

INTRODUCTION

Mathieu Bouchard N.D.

Biographie

Formation privée du Functional Medicine
University

Formation privée du ICHNFM (International
College of Human Nutrition and Functional
Medicine)

Fondateur d'Institut AAT



LE STRESS: UN COLOCATAIRE ENVAHISSANT



LE STRESS: UN COLOCATAIRE ENVAHISSANT

DÉFINITION: un stress est un évènement qui débalance l'équilibre du corps et le force à s'adapter.



LE STRESS: UN COLOCATAIRE ENVAHISSANT

L'hormone relative à ce sujet s'appelle
LE CORTISOL

Contrairement à ce que vous avez pu lire, le cortisol n'est pas l'hormone du stress, mais bien l'hormone de l'adaptation.



LE STRESS: UN COLOCATAIRE ENVAHISSANT

Exemple de stress:

- Mauvaise nuit de sommeil
- Alimentation carencée et déséquilibrée
- Situation professionnel difficile
- Situation personnelle difficile
- Virus, bactérie, maladies, etc.



LE STRESS: UN COLOCATAIRE ENVAHISSANT

Le sommeil:

- Une bonne nuit de sommeil devrait être de 7 à 8 heures de sommeil ininterrompu
- Une seule mauvaise nuit de sommeil augmente le cortisol de 37% à 45% le soir suivant
- Une mauvaise nuit de sommeil augmente l'appétit et les rages de sucres.



LE STRESS: UN COLOCATAIRE ENVAHISSANT

Le sommeil: petits trucs

- Préparez votre sommeil
- Gardez un horaire
- Évitez de manger avant de dormir
- Évitez les éclairages au DEL et autres fortes sources de lumière
- Il est possible d'ajouter des suppléments naturels pour vous aider



LE STRESS: UN COLOCATAIRE ENVAHISSANT

L'alimentation anti-stress:

Une saine alimentation est celle qui vous fournira les éléments nutritifs pour veiller au bon fonctionnement de votre corps. Malheureusement, elle n'est pas principalement composée de céréales, corn flakes et de pizzaghetti.



LE STRESS: UN COLOCATAIRE ENVAHISSANT

L'alimentation anti-stress: Petits trucs

- Augmentez la teneur en protéine de vos repas
- Évitez de manger un sucre seul
- Augmentez votre consommation de légumes
- Évitez de consommer du café après 14h
- Augmentez votre consommation d'aliments riches en Omega-3, Magnésium et vitamines B
- Vous pourriez aussi acheter un multivitamine de qualité



LE STRESS: UN COLOCATAIRE ENVAHISSANT

L'horaire:

- Le corps aime la routine
- Jour/Nuit, repas
- Prévoyez du temps de repos
- Apprenez à déléguer les tâches



LE STRESS: UN COLOCATAIRE ENVAHISSANT

Conseil du naturopathe:

- Apprenez à prendre soin de vous
- L'alimentation est un des outils les plus puissants que vous avez
- Manger est une activité en soi et devrait être une activité relaxante
- Aucun supplément ne peut remplacer un mauvais mode de vie



LE STRESS: UN COLOCATAIRE ENVAHISSANT

Questions ?

