

# TROP DE TENSIONS ? DÉTENDEZ-VOUS AVEC CES ALIMENTS ANTI-STRESS

par Julia Denner | 04.04.2020 | ⌚ 3 minutes



Que ce soit au travail ou à la maison, le stress fait malheureusement souvent partie de notre quotidien. La liste des choses à faire n'en finit plus, les échéances pour tel ou tel projet doivent être respectées. Et c'est souvent lorsque nous avons les nerfs en pelote que nous avons tendance à nous jeter sur une part de pizza ou autres produits gras. Car comment trouver le temps de cuisiner dans toute cette agitation ?

Des études ont pourtant montré qu'une alimentation équilibrée est indispensable pour votre moral et votre résistance au stress.

## 5 ALIMENTS ANTI-STRESS :

### 1. LES NOIX



Les noix sont de vraies petites mines de nutriments et sont idéales à grignoter en cas de stress. Les noix de Grenoble en particulier, possèdent de nombreux bienfaits pour la santé <sup>(1)</sup> : elles sont très riches en acides oméga-3 qui aident à réduire les risques de dépression. Les noix contiennent également du tryptophane, un acide aminé utilisé dans la production de mélatonine, aussi appelée " hormone du bien-être ". Une poignée de noix par jour est donc un très bon moyen de regonfler votre moral. Et plus on est heureux, moins on est stressé ! Grignotez tout simplement les noix entre deux repas ou parsemez-en vos salades ou porridges.

## 2. LE PORRIDGE OU BOUILLIE D'AVOINE



Voici le petit déjeuner parfait avant d'aller courir, mais également pour faire face à une journée dont nous savons qu'elle va être stressante (des tonnes de réunions au travail par exemple). Les flocons d'avoine constitue un petit déjeuner énergétique qui contient de nombreuses fibres alimentaires qui vont lentement faire grimper votre taux de glycémie et le maintenir. Ainsi vous vous sentez rassasié jusqu'à midi.

vous aidera à vous détendre et renforcera en même temps votre système immunitaire.

### 3. LES LÉGUMES AUX FEUILLES VERTES



Lorsque vous n'avez quasiment pas le temps de déjeuner, il est très tentant de se faire livrer une pizza ou un hamburger. La prochaine fois, prenez plutôt une salade. Pourquoi ? Celle-ci est très faible en calories et donc meilleure pour votre ligne. De plus, les légumes à feuilles vertes comme l'épinard, contiennent aussi de l'acide folique. Et c'est à partir de cette vitamine B que la dopamine, appelée aussi " neurotransmetteur du bonheur " va être fabriquée. Cette dernière aide à prévenir les symptômes de dépression et à se détendre. Une assiette de salade ne vous restera pas non plus sur l'estomac, contrairement au burger qui va accentuer votre baisse de régime de l'après-midi et vous rendre donc beaucoup plus sensible au stress.

### 4. LES MYRTILLES



Et puisque nous parlons de salade : avez-vous déjà essayé d'y ajouter des myrtilles ? Ces petites baies violettes font partie de la grande famille des super-aliments et possèdent une très grande teneur en anti-oxydants, réputés pour leur influence particulièrement positive sur la santé mais aussi pour réduire considérablement le stress. La vitamine C qu'elles contiennent renforce également le système immunitaire, ce qui est très important car les personnes confrontées à un stress permanent tombent plus facilement malade. Vous ne trouvez pas de myrtilles dans votre supermarché ? Alors achetez-les congelées et mélangez-les à votre bol de porridge pour un vrai petit déjeuner de champion !

## 5. LE CHOCOLAT NOIR



“ Un bout de chocolat par jour éloigne le docteur pour toujours ! ” C'est bien ça qu'on dit non ? 😊 Mais blague à part, différentes études ont démontré qu'une consommation régulière de chocolat noir avait effectivement des effets très positifs sur la santé [2]. Les polyphénols (substances végétales secondaires) contenus en grande quantité dans les fèves de cacao semblent en effet réduire le niveau des hormones du stress (le cortisol en particulier). Alors si vous êtes à deux doigts d'exploser, accordez-vous un petit bout de chocolat noir (au moins 70 %), laissez-le fondre doucement sur votre langue et détendez-vous.

Si votre vie au quotidien est plutôt stressante en ce moment, ajoutez ces aliments à votre menu de la semaine pour vous détendre. N'oubliez pas non plus de faire de l'exercice régulièrement pour booster votre moral 😊

\*\*\*

---



### **Julia Denner**

Julia est diététicienne et passionnée de cuisine. Elle est persuadée qu'une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un entraînement régulier sont les clés de la réussite.

[Consultez tous les articles de Julia Denner »](#)

---

