Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Combattre le stress grâce à l'alimentation

Certains aliments peuvent-ils nous aider à gérer le stress[/artilce]? Oui… et non. En période de très grand stress, notre corps produit des hormones qui stimulent notre système nerveux sympathique qui, à son tour, stimule les glandes surrénales afin qu'elles sécrètent de l'adrénaline et de la noradrénaline.



Notre rythme cardiaque augmente alors que le sang oxygéné est redirigé vers les muscles afin de préparer le corps à contrer la menace ou à l'éviter. Les fonctions corporelles qui ne sont pas mobilisées pour lutter contre la menace ou y échapper sont alors mises en veilleuse temporairement. C'est le cas de l'absorption des nutriments.

Si notre alimentation est déjà bonne, il est plus facile de surmonter ces périodes de stress intense, ainsi que les difficultés de la vie quotidienne. Par contre, si nous présentons une carence en certains éléments nutritifs, il est alors plus ardu d'y parvenir. Une carence en protéines, en fer, en vitamines B, en vitamine D ou en magnésium provoque une augmentation de la fatigue, de l'anxiété et de l'instabilité émotive. Au lieu de vous laisser tenter par les croustilles, les poudings ou les tartes, incorporez les aliments suivants à votre alimentation :

1. **Épinards.** Ils renferment du magnésium, un élément qui améliore la réaction de l'organisme au stress et qui peut réduire la fréquence des migraines ou des maux de tête.
2. **Avoine.** Les glucides favorisent la production de sérotonine, une hormone qui apporte le calme et qui aide à combattre les effets négatifs de l'anxiété – c'est probablement ce qui explique pourquoi plusieurs d'entre nous en ont grandement envie en période de stress. Cédez à vos envies, mais optez pour un choix santé comme l'avoine. Cette céréale présente une teneur élevée en fibres, ce qui signifie que votre corps l'absorbera lentement. Ceci permettra de prolonger l'apport en sérotonine et d'assurer la stabilité de votre taux de sucre dans le sang.
3. **Asperge.** Ce légume est riche en acide folique, une vitamine qui contribue à produire la sérotonine et à stabiliser l'humeur.
4. **Dinde.** La sensation de somnolence que vous éprouvez après le souper de l'Action de grâce est attribuable à l'acide aminé du nom de tryptophane qui se trouve dans la dinde. Le tryptophane transmet un signal au cerveau afin d'induire la libération de sérotonine, cette substance chimique liée au bien-être qui favorise le calme et provoque même de la fatigue.
5. **Lait** (y compris le **lait écrémé).** Le lait est riche en antioxydants et en vitamines B2 et B12. Il constitue également une source de protéines et de calcium, deux éléments qui contribuent à réduire les crampes, les spasmes musculaires ou la tension et à atténuer le syndrome prémenstruel (SPM) chez la femme.
6. **Noix et graines.** Ils permettent d'assouvir plusieurs fringales, car ils sont salés et croquants. Ils renferment de la vitamine B12, du magnésium et du zinc. Les amandes contiennent en plus de la vitamine E, une vitamine qui, à l'instar de la vitamine C, lutte contre les radicaux libres liés au stress qui provoquent les maladies cardiaques. Les noix de Grenoble et les pistaches sont connues pour abaisser la pression sanguine. Les graines de tournesol contiennent de l'acide folique, une vitamine qui favorise la production de dopamine, une substance chimique libérée par le cerveau qui procure une sensation de plaisir. Les noix de cajou sont une bonne source de zinc – une corrélation a été établie entre un faible niveau de zinc et l'anxiété et la dépression. Notre organisme n'étant pas capable de stocker le zinc, il est important d'en consommer au quotidien. Ajoutez une poignée de noix ou de graines dans votre sauté!

7. **Baies**. Les bleuets possèdent l'une des concentrations les plus élevées d'anthocyanine, un antioxydant qui a été associé à toutes sortes de bienfaits pour la santé, dont l'amélioration de la cognition. La vitamine C, qui s'est révélée efficace pour lutter contre le stress, est quant à elle présente dans les différents types de baies, y compris les fraises, les framboises et les mûres.
8. **Orange.** Ce fruit est riche en vitamine C, une vitamine reconnue pour abaisser la pression sanguine et réduire la production de cortisol, l'hormone du stress.
9. **Poissons contenant des acides gras oméga-3**. Ces poissons, dont le saumon, peuvent aider à éliminer les symptômes du stress en augmentant les niveaux de sérotonine. Une alimentation riche en oméga-3 peut contribuer à freiner la production de cortisol et d'adrénaline, deux hormones sécrétées en cas d'anxiété.
10. **Avocat.** L'avocat contient de la lutéine, du bêta-carotène, de la vitamine E, des vitamines B et plus d'acide folique que n'importe quel autre fruit.
11. **Chocolat.** Oui, même le chocolat peut contribuer à réduire le stress, à condition d'être noir. Riche en flavonoïdes, substances reconnues pour leurs propriétés relaxantes (la tisane de camomille en est une excellente source), le chocolat renferme également du phényléthylamine, une substance chimique qui influence positivement l'humeur. Essayez le chocolat contenant 70 % ou plus de cacao.

Dans le cadre de tout régime alimentaire nutritif, qui comprend les aliments ci-dessus, la clé est de manger modérément et raisonnablement. Il ne faut pas oublier que consommer de bonnes choses à l'excès n'est pas mieux!

La deuxième partie de l'équation

Pour préparer votre organisme à gérer le stress, ce n'est pas tout d'adopter une saine alimentation. Essayez également de prendre les habitudes suivantes :

- **Faites de l'exercice.** Faire de l'exercice régulièrement est le meilleur moyen de gérer le stress. Même une marche rapide à l'heure du dîner est un bon début.
- **Trouvez des moyens de relaxer.** Les exercices de respiration profonde, la méditation, les massages, le tai-chi ou même la lecture en toute tranquillité sont des moyens de se détendre.
- **Faites de votre sommeil une priorité.** Le sommeil est une période essentielle à la régénération du corps; ainsi, même si vous êtes très occupé, ne compromettez jamais une bonne nuit de repos.
- **Évitez de vous soigner vous-même.** N'essayez pas de surmonter votre fatigue, votre manque d'énergie ou votre anxiété au moyen de l'alcool, de sédatifs, de stimulants, de nicotine ou d'autres substances, car cela ne fera qu'accentuer votre stress à long terme.
- **Réduisez votre consommation de café.** Des études ont révélé que la caféine peut accroître les niveaux d'hormones de stress.
- **Amusez-vous!** Le rire est vraiment le meilleur remède et peut vous aider à voir les choses sous un jour différent.

Soutien offert en matière de nutrition

En guise de conclusion, votre alimentation peut influer grandement sur votre humeur, votre santé et votre énergie. S'alimenter de manière saine et équilibrée peut toutefois représenter un défi lorsqu'il faut composer avec un horaire chargé et de nombreuses exigences personnelles et familiales. Grâce au service de soutien en nutrition du programme d'aide aux employés et à la famille, vous pouvez consulter une diététiste dont l'approche sera axée sur votre santé et vos objectifs. Communiquez avec l'une de nos diététistes et obtenez des conseils sur les sujets suivants :

- la perte ou le gain de poids;
- la diminution du niveau de cholestérol;
- en finir avec les hauts et les bas des régimes amaigrissants;
- la réduction de l'hypertension artérielle;
- l'augmentation des réserves énergétiques;
- le contrôle du diabète;

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- une saine alimentation malgré un horaire chargé;
- la prévention des maladies du cœur;
- l'adaptation de l'alimentation au travail à horaire irrégulier;
- la prévention de l'ostéoporose;
- l'adoption d'un régime végétarien équilibré.

Vous pouvez obtenir une consultation téléphonique ou, si vous préférez effectuer les démarches par vous-même, vous pouvez recevoir une trousse en santé et mieux-être. Faites-en la demande en ligne en cliquant sur Accueil en ligne ou Premier contact, ou directement à partir de votre appareil mobile par l'intermédiaire de l'application Mon PAE.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.