



Naturopathie Nutrition Micronutrition

www.embellirsasante.fr

SIRET 839 076 759 00019

Formateur Indépendant n°11950713695

Diminuer le stress

Fiche pratique

Précautions

Les conseils du naturopathe porteront leurs fruits avec la participation active du consultant dans la durée.

L'automédication est déconseillée. Il est important de respecter les quantités conseillées et les conseils d'utilisation donnés.

Ces conseils ne remplacent pas une consultation chez votre médecin.

QUELQUES ACTIONS ANTI-STRESS

S'imposer des moments de repos, rien que pour soi.

Ne pas être que de le « faire » mais aussi dans « l'être ».

Conscientiser ses pensées

Quand je sens que le stress monte en moi, je me demande :

Ai-je une pensée qui me génère du stress ?

Quelle est cette pensée ?

Cette pensée est-elle fondée ? ou exagérée ?

Se base-t-elle sur une croyance ? une peur ?

Cette pensée me rend-elle service ou me nuit-elle ?

Quel est le message qu'elle cherche à me délivrer ?

Conscientiser ses émotions

Quand je sens que le stress monte en moi, je me demande :

Ai-je une émotion qui génère du stress ?

Quelle est cette émotion (frustration, colère, peur, tristesse) ?

Est-elle justifiée ? Est-elle exagérée ?

Qu'a-t-elle à me dire ?

Calmer la montée de stress

Quand je sens que le stress monte en moi :

Je prends une grande inspiration et je respire calmement et amplement

Je me rappelle que je ne suis ni mes pensées, ni mes émotions

Je prends conscience de mon environnement (chaud/froid, sons, couleurs) et de mon corps (pieds, chevilles, mollets, genoux, cuisses, fesses, dos, ventre, bras, mains, poitrine, cou, visage, tête, cheveux).

QUELQUES OUTILS ANTI-STRESS

La respiration en cohérence cardiaque

- **5 minutes par jour de respiration profonde « en cohérence cardiaque »** : inspirer en comptant mentalement jusqu'à 5 puis expirer en comptant mentalement jusqu'à 5, le tout durant 5 minutes. Gonfler le ventre et ouvrir les poumons à leur plein potentiel
- Vous pouvez utiliser l'application gratuite sur mobile « RespiRelax+ », aller dans « Réglages » en haut à droite, augmenter la durée d'expiration et diminuer celle d'inspiration ou choisir le mode « Relaxation » - choisir une durée de 3 à 5 minutes

Méditation guidée (pleine conscience)

Audio-guides de relaxation / méditation en pleine conscience :

Par Christophe André, auteur du best-seller « l'art de méditer » :

https://www.youtube.com/watch?v=CUKI0Xlw9_c

https://www.youtube.com/watch?v=5GgjQJ_1pu0

John Kabat Zinn par Bernard Giraudeau :

<https://youtu.be/OkKDfbzzRzM?feature=shared>

<https://youtu.be/43XSvJBzGXA?feature=shared>

Les « étirements du chat »

Toutes les heures ou dès l'apparition d'un sentiment de stress :

- Comme un chat, **s'étirer en contractant tous les muscles supérieurs (bras, épaules, cou) puis relâcher**

Huiles essentielles anti-stress

Des études scientifiques ont prouvé leurs effets anti-stress :

- Camomille romaine (ou noble)
- Lavande vraie (ou fine)
- Petit grain bigarade
- Mandarine
- Basilic

2 techniques d'utilisation :

- 1 goutte d'HE à chauffer **dans les mains**, fermer les mains en masque, prendre 3 grandes inhalations par le nez (stimulation de l'amygdale, du système limbique, effets immédiats anti-stress)
- À l'aide d'un **petit flacon inhalateur** contenant une mèche en coton : imbiber la mèche d'1 ou 2 gouttes d'HE ou d'un mélange d'HE, et inspirer la mèche dans chaque narine à la moindre impression d'angoisse, d'anxiété (à transporter n'importe où)

Complémentation anti-stress

Je vous propose des compléments alimentaires que je trouve très complets et intéressants, je les ai testés personnellement et les ai fait tester à de nombreuses consultantes avec de bons retours.

Magnésium biodisponible (fatigue, stress, sommeil, métabolisme) :

Quelques compléments au choix :

- **Magnésium de Oligosanté** : 2 à 4 comprimés par jour en dehors de repas (1 le matin et 1 l'après-midi ou le soir) – 2 mois ou aussi longtemps que vous vous sentirez stressée, anxieuse ou fatiguée
- **Magnésium B6+ de Therascience** : 2 à 4 comprimés par jour : 1 comprimé le matin et 1 comprimé l'après-midi ou le soir (2 par jour pour 300 mg par jour, on peut aller jusqu'à 600 mg par jour en cas de stress intense, soit 4 comprimés par jour dans ce cas) – 2 mois ou aussi longtemps que nécessaire
- **Relax de Therascience** : 3 à 6 comprimés par jour selon votre niveau de fatigue et/ou de stress : 2 à 4 comprimés dans la matinée + 1 à 2 comprimés l'après-midi ou le soir
- **Relax Booster de Therascience** : 1 stick par jour, à diluer dans de l'eau, le matin ou l'après-midi
- **Magtorine de Copmed** : 2 gélules dans la matinée + 1 à 2 gélules l'après-midi ou le soir – 2 mois ou +

Pour la commande :

www.oligosante.com 5% de remise avec le code EMBELLIR

www.therascience.com commande au n° vert : 0800 905 431 ou

<http://pr.laboratoire-therascience.com/lyy>

www.copmed.fr 5% de remise avec le code FLORENCE5

<https://copmed.info/3ujpRp1>

Sérénité, moral, prise de recul, gestion du stress, compulsions sucrées (synthèse de la sérotonine) :

Quelques compléments au choix :

- **Griffonia de Therascience** : 2 gélules vers 17h avec un fruit + 1 à 19h, pendant 1 à 3 mois selon l'effet sur votre bien-être
- **Griffonia 5HTP de Copmed** : 2 gélules vers 16-17h avec un fruit – 2 mois renouvelables (non aux femmes enceintes et allaitantes)

Anxiété, stress, compulsions alimentaires, fatigue :

- **Rhodioactil 5HTP de Oligosanté** : 1 gélule à midi pendant le repas + 1 vers 16-17h avec un fruit – 2 mois ou plus

Anxiété, gestion du stress et des émotions, palpitations, sommeil, vitalité, relaxation, digestion :

- **Destressil de Copmed** : 2 à 3 gélules le matin à jeun, 10 minutes avant le petit déjeuner – 2 mois ou plus
- **Ou Seren de Therascience** : 1 comprimé matin, midi et soir (3 par jour) pendant 2 mois

Anxiété, troubles du sommeil (Gaba) :

- **Gaba de Oligosanté** : 1 gélule entre 17 et 19h sur estomac vide + 1 gélule au coucher – 1 mois renouvelable
- **GABA de Therascience** : 2 à 3 gélules par jour entre 17 et 19h – 2 mois ou +