



Gestion du stress

Clés et outils pratiques

Qui sommes-nous ?

Aline Léqipont

Pharmacienne titulaire Newpharma

Nutrithérapeute (CERDEN)

Spécialisée en phytothérapie et aromathérapie (ULB)



Stéphanie Paulissen

Pharmacienne adjointe Newpharma

Nutrithérapeute (CERDEN)

Spécialisée en phytothérapie et aromathérapie (ULB)



Ce que nous
allons voir
aujourd'hui

La gestion du stress

- Comprendre les mécanismes du stress et les conséquences d'un stress prolongé
- Identifier notre niveau de stress
- Explorer les leviers nutritionnels
- Aborder les pistes naturelles (phytothérapie & aromathérapie)
- Repartir avec des outils concrets



C'est quoi le stress ?

Stress aigu = Phase d'alarme

- Permet de s'adapter à un défi.
- Stimulant
- Améliore la performance



1. Libération d'**adrénaline** dans le sang :

- Le cœur bat plus vite, la respiration s'accélère, les pupilles se dilatent, le sang est redirigé vers les muscles et le cerveau
- Vous vous sentez plus réveillé, concentré et prêt à réagir.

2. Ensuite libération de **cortisol** :

- Libération de glucose stocké dans le foie → carburant rapide pour le cerveau, le cœur et les muscles.
- Maintien d'un état de vigilance.

Lorsque le stress n'est plus présent, le corps retrouve progressivement son équilibre (homéostasie).



Que se passe-t-il en cas de stress prolongé ?

Phase de résistance = Stress chronique

En fonction de la durée, de l'intensité et de l'impact du stress sur la vie quotidienne :
stress normal → stress chronique :

- Augmentation progressive du taux de cortisol
- fuite urinaire de magnésium
- Déséquilibres de différents neurotransmetteurs

Symptômes : Fatigue, troubles du sommeil, douleurs, troubles digestifs, anxiété, irritabilité, tristesse, perte de motivation, isolement, consommation excessive de substances, ...

→ Nuit à la qualité de vie et au fonctionnement quotidien (travail, relations, loisirs)



Epuisement

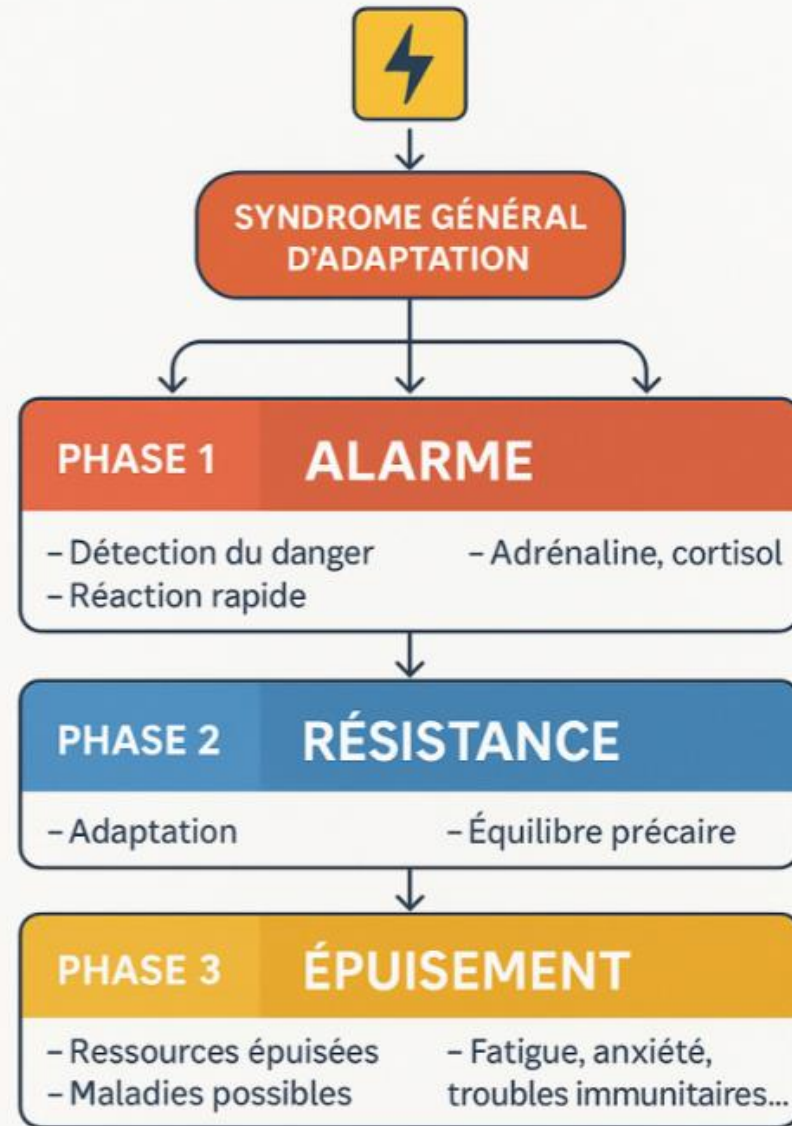
À terme : chute du niveau de cortisol

→ Epuisement profond, dépression ou à d'autres troubles de santé mentale et physique

En résumé

SYNDROME GÉNÉRAL D'ADAPTATION

Hans Selye



Gestion du stress



Objectifs



- Identifier les sources de stress
- Apprendre à mieux gérer nos réponses émotionnelles
- Adopter des stratégies pour réduire notre niveau de stress.

→ Essentiel pour maintenir une bonne qualité de vie et une bonne santé mentale et physique

Retrouver l'équilibre au quotidien : les étapes clés



Test de Cohen

1. Avez-vous été dérangé(e) par événement inattendu ?
2. Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes dans votre vie ?
3. Vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) et stressé(e) ?
4. Avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?
5. Avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements importants de votre vie ?
6. Vous êtes-vous senti(e) confiant(e) dans vos capacités à prendre en main vos problèmes ?
7. Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?
8. Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?
9. Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?
10. Avez-vous senti que vous dominiez la situation ?
11. Vous êtes-vous senti(e) préoccupé(e) par des choses que vous deviez mener à bien ?
12. Avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?
13. Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à tel point que vous ne pouviez les surmonter ?
14. Vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle ?

Les sources de stress aujourd'hui



Évaluer le stress

Identifier les sources de stress

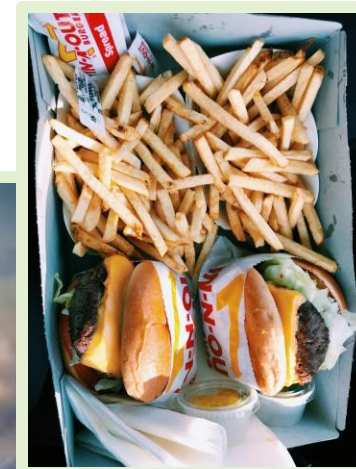
Apprendre à gérer les situations de stress

Apporter les micronutriments essentiels

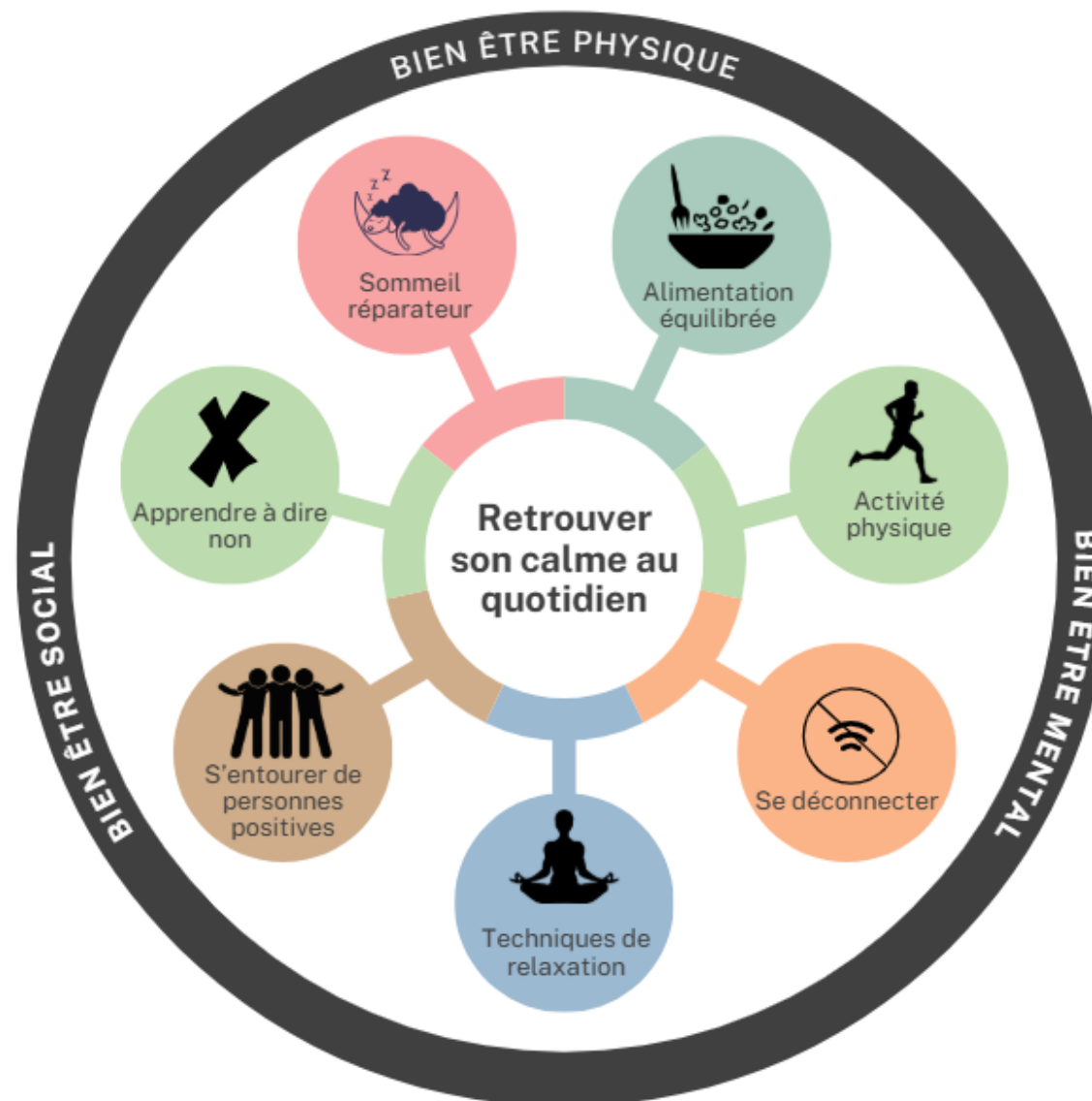


Stress émotionnel

... Mais aussi **stress oxydatif**



Routine anti-stress



Nutrition & stress



Évaluer le stress

Identifier les sources de stress

Apprendre à gérer les situations de stress

Apporter les micronutriments essentiels

Notre alimentation peut-elle impacter notre niveau de stress ?



versus



?



Nutrition & stress

À privilégier ou à éviter ?





Les principaux nutriments impliqués dans la gestion du stress

- **Magnésium** : cacao, oléagineux (amandes, noix), légumes verts (épinard, courges, haricots vert,...), eaux riches en magnésium (Hepar, Contrex), céréales complètes, pain (au levain si possible).
- **Oméga-3** : poissons gras, graines de lin, huile de colza, de noix
- **Vitamines B** : céréales complètes, légumineuses, viande, poisson, œufs, graines de tournesol
=> soutenir le système nerveux
- **Zinc** : Huitres, viande, pain complet, jaune d'œuf, légumineuses, poissons et crustacés, fruits secs
- **Probiotiques** : Yaourt, kéfir, kombucha, légumes lacto-fermenté (ex. : choucroute), pain au levain => ++ pour le microbiote intestinal
- **Tyrosine** : pour la dopamine => on privilégie un petit déjeuner protéiné
- **Tryptophane** : pour la sérotonine => alimentation riche en tryptophane à partir de 16h. Ex. : une collation avec une banane + 1 petit carré de chocolat noir

+ Boire suffisamment d'eau : La déshydratation peut exacerber les symptômes de stress, comme la fatigue et l'irritabilité.

Nutrition & stress



A éviter

- Limiter les excitants : café, thé, Red bull, ...
- Eviter les glucides rapides (viennoiseries, sodas, pain blanc,...)
- Eviter le tabac
- Eviter les excès d'alcool
- Eviter les repas trop copieux ou trop rapides
- Eviter les aliments ultra-transformés.



Nutrition & stress



Smoothie relaxant au magnésium

- 1 banane (source naturelle de magnésium)
- 1 poignée d'épinards frais (pour les vitamines B et minéraux)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (oméga-3)
- 1/2 tasse de lait d'amande (sans sucre ajouté)
- Quelques noix (riches en magnésium et en oméga-3)

Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Dégustez immédiatement pour un effet apaisant et énergisant !

Ce smoothie va contenir Mg, vitamines B, oméga-3, et glucides lents.



Nutrition & stress

Intérêt d'une supplémentation ?

☀️ Vitamine D

- 80-90 % de la population en déficit
- Carence → aggrave le stress & l'anxiété.

🐟 Oméga-3

- Si apport alimentaire insuffisant
- Soutiennent le cerveau & l'humeur

💊 Magnésium

- 60-80% de la population en déficit
- Régule le cortisol, favorise la relaxation
- On l'associe avec la vitamine B6 et la taurine

🌱 Probiotiques

- Importance de l'axe intestin-cerveau
- Notion de psychobiotiques → influencent la production de neurotransmetteurs



Phytothérapie & aromathérapie



La **phytothérapie** utilise les propriétés des plantes pour **aider notre corps à mieux gérer les déséquilibres** liés au stress, grâce à des extraits comme les **tisanes**, les **gélules** ou les **macérats**.

L'**aromathérapie**, quant à elle, exploite la puissance des **huiles essentielles**, obtenues à partir de certaines plantes, pour **agir sur l'équilibre émotionnel**, apaiser le système nerveux ou accompagner la relaxation.



Phytothérapie : propriétés



1. Plantes adaptogènes

- Aider notre corps à mieux s'adapter au stress, quelle que soit son origine (physique, émotionnelle, chimique, etc.).
- Renforcer la résistance naturelle de l'organisme face aux agressions extérieures et pour maintenir ou rétablir son équilibre interne sans causer de toxicité, ni dépendance.

2. Plantes sédatives

- Calmer le système nerveux et favoriser la relaxation, le sommeil (ex : valériane, passiflore, mélisse, aubépine, camomille, lavande)

Attention : Une plante va donner un coup de pouce, mais ne va pas se substituer à une bonne hygiène de vie.



Phytothérapie

Plantes adaptogènes

Rhodiola - *Rhodiola rosea* (racine)



- Régule le cortisol, améliore la résistance au stress mental et physique,
- Permet de lutter contre la fatigue et l'anxiété
- Utilisation : gélules à prendre le matin

- ⚠ • Qualité => Concentration en Rosavine (au minimum 3%) et salidroside (au minimum 1%).
- Environnement : Pression très forte sur la ressource.



Phytothérapie

Plantes adaptogènes

Ginseng - *Panax Ginseng* (racine)

- Améliore la performance physique et l'immunité (très riche en polysaccharides).
- Aide à lutter contre la fatigue chronique.



Ashwagandha - *Whitania somnifera* = Ginseng Indien (racine)



- Améliore la mémoire en cas de stress
- Possède des propriétés toniques, tout en aidant l'organisme à se détendre et à faire face au stress passager.
- Antioxydant et antiinflammatoire.
- Racine très utilisée en médecine Ayurvédique



Phytothérapie

Plantes adaptogènes

Eleutherocoque - *Eleutherococcus senticosus* = Ginseng sibérien (Racine)

- Va permettre de lutter contre la fatigue.
- On peut aussi l'utiliser en préparation aux efforts sportifs



Schisandra - *Schisandra chinensis* (baie)



- Facilite la résistance au stress (comme le Ginseng)
- Augmente la mémoire, augmente la performance mentale



Phytothérapie

Plantes sédatives

Mélisse - *Melissa officinalis* (feuille)

Plante mellifère car les abeilles adorent l'odeur citronnée.

➤ LA plante des maux de ventre liés au stress

Ok femme enceinte (tisane 2 càc dans 1 tasse, 10 minutes 1 à 3x/ jour) et les bébés (1 càc d'hydrolat le soir pour le sommeil ou ½ càc le matin et le soir si troubles digestifs)



Valériane - *Valeriana officinalis* (racine)



➤ Facilite l'endormissement ("somnifère naturel")

➤ ++ douleurs musculaires liées au stress

➤ Attention si trop forte dose : risque d'hypotension



Phytothérapie

Plantes sédatives

Passiflore - *Passiflora incarnata* (parties aériennes fleuries)

- LA plante de la nervosité, de l'anxiété
- ++ si agitation, nervosité, insomnie, réveils nocturnes



Aubépine - *Crataegus oxyacantha* (fleurs et feuilles)



- Conseillée si le stress s'accompagne de palpitation, en cas d'hypertension

Phytothérapie

En pratique



Formes d'utilisation

- tisanes/infusions : douce pour l'organisme
- Poudre intégrale de la plante : quand on veut profiter de tous les composants de la plante
- Extraits de plantes (en gélules, teintures, extraits liquides) : pour un effet plus concentré



Importance de la régularité et la durée de la cure

Précautions d'emploi

Femmes enceintes, allaitantes, enfants
Traitement médicamenteux
Allergies

Routine simple

Boire une infusion relaxante en soirée (mélisse, passiflore ou camomille).



Comment les huiles essentielles agissent sur le stress ? Comment les utiliser ?

- Diffusion, inhalation, massage ou bain
- Olfactothérapie → Action sur le cerveau émotionnel : Les molécules aromatiques inhalées atteignent le système limbique, qui gère les émotions et le stress. Les + : On peut tjrs avoir son petit flacon d'huiles essentielles sur soi, il y a moins de contre-indications
- Effet physiologique : ↘ le taux de cortisol l'hormone du stress et favorise la production de sérotonine, neurotransmetteur du bien-être.

Conseils et précautions d'emploi

- Toujours diluer les huiles pour application cutanée ou diluer dans une base neutre si bain
- Ne pas utiliser sur femmes enceintes, enfants, personnes allergiques, personnes épileptiques, sans avis médical.
- Tester sur une petite zone avant toute utilisation prolongée
- Une huile essentielle est un concentré d'actifs très puissant. Ce n'est pas parce que c'est naturel qu'il n'y a pas de danger. Respecter les précautions d'emploi, se renseigner et demander l'avis d'un professionnel de la santé.

Aromathérapie

Les déstressantes



Les huiles essentielles typiquement déstressantes :

	Bienfaits	 Diffusion	 Application cutanée	 Précautions d'usage
		Applications		
Pruche Bio	Favorise le lâcher-prise, contre les angoisses.	✓	✓	✓
Néroli Bio	Anxiété, stress, troubles du sommeil, favorise un sentiment de paix intérieure.	✓	✓	✓
Petit grain bigarade bio	Chagrin, troubles du sommeil, difficulté d'endormissement, stress, nervosité, anxiété, troubles émotionnels, tensions musculaires.	✓	✓	✓
Ylang-ylang Bio	En cas de stress, de tensions, d'angoisse, d'agitation, de troubles du sommeil, en cas de fatigue générale, d'épuisement nerveux, de surmenage.	✓	✓	✓
Lavande officinale Bio	Pour la gestion du stress et des émotions. Pour aider à trouver calme et sérénité.	✓	✓	✓
Camomille Romaine Bio	Pour les chocs émotionnels, contre le stress, les digestions compliquées, l'anxiété ou l'insomnie.		✓	✓
Santal Bio	En cas d'épuisement nerveux, de difficultés émotionnelles. Pour apaiser l'esprit et favoriser la relaxation.		✓	✓



Aromathérapie

Les ré- équilibrantes

Les huiles essentielles rééquilibrantes :

Les huiles essentielles d'agrumes vont apaiser ou stimuler le système nerveux selon les besoins de chacun. Il est donc important de « sentir » l'huile afin de savoir si elle procure plutôt une sensation apaisante ou stimulante.

				
Bienfaits		Applications		
Bergamote sans furocoumarines BIO	En cas de baisse de moral, d'anxiété, d'irritabilité, de stress, d'angoisse, de troubles du sommeil, ou manque de confiance en soi.	✓		✓
Orange douce Bio	Calmante et sédative	✓		✓
Mandarine	Insomnie, stress, relaxante et sédative.	✓	✓	✓
Basilic exotique	Stress, peur, nervosité, en cas d'épuisement intellectuel, en cas de fatigue.		✓	✓
Basilic sacré 	Tonique mental, pour la confiance en soi, contre la fatigue mentale et physique.	✓	✓	✓



Aromathérapie

Les boostantes

Les huiles essentielles typiquement boostantes :				
		 Diffusion	 Application cutanée	 Précautions d'usage
	Bienfaits	Applications		
Laurier noble	En cas de manque de confiance en soi, peur de parler en public,	✓	✓	✓
Menthe poivrée 	Tonique, stimulante, en cas de fatigue physique ou mentale	✓	✓	✓
Romarin à verbénone	En cas de fatigue nerveuse ou physique		✓	✓
Romarin à cinéole	Favorise la concentration, en cas de fatigue, de surmenage, stimulant physique ou intellectuel		✓	✓



Aromathérapie

Place à l'expérience olfactive

Une odeur ne relaxe que si elle nous plaît !

Une huile peut être apaisante sur le plan scientifique, mais si son odeur ne vous plait pas, elle ne vous aidera pas vraiment à vous détendre.

L'odorat est très lié à l'émotionnel et à la mémoire : ce qui compte, c'est que l'odeur vous soit agréable et qu'elle évoque en vous quelque chose de positif.





Lectures

- *Mon microbiote sur mesure* - Véronique Liesse
- *Le grand livre de l'alimentation spécial énergie* - Véronique Liesse
- *L'incroyable microbiote* - Dr Julien Scanzi
- *Le grand livre de la nutrition* - Rhiannon Lambert
- *Bien manger pour ne plus déprimer* - Dr Guillaume Fond
- *Je désature* - Philippe Aïm et Alica Sandon
- *Du bon usage des plantes qui soignent* - Jacques Fleurentin
- *Le Grand Manuel des Plantes Médicinales* - Dr Geert Verhelst
- *Le Guide Ultime de l'herboristerie* - Loïc Ternisien
- *Traité pratique de phytothérapie* - Jean-Michel Morel