



EGLANTINE GRIGIS

# L'ENNEMIE DU STRESS

## La zen attitude !



Trop d'angoisses et de contrariétés nous épuisent et affaiblissent nos défenses immunitaires. Voici huit astuces pour recharger nos batteries...

### 1 Je choisis les BONS ALIMENTS

« Ayez une alimentation la plus variée possible en privilégiant les fruits et légumes frais, les aliments riches en tryptophane (oeufs, lait, dinde...) et en magnésium (fruits secs, noix, noisettes...), explique Christian Brun, naturopathe et auteur d'*Alimentation et Santé psychique* (Ed. Trédaniel). Pensez aussi à ceux riches en vitamines B (légumes secs, céréales complètes, germe de blé...). Accordez une large place aux protéines (viandes blanches, oeufs et poissons) qui permettent à notre corps de synthétiser certaines substances, dont la dopamine, indispensable pour la motivation ! Faites le plein d'acides gras essentiels grâce aux huiles de première pression à froid (olive, colza, noix...). Fuyez les excitants (café, thé et tabac). »

### 2 Je bouge mon CORPS

Eh oui, l'activité physique est un formidable anti-stress ! Les sports d'endurance (marche, trekking, roller, ski de fond...) sont ceux qui entraînent le plus la sécrétion d'endorphines, à l'effet euphorisant. Mais pour en bénéficier, votre activité physique doit durer au moins trente minutes. Si vous aimez les activités aquatiques, ne vous en privez pas. L'immersion dans l'eau est infiniment relaxante. A vous natation, aquagym, aquabike et autres délices aquatiques !

### 3 Je prends du MAGNESIUM et du POLLEN FRAIS

« Le stress entraîne une fuite urinaire du magnésium », dit Christian Brun, le naturopathe. La solution ? Faire une cure d'un mois de magnésium, associé à la vitamine B6, très importante pour le système nerveux. (*MagnéVie B6*, 8,60 € les 60 comprimés, en pharmacie). Vous pouvez aussi faire une cure d'un mois de pollen frais (riche en vitamines, minéraux, acides aminés...). Prenez-en une cuillère à soupe chaque matin à jeun. [www.pollenergie.fr](http://www.pollenergie.fr)



### 4 Je mise sur les PLANTES

« Si vous êtes anxieux, achetez, en pharmacie ou en herboristerie, les plantes suivantes, conseille le Dr Jean-Michel Morel, phytothérapeute et auteur de *Traité pratique de phytothérapie* (Ed. Grancher) : oranger (*Citrus aurantium*) feuilles 20 grammes, marjolaine (*Origanum majorana*) sommités fleuries 20 grammes et passiflore (*Passiflora incarnata*) feuilles 20 grammes. Faites bouillir 300 ml d'eau. Retirez du feu et jetez une cuillère à soupe du mélange dans l'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes. Et buvez ce breuvage en trois fois dans la journée (même froid). »

## 5 Je dors comme un **BEBE**

Quand on est stressé, on a parfois du mal à s'endormir, ou on se réveille à plusieurs reprises, car on rumine ! Quelques conseils : ayez des horaires de sommeil réguliers pour synchroniser le rythme veille-sommeil. Dînez léger, au moins deux heures avant de vous mettre au lit. Couchez-vous dès les premiers signes (bailllements, paupières lourdes...). Avant de dormir, buvez une tisane (*Infusion détente du soir Fleurance Nature*, 6,90 €, [www.fleurancenature.fr](http://www.fleurancenature.fr)). Préparez-vous un nid douillet : la température dans la chambre doit être d'environ 18 degrés. Dormez dans l'obscurité. Un coup de pouce



utile : quelques pschitt de parfum d'ambiance anti-stress **Elixirs** de Bach (24,50 €, [www.lesfleursdebach.com](http://www.lesfleursdebach.com)).



## 6 Je pratique **QI GONG & TAI-CHI**

Ces deux arts martiaux ont des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale. « Plusieurs travaux scientifiques ont montré leur efficacité sur la dépression, l'anxiété et le stress », précise le Pr Cyril Tarquinio, psychologue et co-auteur de *Comprendre et pratiquer les nouvelles psychothérapies* (Ed. InterEditions). A condition, bien-sûr, que cette pratique soit régulière (une à deux fois par semaine). Ces activités rééquilibrent notamment la balance du système nerveux sympathique/parasympathique, dérégulé en cas de stress.

## 7 Je m'invite à la **PSYCHOLOGIE POSITIVE**

Créée dans les années 90 aux Etats-Unis par Martin Seligman, chercheur en psychologie, la « psychologie du bonheur » affirme qu'il existe trois grandes voies pour accéder au bonheur. Primo, éprouver du plaisir. Secundo, s'engager pleinement dans des activités qui nous enrichissent. Tertio, donner du sens à notre existence. Concrètement, elle nous incite à cultiver l'optimisme, la gratitude... De quoi nous rendre plus zen. Attention ! Il ne s'agit pas de magie ! Car l'optimisme, ça se travaille ! A lire : *Vivre la psychologie positive*, Martin Seligman (Ed. Pocket)

## 8 Je me fais **MASSER**

Massage ayurvédique, shiatsu, massage californien... Tous stimulent la circulation sanguine, détendent les muscles contractés, évacuent les tensions psychiques, etc. Pour tout savoir sur les massages anti-stress : *Coffret Massage aux pierres chaudes (pierres volcaniques et livret illustré)* Hachette Bien-Etre, 24,90 €. Et pour une parenthèse enchantée : la cure *Nouvelle Energie des Thermes Marins de Cannes* (6 massages, 11 soins de thalasso, consultation nutritionnelle, gommage, sophrologie, séance de rééquilibrage énergétique avec un médecin acupuncteur...).

Cure de 6 jours, à partir de 1400 €. [www.lesthermesmarins-cannes.com](http://www.lesthermesmarins-cannes.com)

