sources : viandes maigres, graines de sésame, spiruline, fromages affinés. → Stimule l'élan vital, la concentration et la motivation.

🧠 **Acétylcholine** (Mémoire & Apprentissage) Précurseur : **choline** . Sources : jaune d'œuf, foie, soja, arachides. → Soutient les fonctions cognitives et la clarté mentale.

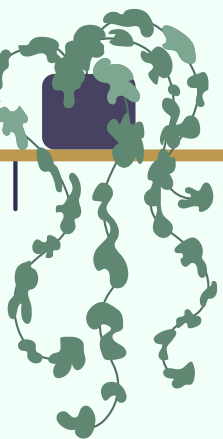
😊 **GABA** (Relaxation & Gestion du stress) Précurseur : **glutamate**. Sources : poisson, produits laitiers, champignons, noix. → Apaise le système nerveux et réduit l'anxiété.

⚡ **Noradrénaline** (Énergie & Réponse au stress) Précurseurs : **tyrosine** et **phénylalanine**
Sources : viandes maigres, graines de sésame, spiruline, fromages affinés. → Renforce la vigilance et la capacité à réagir face aux défis.



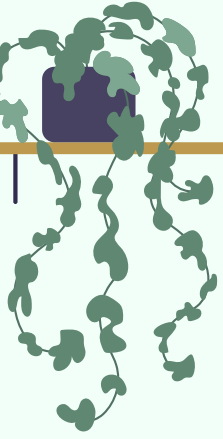
Minéraux et Nutriments essentiels pour la stabilité nerveuse

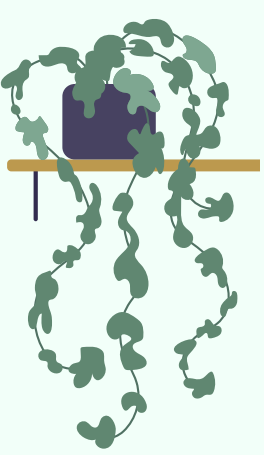
- **Magnésium** : régule l'excitabilité nerveuse, réduit le stress (noix, graines, épinards, chocolat noir, céréales complètes).
- **Calcium** : transmission nerveuse (produits laitiers, légumes verts, amandes, sardines).
- **Potassium** : équilibre électrique cellulaire (banane, pomme de terre, avocat, haricots).
- **Zinc** : fonction cognitive, protection neuronale (fruits de mer, viande, légumineuses, graines).
- **Fer** : transport d'oxygène, synthèse de dopamine (viande rouge, épinards, lentilles).
- **Oméga-3** (DHA/EPA) : protection neuronale, anti-inflammatoire, intégrité des membranes neuronales (poissons gras, graines de lin, noix).
- **Vitamines B** (B1, B6, B12) : synthèse des neurotransmetteurs, réparation nerveuse (céréales complètes, œufs, produits laitiers, légumes verts).
- **Vitamine C** : antioxydant, soutien des neurotransmetteurs (agrumes, poivrons, fraises).



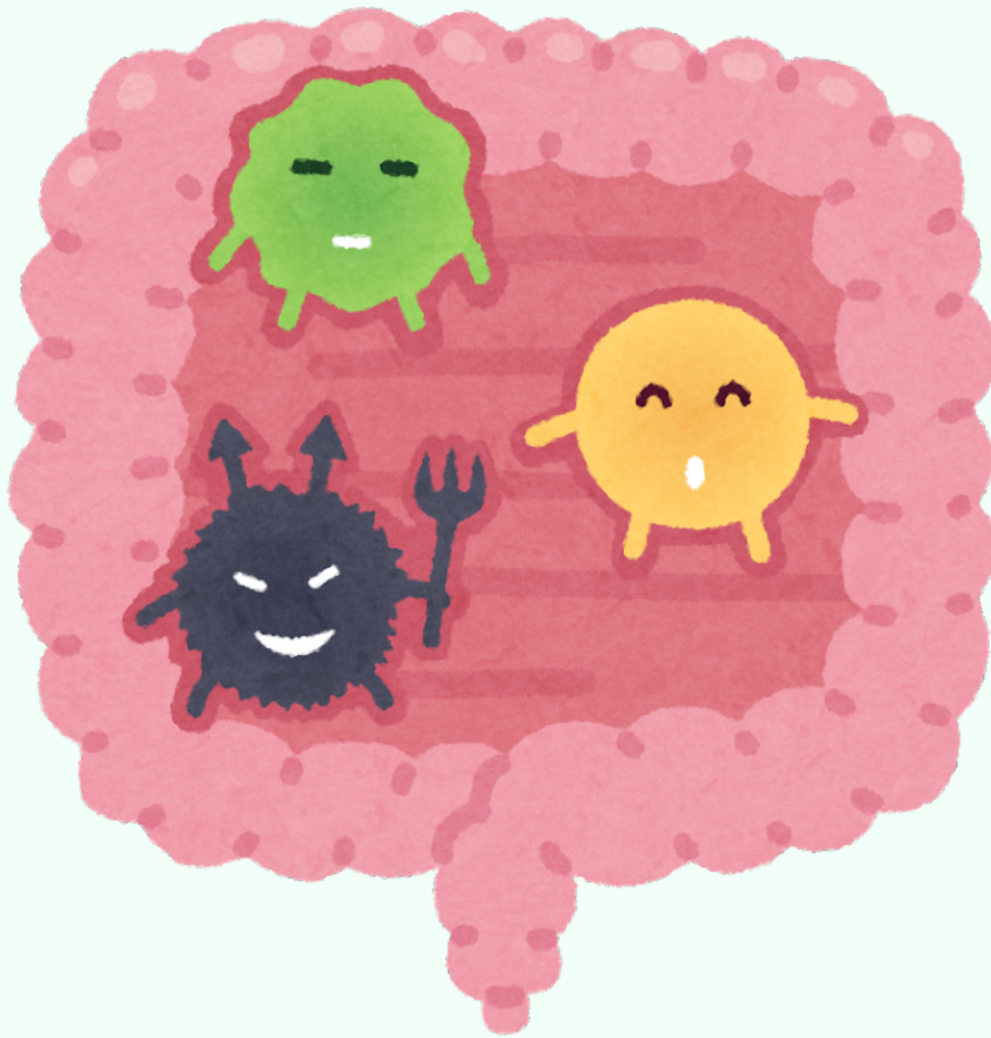
Nouvelles découvertes scientifiques

- **Polyphénols** : cacao, baies, thé vert, huile d'olive protègent le cerveau du stress oxydatif, augmentent le BDNF (facteur neurotrophique cérébral), améliorent la mémoire et la plasticité neuronale.
- **Jeûne intermittent** : stimule le BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), améliore la plasticité cérébrale, la résistance au stress et la neurogenèse. Doit être adapté individuellement.
- **Acides gras saturés** : excès (ex. huile de palme) stimule la production de céramides, toxiques pour les neurones et la myéline, aggravant les maladies neurodégénératives.
- **Neuropeptide Y (NPY)** : fibres, protéines, bons gras, micronutriments et aliments à faible index glycémique, associée à une bonne santé intestinale et à la réduction des aliments ultra-transformés, aide à réguler naturellement le neuropeptide Y (NPY), favorisant ainsi la satiété, l'équilibre énergétique et la prévention de la prise de poids.
- **BCAA (acides aminés ramifiés)** : protègent les neurones, favorisent la biogenèse mitochondriale, utiles en réhabilitation post-AVC.
- **Régimes végétaliens non équilibrés** : carence en B12, fer, DHA/EPA = risque accru de déclin cognitif; supplémentation nécessaire.



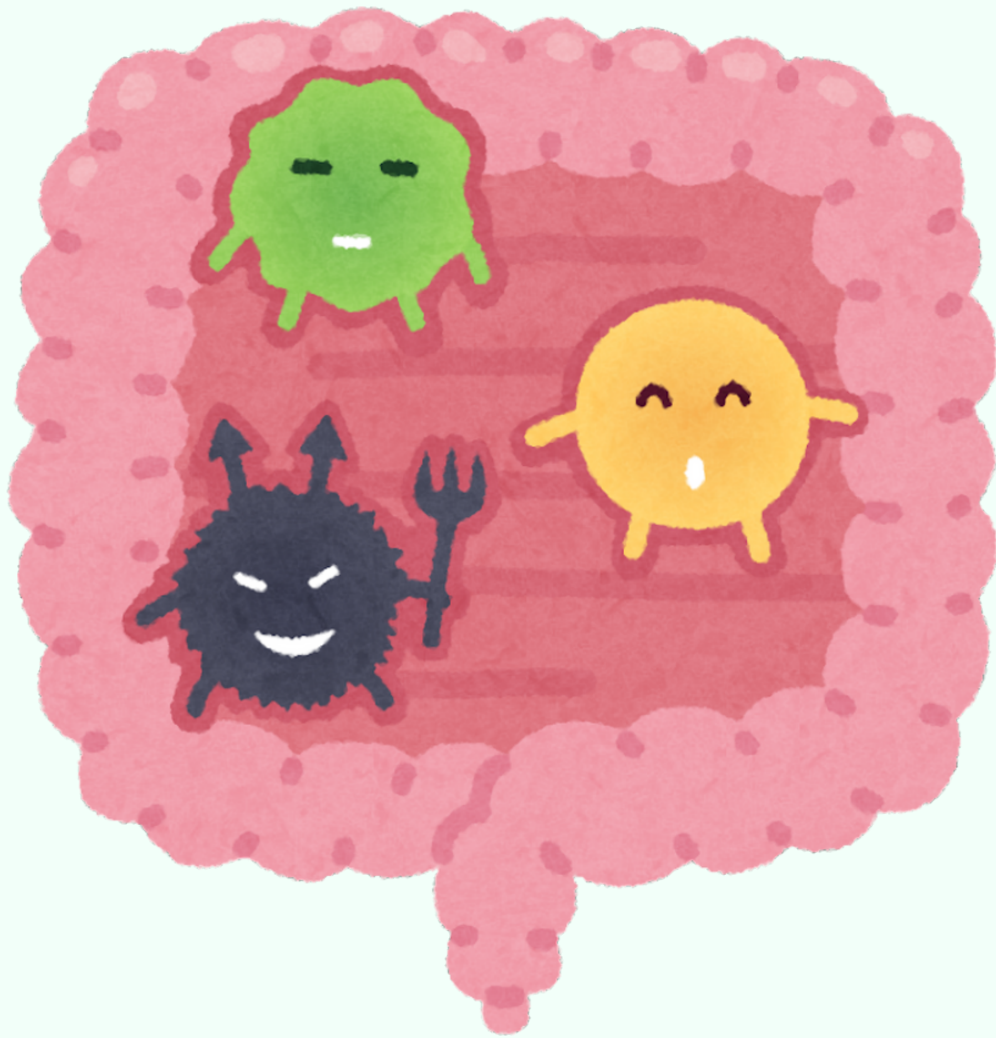


Axe intestin-cerveau & microbiote

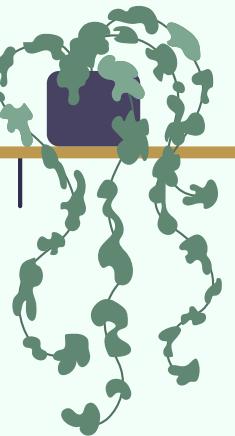


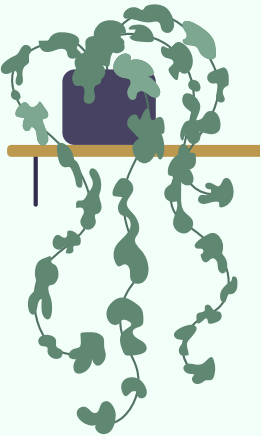
- L'axe intestin-cerveau relie digestion, humeur et cognition via des voies nerveuses (nerf vague), immunitaires et métaboliques.
- Le microbiote module la production de neurotransmetteurs (90 % de la sérotonine est produite dans l'intestin), l'inflammation et la perméabilité intestinale.
- Un microbiote diversifié (probiotiques, fibres, polyphénols) réduit anxiété, dépression, inflammation, et améliore la plasticité neuronale.
- Aliments clés : yaourt, kéfir, choucroute, ail, oignon, avoine, poissons gras, chocolat noir, baies, thé vert.

Conséquences d'une mauvaise alimentation



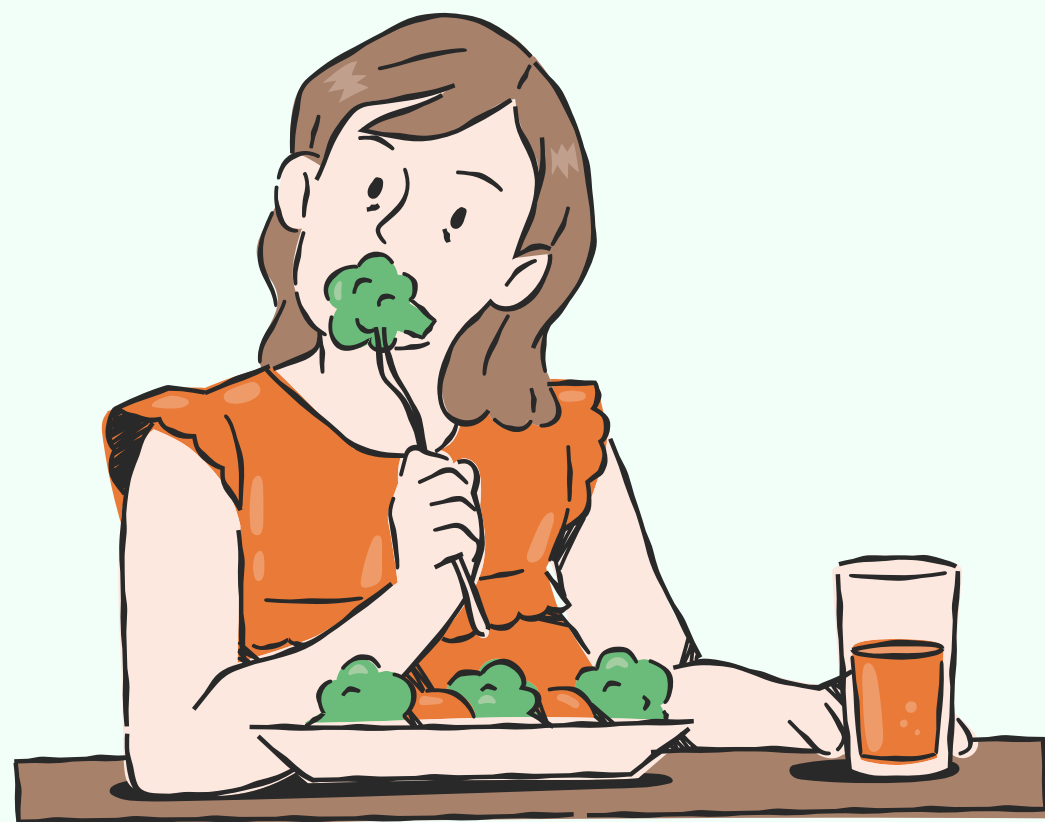
- Les aliments ultra-transformés, riches en sucres et additifs, perturbent le microbiote intestinal, augmentent l'inflammation et favorisent les troubles de l'humeur et le déclin cognitif.
- Le manque de diversité alimentaire affaiblit la santé intestinale et la régulation du stress.
- L'inflammation chronique liée à une mauvaise alimentation nuit à la clarté mentale, à la stabilité émotionnelle et à la résilience.





Manger en pleine conscience

Manger en pleine conscience est une pratique qui cultive la présence, l'attention et l'appréciation de la nourriture.



- ✓ Manger, ce n'est pas seulement se nourrir : c'est aussi se connecter à soi, être présent et prendre plaisir à l'instant.
- ✓ Beaucoup de personnes mangent de façon distraite, en se dépêchant, sans vraiment vivre le moment du repas.
- ✓ **Améliore la digestion** : manger lentement favorise l'absorption des nutriments.
- ✓ **Régule l'appétit et la satiété** : une meilleure conscience des signaux de faim et de satiété aide à éviter les excès.
- ✓ **Soutient la stabilité du système nerveux** : active la relaxation et favorise l'équilibre émotionnel.
- ✓ **Renforce la connexion à la nourriture** : fait des repas des moments de gratitude et de soin envers soi-même.

Astuces simples pour pratiquer l'alimentation consciente



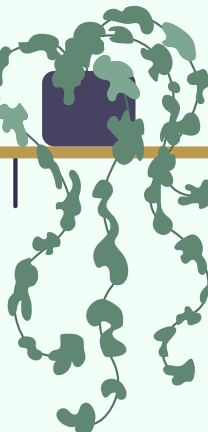
 **Créer un rituel** – Accordez-vous un vrai temps pour manger, sans distractions.

 **Prendre de petites bouchées** – Manger lentement augmente le plaisir et favorise la digestion.

 **Bien mâcher** – Essayez de mâcher chaque bouchée 20 à 30 fois pour bien assimiler les aliments.

 **Pratiquer la gratitude** – Remerciez pour le travail derrière la culture et la préparation des aliments.

 Manger en pleine conscience transforme l'alimentation en un outil puissant d'ancrage, de stabilité et de vitalité.



Merci!!

Naturalflowbydaniela.com



Doctena RDV



Daniela Oliva
Naturopathie, Reiki Usui
Shiatsu, EFT