



ALIMENTATION

LE TOP 10 DES ALIMENTS ANTI-STRESS

Le stress engendre des fringales et incite au grignotage. Si cette tendance dure trop longtemps, elle peut générer une prise de poids. Alors plutôt que de se ruer sur des produits caloriques pour déstresser, Beautysané a listé pour vous le top 10 des aliments anti-stress et healthy !

1. Les œufs

S'ils sont très riches en protéines, les œufs sont aussi bien pourvus en vitamines, notamment celles du groupe B, réputées bénéfiques pour le système nerveux. Alors, en cas de panique, pour retrouver le sourire, allez vite vous faire cuire un œuf !

2. Les poissons gras

Riches en oméga 3, le saumon, le thon, la sardine, l'anchois ou encore le maquereau sont excellents pour chasser le stress et l'anxiété. Ces acides gras essentiels à notre corps permettent de ralentir la production de l'hormone du stress, le cortisol. Les poissons gras sont aussi source de vitamines B5, B9 et B12 qui aident à lutter contre le stress et la fatigue. Pensez à compléter vos besoins journaliers en oméga 3.

3. Les épinards

Manger 5 fruits et légumes par jour, c'est bon pour la santé mais aussi pour le moral ! Ils sont source de minéraux, oligo-éléments, fibres et vitamines (A, B, C, E, K...), connues pour équilibrer le système nerveux. Le légume anti-stress parfait ? L'épinard, riche en acide folique (vitamine B9) et en magnésium. Idéal pour lutter contre l'anxiété et les coups de pompe ! Adoptez une alimentation riche en fruits et légumes, votre corps et votre moral vous diront merci !

4. Les tisanes

Après une journée stressante, accordez-vous un instant de détente avec une tisane, juste avant d'aller au lit. Certaines plantes ont naturellement des vertus anxiolytiques et déstressantes. Lesquelles choisir ? La camomille, l'aubépine, la valériane, la passiflore, le ginseng.... Une tasse de tisane rend toujours la vie plus douce !

5. L'avocat

Côté anti-stress, l'avocat, c'est du sérieux ! Il est bourré d'acides gras mono-insaturés et de potassium. Ce dernier permet de réduire la pression artérielle alors que les premiers diminuent les troubles nerveux en favorisant l'absorption de la sérotonine (l'hormone de la bonne humeur !) par le cerveau. Ainsi, payez-vous un avocat, vous oublierez vite vos tracas !

6. L'ail

Parfait pour adoucir les nerfs, l'ail contient les vitamines B6 et C, du fer, du magnésium, du soufre et du calcium. Il aide à réduire la fatigue mais aussi le taux de cholestérol. Il protège aussi votre système cardio-vasculaire et renforce vos défenses immunitaires.

Avec lui, vous gardez « l'ail » sur votre santé

7. Les flocons d'avoine

Pour bien démarrer la journée et être en forme, les flocons d'avoine sont vos meilleurs amis ! Ils sont riches en vitamine B1, qui booste le système nerveux. Ils contiennent aussi du tryptophane, un acide aminé qui permet la formation de la sérotonine,

l'hormone du bien-être ! Également riches en glucides complexes, ils ralentissent la digestion et évitent ainsi les fringales.

8. L'amande

Raisins secs, noix, figues, abricots... Les fruits secs et oléagineux sont particulièrement riches en fibres, minéraux et vitamines. La star incontournable ? L'amande qui, pourvue de bons acides gras, de zinc et de fer, constitue un en-cas parfait pour redonner de l'énergie et rassasier efficacement. Elle apporte aussi du magnésium, l'un des minéraux les plus efficace contre le stress et l'anxiété. Une petite poignée chaque jour suffit pour nous aider à retrouver une sérénité, au quotidien !

9. Le chocolat noir

Le chocolat noir, aliment plaisir par excellence est aussi l'un de nos meilleurs anti-stress. Riche en magnésium qui permet de réduire les tensions, il contient aussi de la phényléthylamine, hormone naturelle de notre cerveau, aux effets antidépresseurs. Savourer 3-4 carrés par jour de chocolat noir vous aidera à retrouver le sourire !

10. Quelques conseils bonus

Adopter une alimentation anti-stress est essentiel mais d'autres bonnes pratiques vous aideront à réduire votre anxiété durablement :

- prendre le temps de manger à table, tout en vous faisant plaisir
- soigner votre hygiène de vie en privilégiant une alimentation équilibrée et un sommeil de qualité (au moins 8h par nuit)
- limiter les boissons excitantes (café, thé, soda à base de caféine), mais aussi l'alcool
- pratiquer une activité physique douce et relaxante (yoga, Pilates, ...)

Voilà de quoi retrouver sérénité et bien-être !