Le stress

Le stress peut être la source d'une prise de poids. En raison des taux élevés de cortisol qu'il entraîne, il peut ralentir le métabolisme, causant ainsi une prise de poids plus importante que la normale. Le stress prolongé peut également changer le taux de sucre dans le sang, provoquant des changements d'humeur, de la fatigue, et l'apparition éventuelle d'hyperglycémie. En outre, il pousse aux grignotages incontrôlés avec une consommation accrue d'aliments sucrés et riches en graisses. L'état émotionnel peut influer sur le fonctionnement de l'intestin et provoquer des maux de ventre et autres désagréments.

Le stress : Conseils pour gérer au mieux

- Si vous êtes fatigué.e, que votre organisme est déjà en état d'alerte, vous résisterez moins bien. Essayez de vous créer un petit rituel d'endormissement, un temps calme, loin de vos écrans.
- Avoir une activité physique régulière va vous aider à mieux gérer votre stress. Pour les adeptes des moments calmes qui souhaitent se recentrer, cela passe par une séance de yoga ou, au contraire, un cours de boxe ou de la course pour évacuer le stress. A chacun sa méthode ! Quoi qu'il en soit, le sport fait baisser le taux d'adrénaline. On se sent toujours mieux après une bonne séance.

- Certaines activités se révèlent être des alliées efficaces. Face à un pic de stress, commencez par reprendre le contrôle de votre respiration. Des exercices simples peuvent vous calmer plus vite que vous ne le croyez.La cohérence cardiaque est un concept réputé pour ses bienfaits apaisants. On inspire sur cinq secondes, puis on expire sur la même cadence, afin de synchroniser les systèmes nerveux sympathiques et parasympathiques. La sophrologie et la méditation peuvent également donner de bons résultats.
- Verbaliser son stress est déjà une façon de lui donner moins d'importance. Parler à son entourage, trouver un écho, un réconfort peut vous aider à traverser une situation stressante et à relativiser lorsque cela est nécessaire. Pour cela, choisissez des personnes de confiance et capables d'écoute et de bienveillance.