

Stress et alimentation (par Christopher Vasey)

1) Est-ce qu'une période de stress peut provoquer des carences ?

Le stress augmente le rythme de travail de tous les organes et, par là, élève globalement les besoins nutritionnels de l'organisme. Les apports alimentaires doivent donc être adaptés en conséquence, sinon des carences apparaissent inévitablement. Or, être carencé, c'est ne pas disposer de toutes les ressources nécessaires pour faire face au stress.

Lorsqu'ils sont stressés, les gens modifient généralement leur alimentation de deux manières différentes qui sont toutes deux préjudiciables :

- Soit ils mangent d'avantage, que ce soit aux repas ou en grignotant tout au long de la journée. Les aliments qu'ils choisissent cependant sont plutôt malsains (sucreries, biscuits, chocolat, chips salés, ...), ce qui est un stress supplémentaire pour l'organisme
- Soit ils mangent moins, car ils perdent l'appétit ou ne prennent pas le temps de manger. Les besoins nutritionnels n'étant pas couverts, ils perdent leurs forces ce qui les rend plus vulnérables au stress.

2) Quoi et comment manger lorsqu'on est fatigué et tendu ?

Les capacités digestives sont diminuées lorsqu'il y a stress et fatigue. Les repas doivent donc être simple à digérer, composés d'aliments de qualité, frais et complets. Ce sont ces aliments en effet qui contiennent les plus hauts taux de vitamines, d'oligo-éléments et de minéraux dont le corps a tant besoin lors des périodes de tension.

Les repas seront ainsi composés de :

- - une salade ou des crudités, la sauce sera faite avec de l'huile de première pression à froid
- ou un légume cuit.
- une protéine légère : poisson ou viande grillée ou œuf ou fromage ou fromage blanc
- Un glucide retard pour fournir du carburant de longue durée : pommes de terre, riz complet, pâtes complètes, ...

Entre les repas : fruits frais ou secs, à volonté.

Boire 2 à 2,5 litre d'eau par jour.

La prise d'un complément alimentaire naturel aide à retrouver ses forces. Au choix : levure de bière, pollen de fleurs, spiruline, ginseng, acérola, ...

3) Le stress a-t-il une influence sur l'équilibre acido-basique de l'organisme qui est si important pour la santé ?

Oui, le stress conduit à l'acidification de l'organisme ce qui diminue fortement la capacité de travailler des enzymes et des cellules. Le résultat en est, entre autre, une diminution de la production d'énergie et de la résistance nerveuse, d'où des états de grandes fatigues et une tendance à la dépression.

Pour corriger l'acidose, il faut manger en abondance des aliments alcalins : salade verte, crudités, légumes cuits, pommes de terre, amandes, ... et prendre des compléments de minéraux basiques.

4) Comment et quoi manger si on a « la boule à l'estomac », ou des tensions au niveau du plexus solaire ?

Pour détendre les estomacs noués, il est bon de boire une boisson chaude au début du repas, puisque la chaleur a une action décontractante sur le tube digestif. Il peut s'agir d'une soupe ou d'une infusion de camomille, de menthe, de verveine ou de lavande. Dans ce dernier cas, à l'action de la chaleur s'ajoute celle des propriétés calmantes des plantes médicinales.

Les digestions sont également facilitées si l'on prend le temps de bien mâcher et insaliver chaque bouchée afin que les aliments solides deviennent liquides. En effet, comme le dit un célèbre dicton : « un aliment bien mâché est à moitié digéré ».

5) Qu'est ce qu'on peut manger à midi sur le pouce (sans rentrer chez soi) pour avoir un repas équilibré quand même ?

Il est préférable de préparer le soir quelque chose que l'on emporte avec soi le lendemain.

On composera les repas en combinant divers aliments de la liste suivante, en surveillant à ce qu'il y figure toujours une crudité, une protéine et un sucre lent.

- Crudités : carotte, fenouil, radis, endive, salade verte, ... avocat, olives, graines germées, jus de légumes, ...
- Pain complet, biscottes complètes, taboulé, ...
- Œuf dur, fromage blanc, fromage, viande séchée, thon, ...

Si cela n'est pas possible, on trouve dans le commerce de la crème Budwig ou des sandwichs au pain complet, fromage et crudités.

noburnout

CONSULTEZ NOTRE SITE : www.noburnout.ch

6) Est-ce que le stress peut provoquer des carences en vitamines, si oui lesquelles et que manger pour compenser cela ?

Le stress engendre principalement des carences en vitamines B et C, carences qui peuvent être comblées par les aliments et compléments alimentaires suivants qui ont une haute teneur en ces vitamines :

- Sources de vitamines B : céréales complètes, germes de blé, levure de bière (en poudre ou comprimés), ...
- Sources de vitamine C : brocoli, poivrons, choux, cresson, persil ... agrumes, kiwis, cassis,Sont également recommandés, les comprimés de vitamine C naturelle en vente dans les magasins spécialisés.

7) Combien de tasses de café ou thé peuvent être bues sans dommage pour la santé ?

A cause de leur haute teneur en purines et substances excitantes, le café et le thé ne sont pas des boissons recommandées pour rester en bonne santé. Elles donnent un coup de fouet, mais en définitive elles fatiguent l'organisme. 1 à 2 tasses le matin sont nécessaires à certaines personnes pour démarrer dans la journée, pour les autres le mieux serait cependant de s'en abstenir.

Christopher Vasey, naturopathe et auteur
www.christophervasey.ch