



**DOSSIER :**

## La diététique anti-stress

## Stop au surmenage !



*Entre vie professionnelle, vie personnelle et nécessité d'aller toujours plus vite, difficile parfois de tout faire en gardant la forme, le sourire et la « zen-attitude ».*

*D'ailleurs, en France, le nombre de personnes souffrant du stress a doublé en 10 ans<sup>1</sup>. Aujourd'hui, près de 3 Français sur 4 se disent fréquemment ou occasionnellement stressés<sup>2</sup>.*

*Avec des manifestations aussi variées que la fatigue, l'irritabilité, la déprime..., il n'est pas forcément évident de trouver la solution opportune pour y faire face.*

*Les chercheurs dans le domaine des neurosciences et de la nutrition sont de plus en plus nombreux à penser que l'alimentation aurait une influence positive sur la prévention du stress et de la dépression.*

*Nous vous invitons à découvrir, au travers de cet Echos, les éléments de compréhension et quelques conseils pour retrouver ou garder votre sérénité.*

Bonne lecture !

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Didier Chos'.

Dr Didier Chos  
Président de l'IEDM



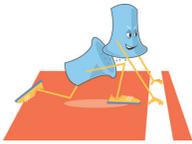
(1) Enquête Credoc (2) Sondage Ipsos 2006

## Et si je manquais de neurotransmetteurs ?

On en parle peu et pourtant les neurotransmetteurs jouent un rôle-clé dans la régulation de nos humeurs, pensées, comportements...

Substances fabriquées par l'organisme, à partir de certains acides aminés présents dans notre alimentation, les neurotransmetteurs sont les **messagers** qui permettent aux neurones de communiquer entre eux. Chaque neurotransmetteur a une fonction et des missions bien spécifiques.

**3 neurotransmetteurs ont été plus particulièrement identifiés pour le fonctionnement harmonieux du cerveau.**



► **la dopamine** : elle agit un peu comme le « **starter de la voiture** » : c'est elle qui nous permet de bien démarrer le matin, d'être motivé et d'avoir envie de faire des projets.

**Son précurseur dans notre alimentation ?** La tyrosine



► **la noradrénaline** : c'est « **l'accélérateur de la voiture** » ; c'est elle qui nous donne l'énergie pour mettre en œuvre nos projets et les réaliser avec plaisir.

**Son précurseur dans notre alimentation ?** La tyrosine



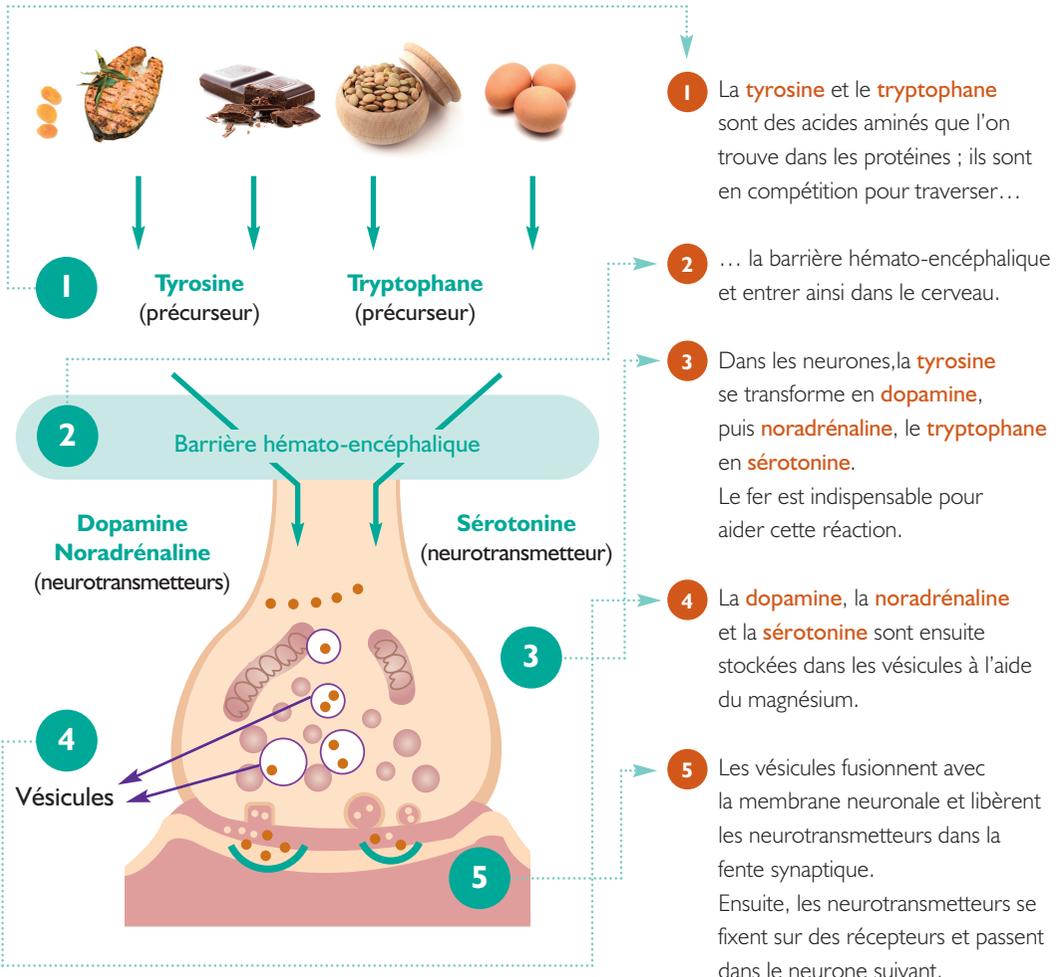
► **la sérotonine** : c'est le « **frein de la voiture** » qui permet la prise de recul, la détente, le contrôle des pulsions vers le sucré, le tabac, l'alcool. On l'appelle aussi « hormone de la sérénité ».

**Son précurseur dans notre alimentation ?** Le tryptophane

Parfois, notre alimentation ou notre mode de vie ne couvrent pas nos besoins en précurseurs ; cela peut avoir pour effet immédiat de nous rendre beaucoup plus sensible au stress et entraîner des troubles de l'humeur divers (nervosité, troubles du sommeil, fatigue, etc.).

# Nos neurones : de véritables gourmets...

Le schéma suivant représente un neurone : il explique comment, à partir de notre alimentation, les neurotransmetteurs sont fabriqués puis libérés dans notre cerveau.



# La Zen Attitude

## Quel est le meilleur cocktail sérénité ?

Pour le savoir, suivez pas à pas les différentes étapes de notre recette.



### Mon premier : des protéines bien équilibrées

Ce sont les protéines de notre alimentation qui nous fournissent les acides aminés nécessaires à la fabrication des neuromédiateurs (tyrosine et tryptophane).

**En pratique :** idéalement, dans votre assiette, il faudrait 50% de protéines d'origine animale (volailles, poissons, œufs) et 50% de protéines d'origine végétale (légumineuses, céréales). Les produits laitiers sont une bonne source de tryptophane, en particulier la ricotta, la brousse, le cottage cheese. Pour ceux qui consomment peu de protéines animales, préférez les mélanges céréales-légumineuses (riz + soja, pois chiche + semoule...).



### Mon deuxième : un cerveau bien huilé

Dans la transmission de l'influx nerveux, la qualité des membranes est déterminante. Cette qualité dépend de la richesse en acides gras polyinsaturés, en particulier les **oméga 3**.

- ▶ Actuellement, les chercheurs sont concentrés sur les vertus des oméga 3 :
  - L'EPA a fait ses preuves sur les troubles de l'humeur rebelles.
  - Le DHA est aujourd'hui le candidat n°1 pour lutter contre le vieillissement du cerveau.

Dans les hypothèses les plus probables, les vertus de l'EPA et du DHA semblent liées à leurs effets sur l'inflammation des cellules du cerveau.

**En pratique :** le choix des huiles d'assaisonnement est primordial (2 à 3 cuillères à soupe par jour d'huile colza-olive ou colza-noix). Il faut également intégrer à son alimentation au moins 3 fois par semaine du poisson gras (sardines, maquereaux, harengs, saumon...).



### Mon troisième : les vitamines B du Bien-être

B1, B6, B9, B12 : elles participent à la synthèse des neurotransmetteurs.

**En pratique :** privilégiez les légumes à feuilles vertes, les légumes secs, les fruits de mer, le foie et saupoudrez chaque jour vos salades d'une à deux cuillères à soupe de germes de blé.



## Mon quatrième : un allié incontournable, le magnésium

Un individu soumis au stress est victime d'un véritable cercle vicieux. Le stress chronique mal géré entraîne une augmentation de cortisol (« hormone du stress »).

Le cortisol déclenche une fuite urinaire du magnésium, fuite qui va augmenter la vulnérabilité au stress ; c'est ce qu'on appelle le cercle vicieux du stress.

**En pratique :** privilégiez les fruits et légumes frais et secs ainsi que les oléagineux, comme les amandes, noix, noisettes...

Certaines eaux minérales sont également des sources intéressantes de magnésium : Rozana, Quezac, Hépar, Contrex.



## Mon cinquième : des glucides en perfusion

Savez-vous pour combien de temps le cerveau dispose de réserves en énergie ?

Pas plus d'une seconde !

Toute baisse brutale du sucre dans le sang ou tout manque de sucre provoquent une sanction immédiate : le malaise... la fameuse hypoglycémie.

C'est pour cela aussi que les grignotages sucrés provoquent irritabilité et sautes d'humeur : le taux de sucre varie au rythme des prises de sucre et le cerveau n'apprécie guère.

**En pratique :** évitez les sucreries, les sodas surtout en dehors des repas et privilégiez les sources de sucres complexes : pain complet, céréales complètes, légumineuses ou légumes secs.



## Mon sixième : quelques mesures de bon sens pour assaisonner le tout

Limiter les boissons riches en caféine (café, cola) qui peuvent avoir des effets excitants et préférez les tisanes, thés verts ou cafés décaféinés à l'eau.

**Et surtout, n'oubliez pas**

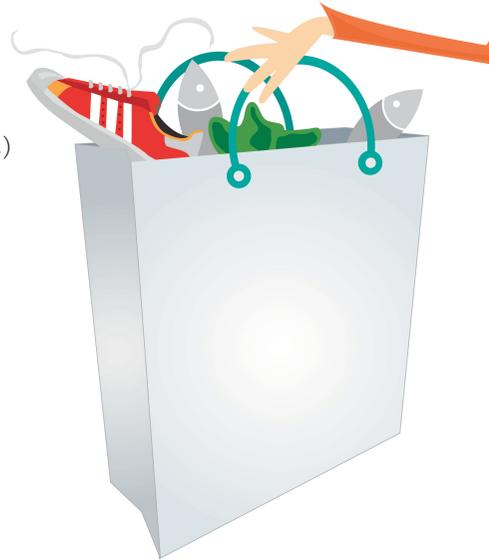
*Le cerveau a besoin de repos, d'évasion, de prendre le temps de réfléchir et pourquoi pas de méditer. Coupler cela à une **activité physique lente** (marche, vélo, natation...) est une excellente façon d'assaisonner votre « cocktail de sérénité ».*

# Mon tout donne un cocktail de sérénité pour le quotidien !

# Votre panier anti-stress

Voici une liste des aliments intéressants pour favoriser le bon fonctionnement du cerveau, et des neurotransmetteurs notamment ; à intégrer dans une alimentation équilibrée et diversifiée.

- ▶ **Poissons gras**  
(sardines, maquereaux, saumons...)
- ▶ **Volailles**
- ▶ **Légumes secs ou légumineuses**  
(lentilles, pois chiches, azuki, pois cassés, haricots secs...)
- ▶ **Céréales complètes** (riz, boulgour, quinoa...)
- ▶ **Légumes à feuilles vertes**  
(épinards, cressons, mâche, brocolis...)
- ▶ **Les huiles d'assaisonnement riches en oméga 3**  
(colza-olive ou colza-noix)
- ▶ **Germes de blé**
- ▶ **Amandes, noix, noisettes, graines de lin...**
- ▶ **Eaux riches en magnésium**
- ▶ **et une paire de basket !**



Dans certaines situations, il peut s'avérer très utile de renforcer ses apports nutritionnels en neurotransmetteurs par le biais d'une complémentation. Il existe aujourd'hui des complexes innovants riches en tyrosine ou en tryptophane, particulièrement efficaces pour préserver son bien-être. N'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un spécialiste en Micronutrition.

# Fatigué ? Stressé ? Démotivé ?

## Faites nos tests et repérez les signes d'un déficit en neurotransmetteurs



### Questionnaire Motivation

	OUI	NON
▶ Ressentez-vous des difficultés de motivation ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Avez-vous du mal à vous réveiller le matin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Vous sentez-vous fatigué(e) physiquement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Ressentez-vous moins de désir et avez-vous moins de plaisir en général ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Avez-vous des difficultés de mémoire ou de concentration ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu 3 fois OUI ou plus à notre questionnaire, c'est que votre organisme manque peut-être de dopamine. N'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un spécialiste en Micronutrition afin qu'il puisse vous recommander la complémentation adaptée.

### Questionnaire Sérénité

	OUI	NON
▶ Vous sentez-vous irritable ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Vous sentez-vous impatient(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Vous sentez-vous agressif(ve) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Etes-vous attiré(e) par le sucré en fin de journée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Etes-vous dépendant(e) d'activités répétitives (tabac, alcool, grignotage, sport intensif, achats compulsifs) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu 3 fois OUI ou plus à notre questionnaire, c'est que votre sérotonine est peut-être en panne ; n'hésitez pas alors à solliciter le conseil de votre spécialiste en Micronutrition.