



Le stress : un problème de poids

Le stress est LA maladie des temps modernes, et pour compenser nos petits et gros soucis, il nous arrive de nous jeter sans retenue sur notre frigo. Combien de nos kilos superflus peuvent ainsi être attribués au stress quotidien ?

Et si des repas équilibrés pouvaient nous aider à chasser le stress ? En choisissant les bons aliments et les bonnes boissons, mettez un peu de calme dans votre vie. Des mets relaxants aux compléments pour la sérénité, voici quelques conseils pour manger zen...

Les hormones de l'appétit

Comment expliquer les liens entre alimentation et stress ? Tout simplement parce que l'appétit, c'est dans la tête. L'équilibre entre les apports et les dépenses est maintenu par des interactions entre le système nerveux central et les organes du système digestif.

Ainsi, de nombreuses hormones synthétisées remontent au cerveau pour contrôler l'appétit : l'insuline synthétisée par le pancréas, la leptine issue du tissu adipeux, la ghréline en provenance des intestins, etc, servent à réguler l'appétit au niveau cérébral. Sans parler bien sûr des neuromédiateurs qui vont être sécrétés directement dans le cerveau, liés aux sensations de plaisir notamment. Toutes ces interactions ont un effet sur la sécrétion d'hormones liées au stress... et inversement !

Quand manger chasse le stress

La réaction la plus courante face au stress est de manger davantage. C'est d'ailleurs la stratégie adoptée par 60 % de la population. En mangeant, les angoisses se calment et les problèmes sont évacués, du moins momentanément. La nourriture, il ne faut pas l'oublier, est le premier lien affectif qui unit l'enfant à sa mère : c'est à travers le sein ou le biberon qu'il découvre le plaisir lié à la satisfaction du besoin. Une "révélation" qui peut perdurer à l'âge adulte ! D'autant que récompenser ou consoler un enfant en lui offrant un bonbon est un acte profondément ancré dans nos civilisations.

Manger pour se calmer est une réaction "naturelle", elle devient pathologique quand on ne peut pas résoudre ses problèmes et ses angoisses avec un moyen autre que la nourriture.

Quelques habitudes à changer pour rester zen

Vous pouvez venir à bout de votre stress, simplement en modifiant vos habitudes ! Car certaines de vos manies ne font rien pour arranger votre état émotionnel et augmentent votre anxiété.

Vous lever tard

Vous devez être à neuf heures au boulot, et vous vous levez à moins le quart ? Lorsque votre réveil sonne, vous l'éteignez au moins trois fois avant de vous lever ? Résultat : vous êtes obligé de courir tous les matins pour prendre le petit déjeuner, vous laver et vous habiller en moins de 7 minutes... Stop ! Vous énerver au saut du lit provoque un stress extrême et néfaste !

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

] : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Notre conseil : accordez-vous plus de temps le matin, afin de démarrer votre journée en douceur. Si c'est psychologique, et que vous ne parvenez pas à vous lever plus tôt, changez l'heure de votre réveil pour qu'il avance d'un quart d'heure !

Non à l'homme sandwich !

A l'heure du déjeuner, vous avez tellement de travail que vous partez acheter un sandwich et revenez le manger au-dessus de votre ordinateur. Outre les problèmes nutritionnels qu'un tel comportement engendre, vous ne prenez jamais le temps de faire une véritable pause.

Notre conseil : Forcez-vous à faire un break ! Prenez le temps de quitter votre lieu de travail et de prendre un repas complet. Si vous redoutez de vous retrouver seul face à votre assiette, munissez-vous d'un magazine ou plongez-vous dans votre roman du moment. Idéal pour décompresser. N'oubliez pas non plus de faire quelques pauses de 5 à 10 minutes dans la journée.

Boire 10 tasses de café par jour

Toutes les heures, vous allez taquiner le distributeur ou la cafetière de service. Vous avez l'impression que vous ne pouvez travailler sans une tasse à côté de vous.

Notre conseil : Certes, le café à petites doses peu vous aider vous concentrer. Mais les excès ne feront que vous énerver ! Essayez de diminuer petit à petit votre consommation. Dans le même temps, profitez-en pour réduire le nombre de cigarettes si vous fumez !

Vous coucher tard

Vos soirées se prolongent devant la télé. Vous ne vous décidez pas à rejoindre les bras de Morphée. Le pire, c'est que vous savez que vous êtes fatigué, et que vous allez avoir toutes les peines du monde à vous lever le matin.

Notre conseil : Arrêtez de traîner avant de vous coucher ! A 10 heures au lit avec un bon bouquin !

Grignoter malin !

Que ce soit à cause du stress, par ennui ou sans raison, vous ne pouvez vous empêcher de manger entre les repas ? Vous êtes victime du syndrome du grignotage ! Chocolat, biscuits, chips, vous picorez toute la journée sans avoir véritablement faim. Quelques trucs peuvent vous aider à transformer votre vice en vertu...

Identifier la cause

Si cette envie de grignoter vous prend uniquement de temps en temps et que vous ne vous mettez pas à en dévorer des quantités astronomiques, pas de problème : cela ne devrait pas avoir de retentissement sur votre poids ou votre santé. En revanche, si cette habitude est régulière, il est temps de trouver une solution.

Le remède le plus simple est bien sûr d'arrêter de grignoter. Pour cela, vous pouvez essayer d'identifier l'origine de ce besoin (ennui, stress, petit déjeuner trop léger...) afin d'y remédier.

Si vraiment vous ne pouvez pas vous en passer, quelques conseils peuvent vous aider à grignoter malin.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Grignotez léger

Le premier danger à éviter, ce sont les grignotages trop caloriques : de nombreuses études soulignent le rôle de cette mauvaise habitude dans les problèmes d'obésité. Il faut absolument éviter de manger les produits trop riches en lipides ou en glucides.

Valeur énergétique de produits à éviter absolument !	
Trois poignées de bonbons (100 g)	600 Kcal
Un paquet de chips de 100 grammes	580 Kcal
Une tablette de chocolat	540 Kcal
10 biscuits nappés de chocolat	490 kcal
Une barre chocolatée	250 Kcal

Grignotez utile

Essayez de donner à votre grignotage un intérêt nutritionnel. Pour cela, le plus simple est de manger des fruits. Ceux-ci vous apporteront, en effet, de nombreuses vitamines, notamment de la vitamine C. Choisissez notamment des fruits riches en fibres (pommes, fraises...) qui, en plus de faciliter votre transit, devraient vous rassasier rapidement.

Valeur énergétique de différents fruits	
Une grappe de raisins de 100 grammes	72 Kcal
Une poignée de cerises de 100 grammes	68 Kcal
Une pomme	65 Kcal
Un kiwi	50 kcal
Deux clémentines	45 Kcal
Un bol de fraises de 100 grammes	35 Kcal

Alternez votre consommation de fruits avec des produits laitiers tels que des yaourts, en évitant d'y ajouter du sucre. Ceux-ci vont apporteront notamment du calcium nécessaire à votre corps. Vous pouvez même prendre du fromage, à condition qu'il soit allégé.

Valeur énergétique de produits laitiers	
Un yaourt aux fruits	138 Kcal
Un yaourt sucré	86 Kcal
Un yaourt nature	58 Kcal
Une part de fromage allégé	30 Kcal

Une petite cure pour chacun !

- Pour une petite cure préventive : Stress, de Fitoform (€ la boîte)



- Pour : Huile essentielle Petit grain bigarade de Pranarom (€ la boîte)



- Pour : Fleur de Bach (€ la boîte)



- Pour : Nuit zen, de Diet Horizon (€ la boîte)



Tous ses produits sont disponibles dans la boutique Diet & Plaisir, 2 adresses :

Centre Commercial Géant Casino à Furiani 04.95.30.50.50

10 rue César Campinchi à Bastia 04.95.54.15.00

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com