

VIDÉO 4

Le stress, les clés pour le gérer par la nutrition

FONDATION CARCEPT PREV, ENGAGÉE POUR LA SANTÉ
DE VOS SALARIÉS ET DE VOTRE ENTREPRISE



**fondation
carcept prev**

GROUPE KLESIA

fondation d'entreprise

Smart
DIET




LE STRESS EN FRANCE

55 % des français se sentent stressés au travail



QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Phénomène naturel :
réponse physiologique à une
agression, une urgence

Causes multiples :
événements de la vie, contrariétés,
exigences au travail etc.



IL S'EXPRIME DE DIFFÉRENTES MANIÈRES

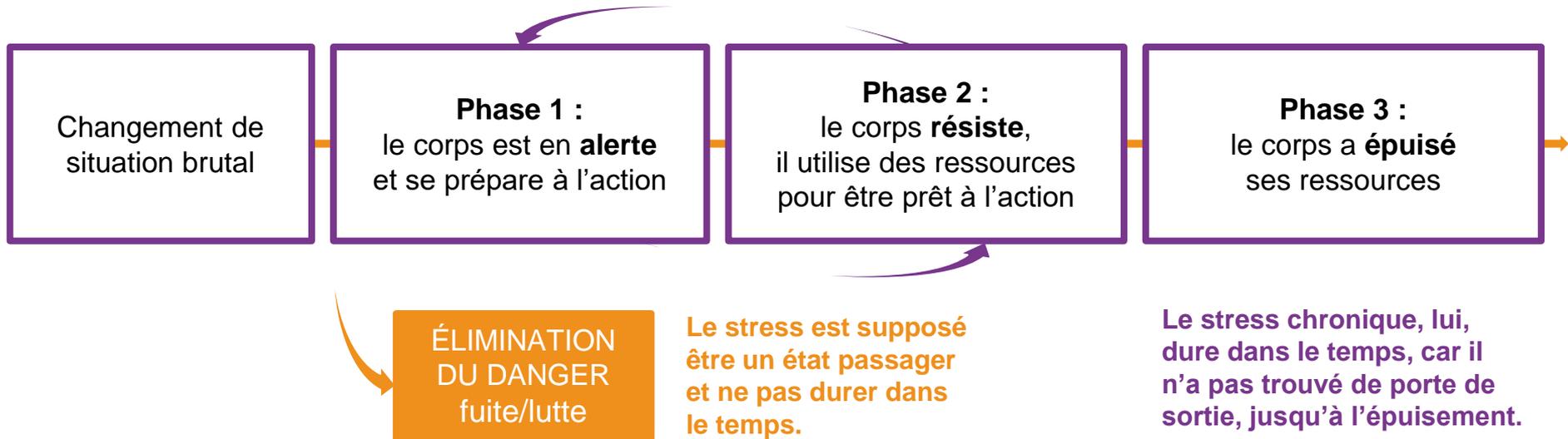
Physiologiques

Émotionnelles

Cognitives

Comportementales

MODE D'ACTION DU STRESS



**Comment
le stress chronique
impacte l'organisme ?**

LE COEUR EST SUR-SOLLICITÉ



Le coeur bat plus vite
La pression artérielle augmente
Les artères coronaires se rétrécissent
Le volume de sang diminue
Le sang à tendance à coaguler plus facilement

LES MUSCLES PEUVENT ÊTRE DOULOUREUX



LE STRESS PERTURBE LE DIALOGUE MICROBIOME ET SYSTÈME IMMUNITAIRE

STRESS
CHRONIQUE

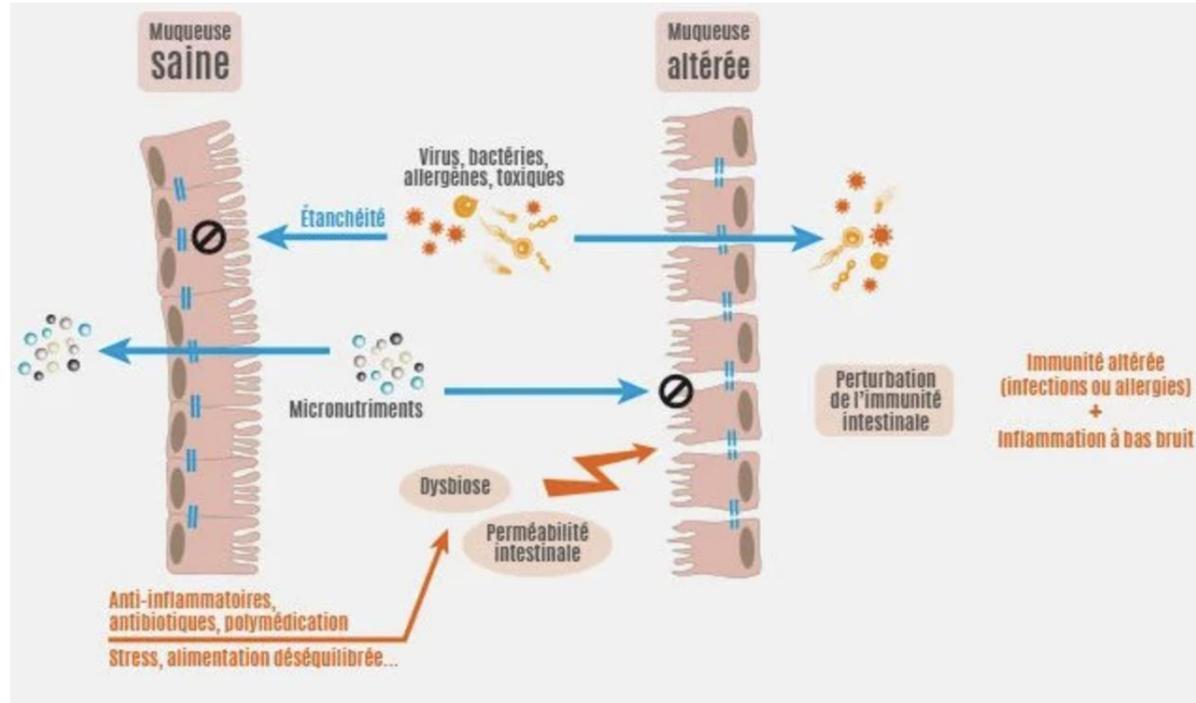
Réaction de
défense du
**système
immunitaire**

Inflammation
de l'organisme

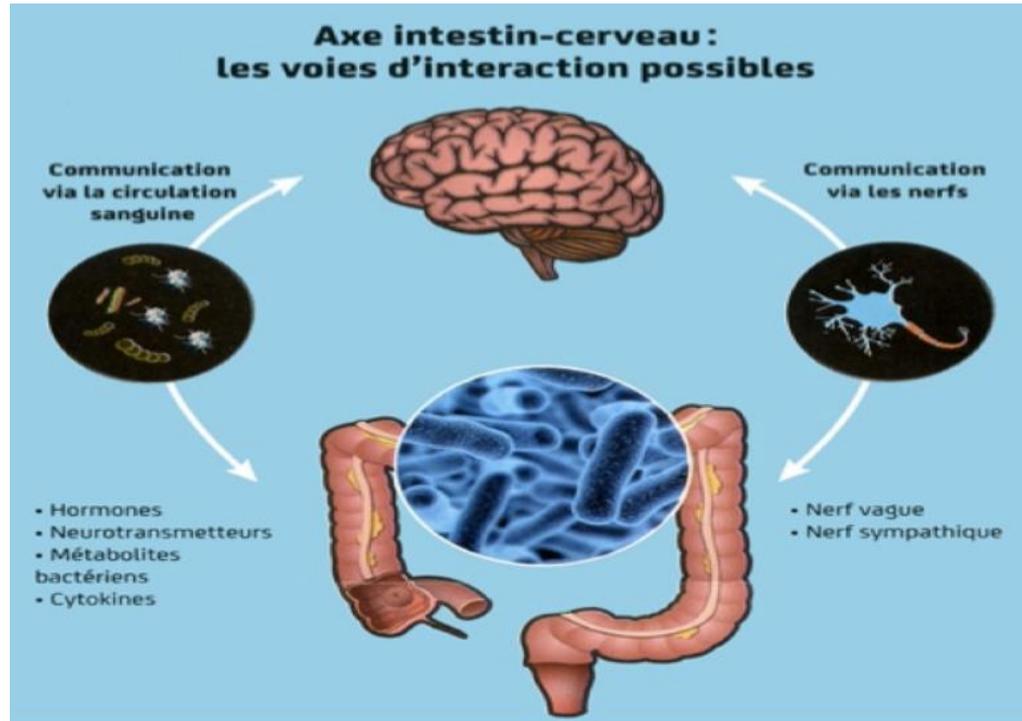
**Attaque du
microbiome** par
le système
immunitaire

Composition du
**microbiome
modifiée**

CE QUI IMPACTE AUSSI LA MUQUEUSE INTESTINALE



ET PERTURBE L'AXE INTESTIN-CERVEAU



Cliché © Institut Pasteur

Les clés pour gérer son stress, par la nutrition

1. DIRECTION L'ALIMENTATION NON-INFLAMMATOIRE

Des légumes de saison à tous les repas
(riches en fibres, vitamines et minéraux)

Des épices et des herbes aromatiques
(antioxydantes + permettent de réduire la consommation de sel)

Des fruits (2 à 3/j)
(les fruits rouges contiennent le plus d'antioxydants)

Du bon gras (oméga 3)
(huiles végétales, oléagineux, poissons gras de petite taille (1/sem))

Des protéines :
- **végétales**
(céréales, légumineuses)
- **animales**
(petites portions, oeufs et viandes blanches de bonne qualité)

Des glucides complexes à tous les repas
(céréales complètes ou semi-complètes et légumineuses)

2. VIRAGE SUR LES VITAMINES (1/4)

Vitamines du groupe B

**Lutte contre le
stress, l'anxiété
et la dépression**

B3

Foie, viandes, poissons, produits de la mer, céréales complètes, cacahuètes, graines de tournesol, poivrons verts, champignons, pommes de terre, tempeh

B5

Viandes, pain, produits laitiers, graines de tournesol et de sésame, champignons shiitake, germe de blé, champignons, noix, noix de cajou, avoine, saumon, avocat, patates douces

B6

Foie, poissons, céréales sous toutes leurs formes, fruits sauf agrumes, pistaches, germe de blé, ail, pommes de terres, noix, noisettes, châtaignes, pois chiches

2. VIRAGE SUR LES VITAMINES (2/4)

Vitamines du groupe B

**Lutte contre le
stress, l'anxiété
et la dépression**

B9

Légumes verts à feuilles, fruits, céréales et légumineuses, châtaignes, yaourts, fromages à pâte pressée cuite, viandes, poissons, œufs, graines oléagineuses

B12

Principalement dans la viande, produits laitiers, poisson, œufs, produits alimentaires non carnés enrichis



2. VIRAGE SUR LES VITAMINES (3/4)

**Vitamine
immunostimulante**

C

Fruits et légumes (surtout dans la peau, kiwi, agrumes)

Sensible à la chaleur

Hydrosoluble : perte de vitamine au trempage

2. VIRAGE SUR LES VITAMINES (4/4)

**Vitamine
anti-inflammatoire,
immunomodulatrice**

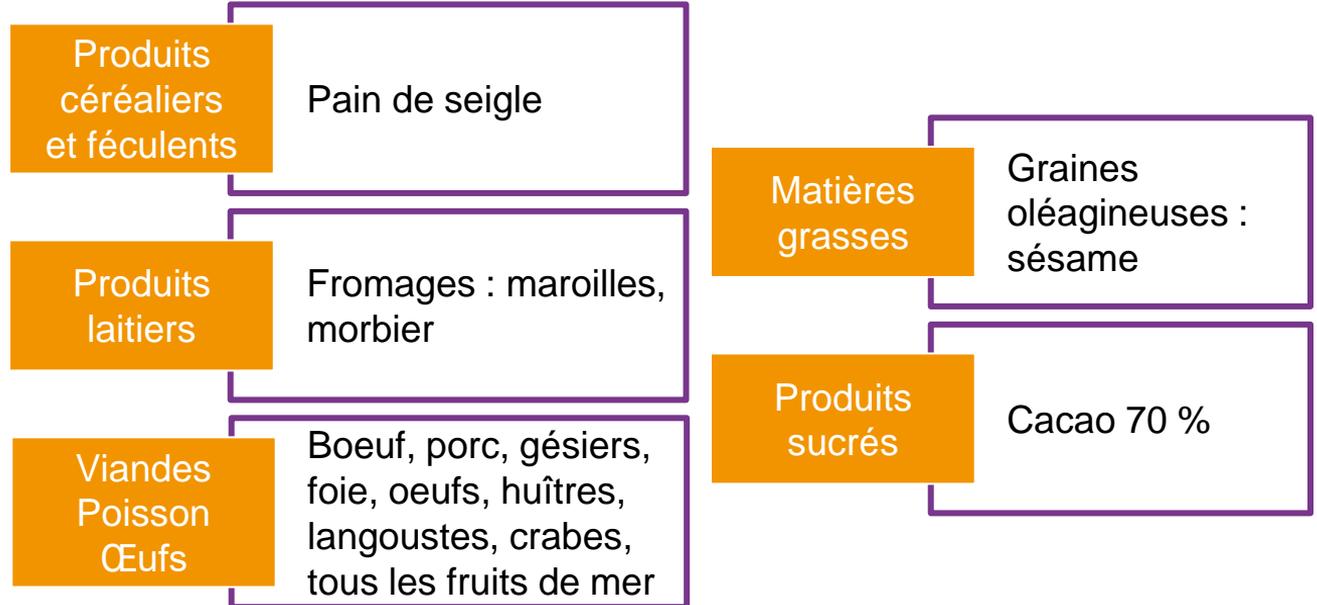
D

Surtout dans les poissons gras, produits laitiers enrichis et l'exposition solaire

Une supplémentation est souvent recommandée en France car l'ensoleillement n'est pas suffisant

3. DÉTOUR PAR LES MINÉRAUX (1/2)

Zinc
**Lutte contre la
colère et la
dépression**



3. DÉTOUR PAR LES MINÉRAUX (2/2)

Magnésium : lutte contre la dépression et l'anxiété

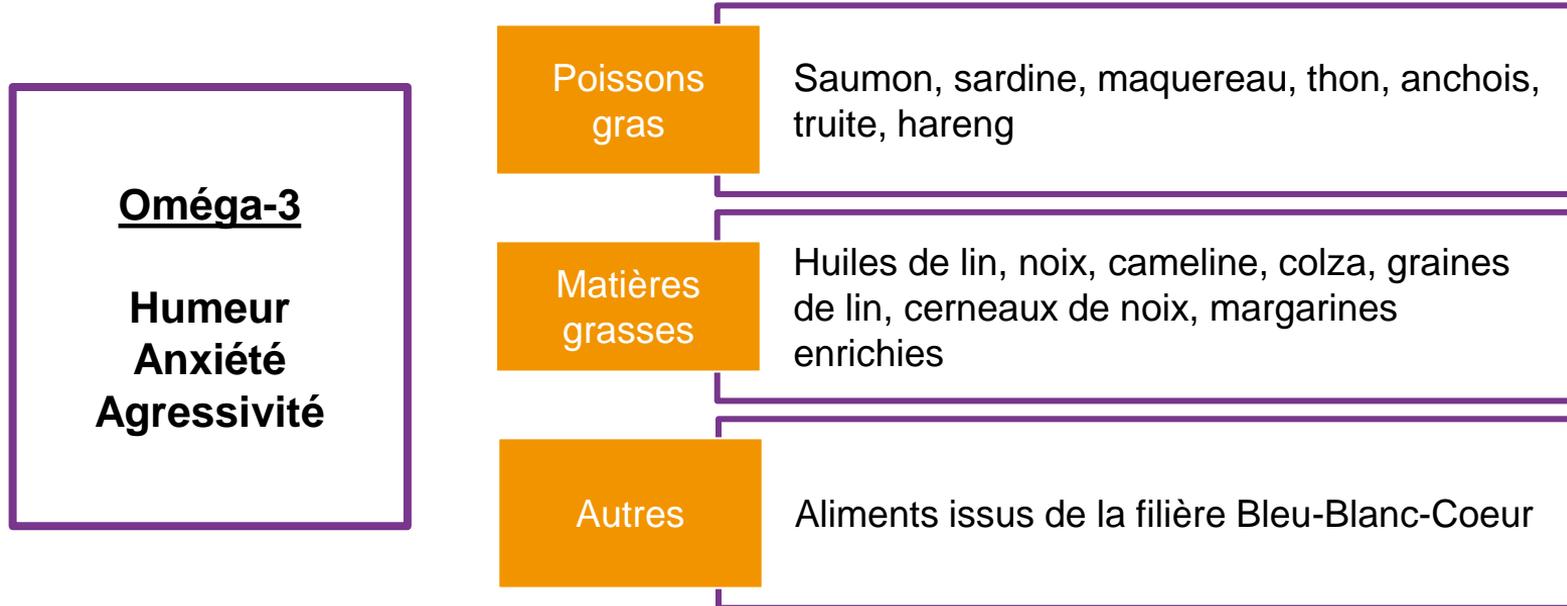
Herbes
aromatiques
(coriandre,
menthe,
ciboulette)

Graines
oléagineuses
(graines de
courge, de lin,
noix du Brésil,
amandes...)

Légumes
(épinards,
brocolis...)

Légumineuses
(lentilles, pois
chiches,
haricots...)

4. PRENEZ LES OMÉGAS 3 EN ROUTE



5. ARRÊT SUR LE MICROBIOTE : POUR LE CHOUCROUTER (1/2)

Prébiotiques

Les fibres alimentaires

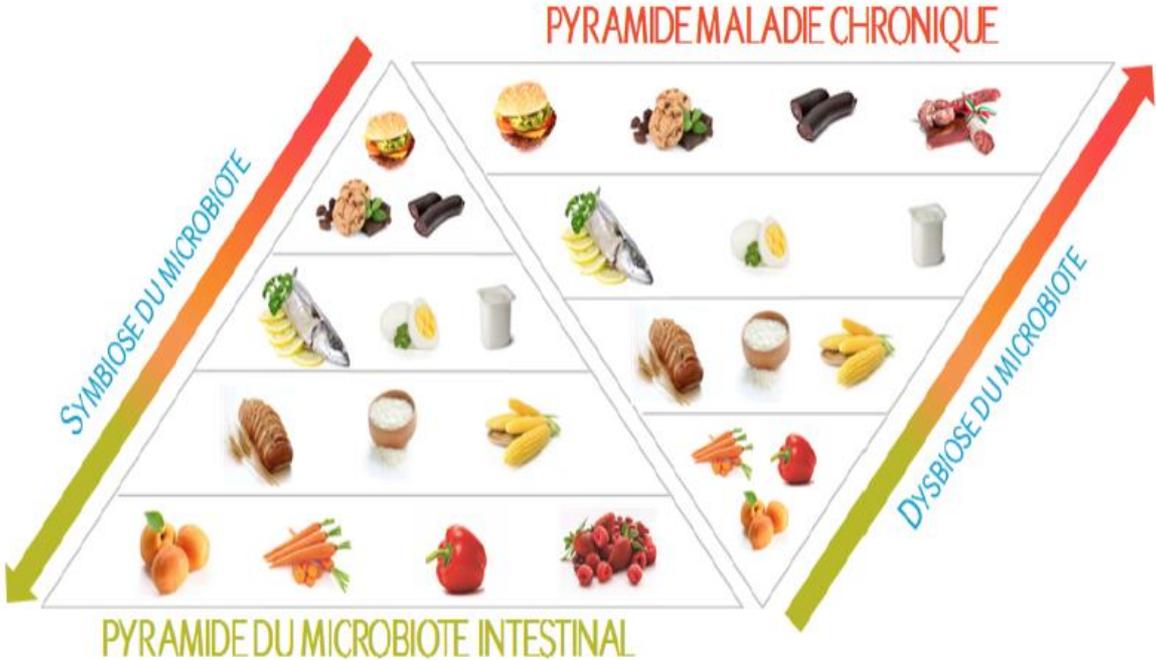
(Seigle, Avoine, Pommes de terre, Riz, Artichaut, Oignon, Ail, Poireau...)

Probiotiques

Les yaourts et lait fermenté
Les fromages persillés (bleu, roquefort...)
Les fromages avec des croûtes (camembert, brie...)
Les Olives, cornichons, pickles non pasteurisés
Le pain au levain
Les légumes lacto fermentés (chou rouge, blanc...)
La choucroute
Le kombucha

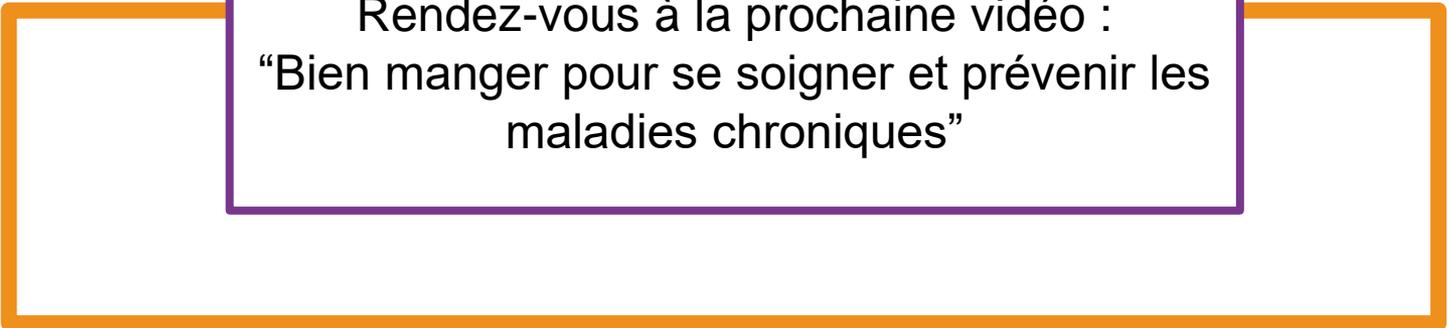
5. ARRÊT SUR LE MICROBIOTE : POUR LE CHOUCROUTER (2/2)

Régime Méditerranéen *versus* Régime Occidental





MERCI POUR VOTRE ATTENTION



Rendez-vous à la prochaine vidéo :
“Bien manger pour se soigner et prévenir les
maladies chroniques”



GRUPE KLESIA

fondation d'entreprise

