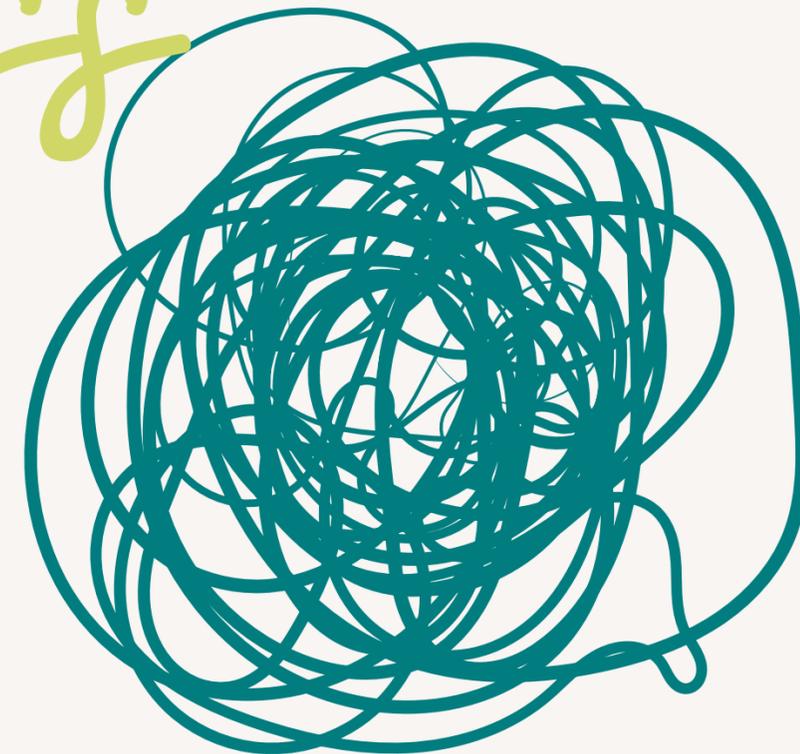
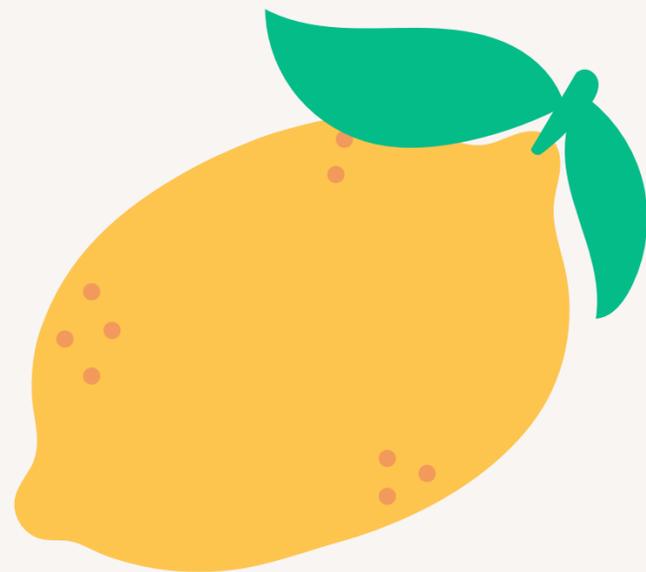




Le **lien entre** *nutrition et stress*

Amanda Scott Registered Holistic Nutritionist, BSc BIOS/NANS



La nutrition

La façon dont nous mangeons peut avoir un impact sur notre capacité à réagir au stress et à s'en remettre.

Stress

La réponse au stress peut avoir un impact sur la façon dont nous mangeons et sur les réserves de nutriments.





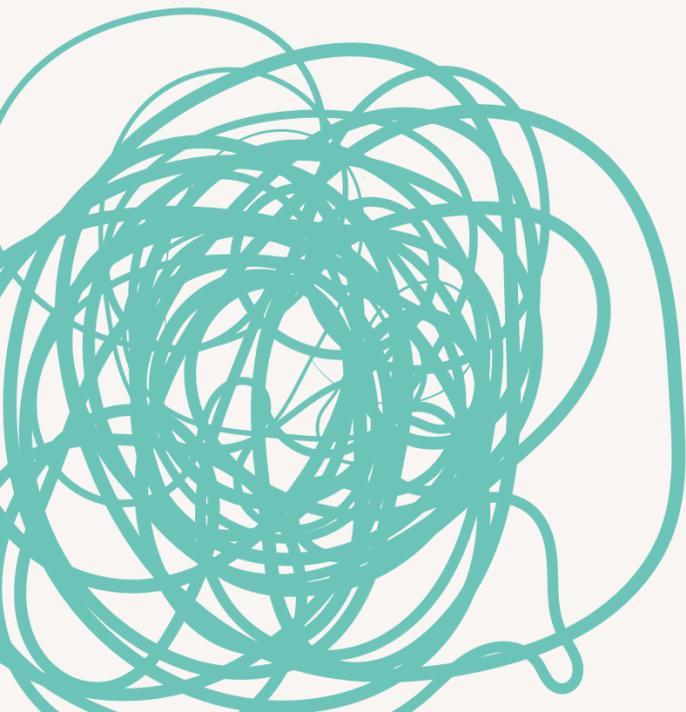
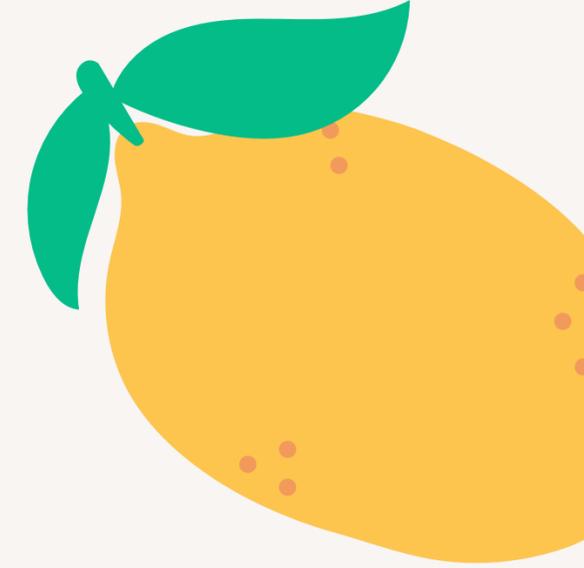
Changements hormonaux

Lorsque notre corps est confronté
au stress, il subit des changements
hormonaux



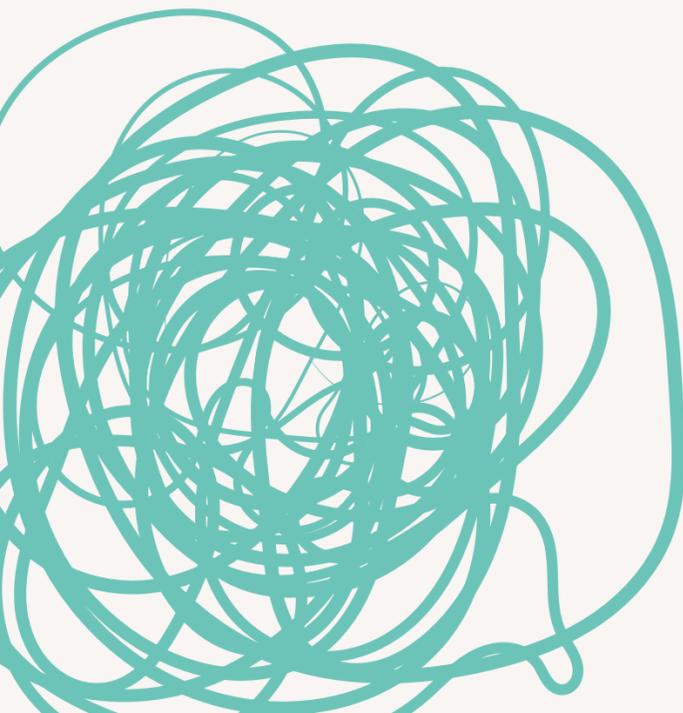
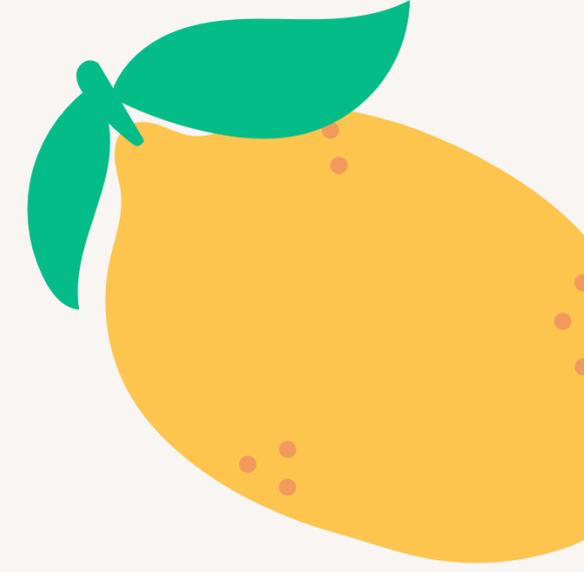
STRESS

provoque des changements hormonaux...



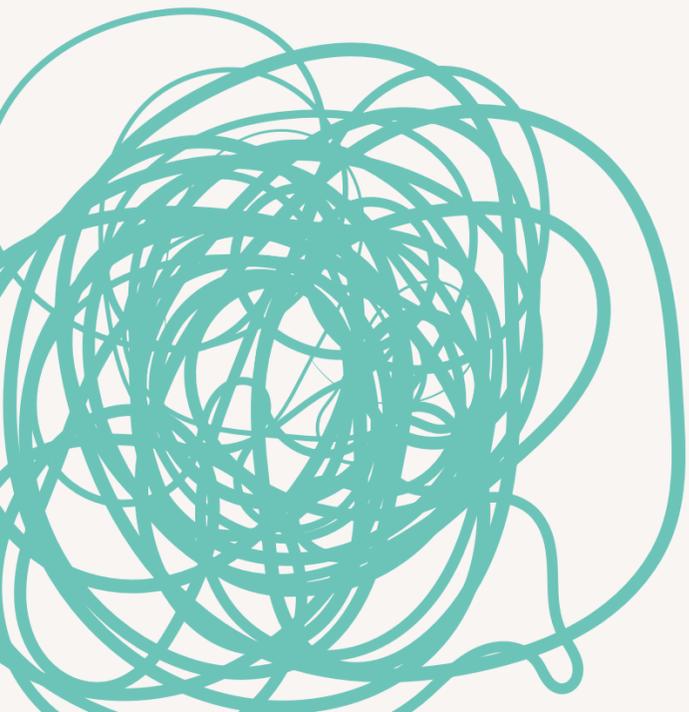
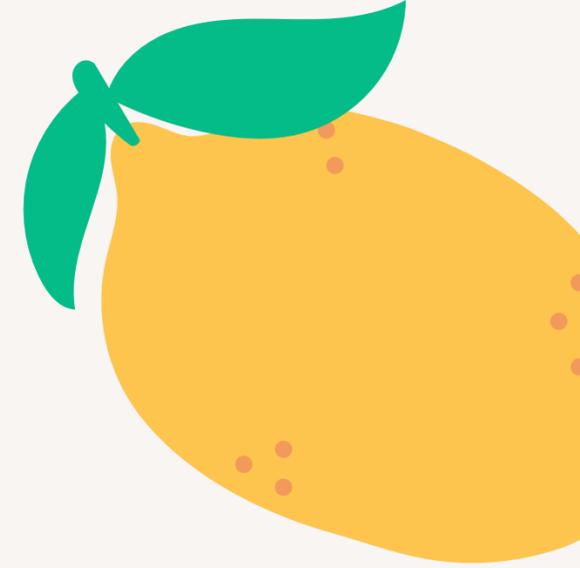
STRESS

provoque des changements hormonaux...

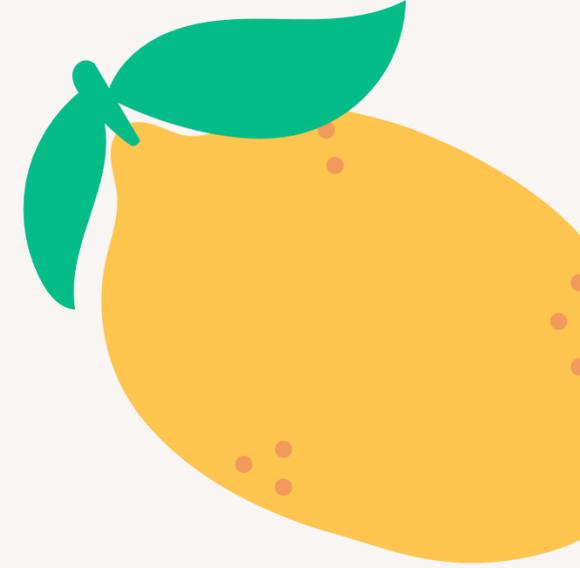


STRESS

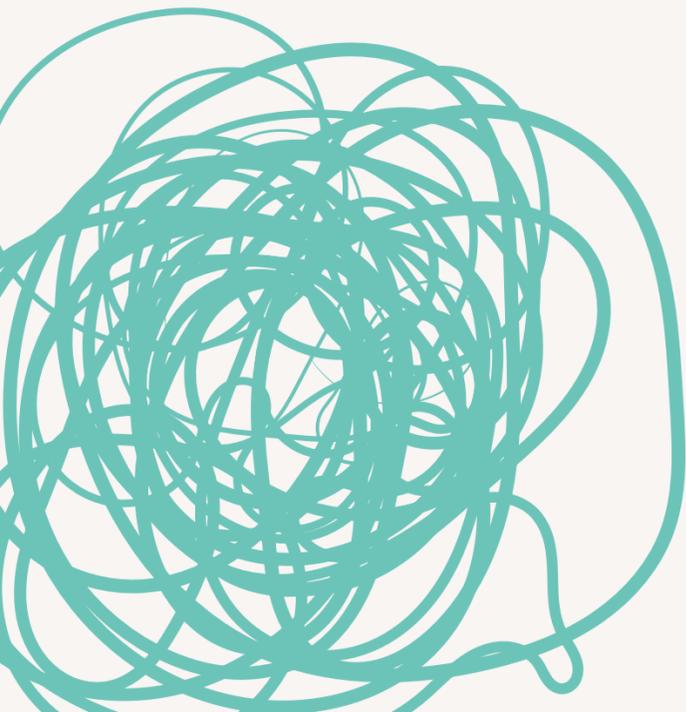
provoque des changements hormonaux...



STRESS provoque des changements hormonaux...

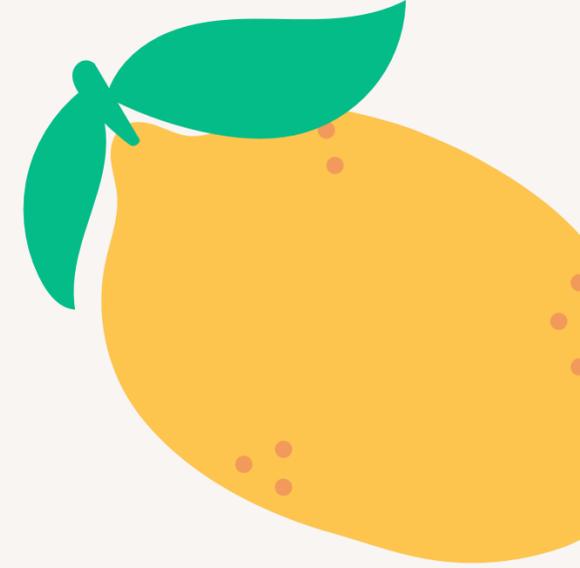


Nutrition provoque des changements hormonaux...



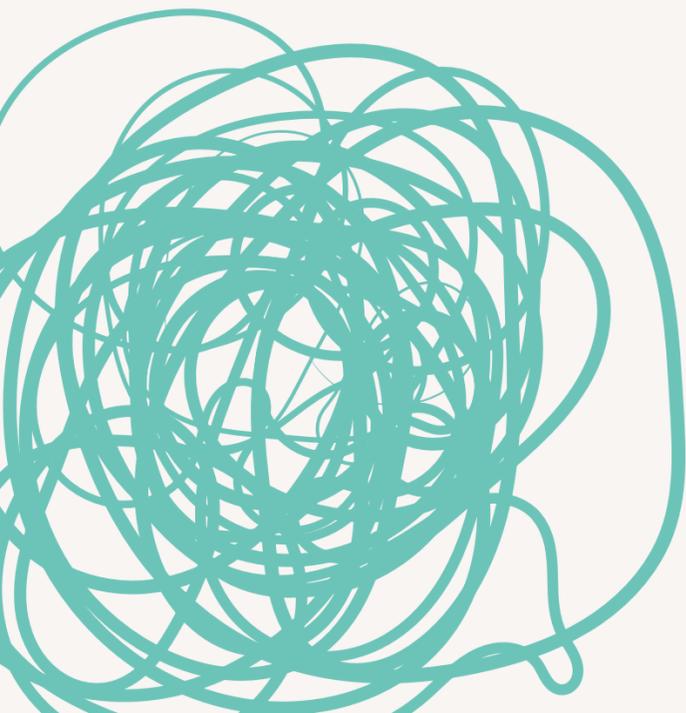
STRESS

provoque des changements hormonaux...



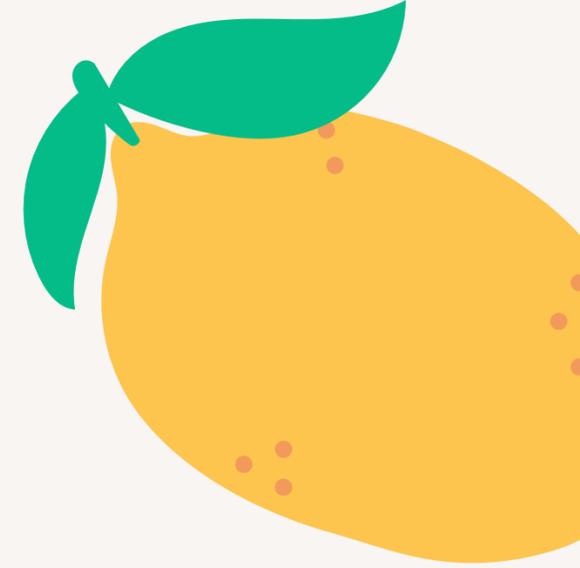
Nutrition

provoque des changements hormonaux...



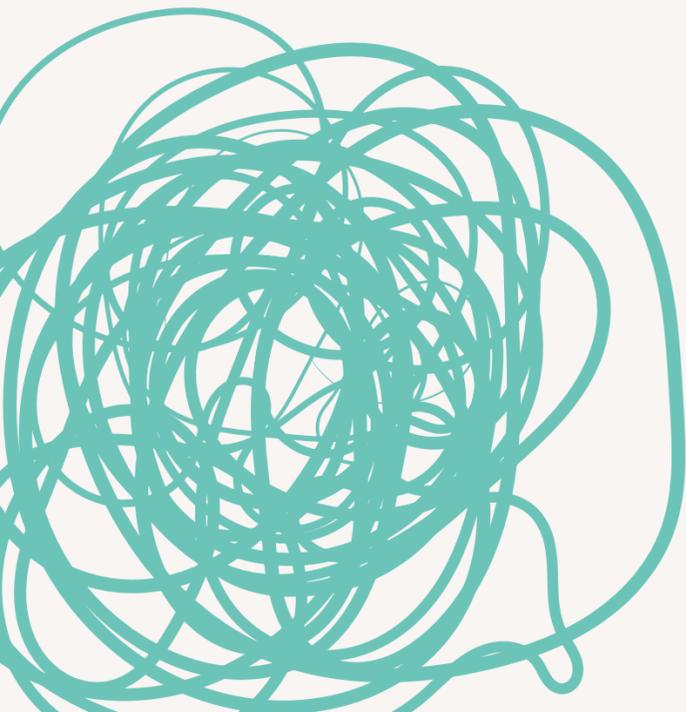
STRESS

provoque des changements hormonaux...



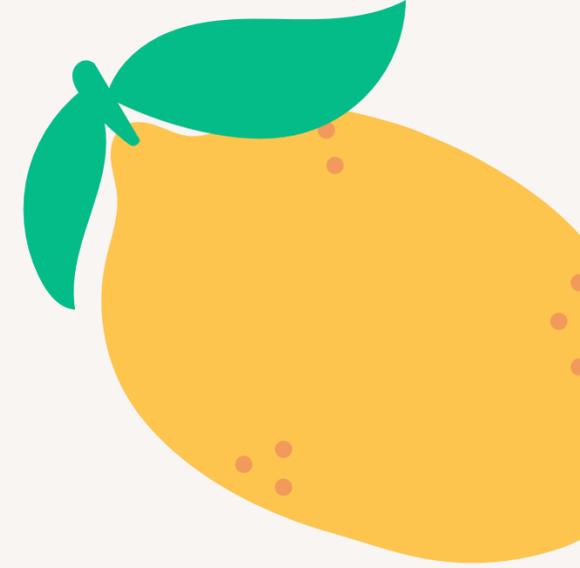
Nutrition

provoque des changements hormonaux...



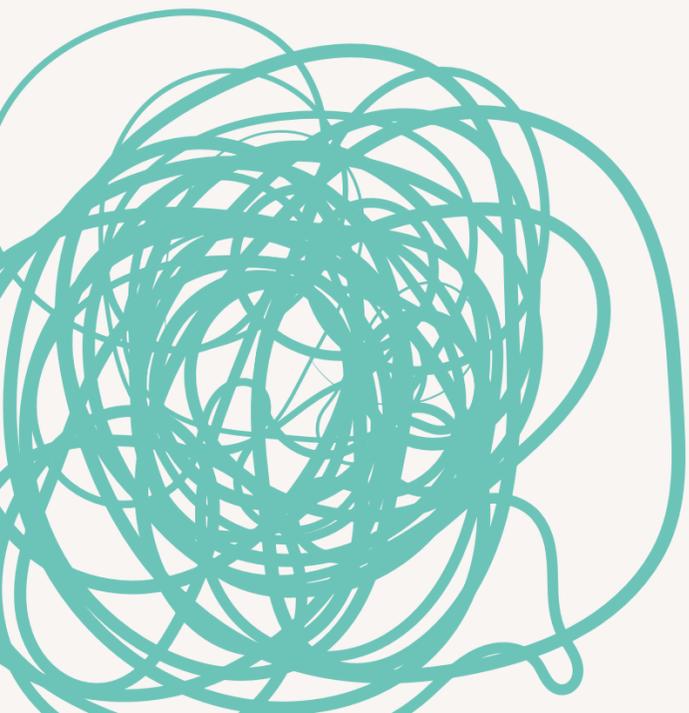
STRESS

provoque des changements hormonaux...

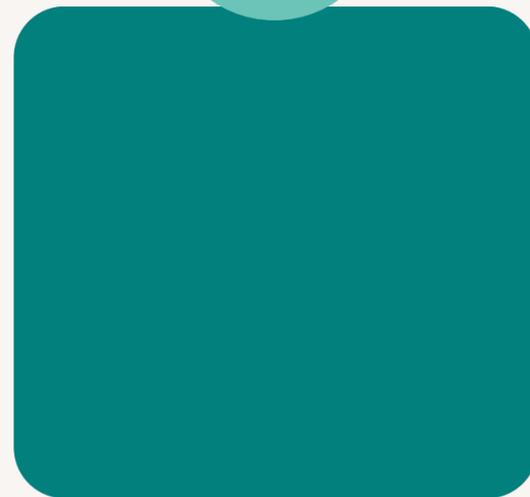


Nutrition

provoque des changements hormonaux...



Conseils et suggestions



Conseils et suggestions



Équilibrez vos repas pour stabiliser votre glycémie.



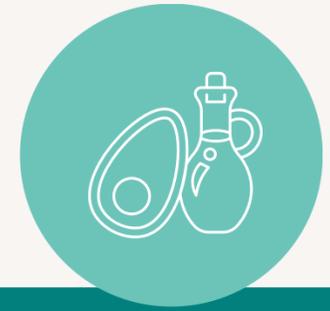
Conseils et suggestions



Équilibrez vos repas pour stabiliser votre glycémie.



Consommez des aliments riches en fibres et choisissez des pains, des pâtes et des céréales plus riches en fibres.



Conseils et suggestions



Équilibrez vos repas pour stabiliser votre glycémie.



Consommez des aliments riches en fibres et choisissez des pains, des pâtes et des céréales plus riches en fibres.



Choisissez des aliments riches en protéines pour vous rassasier entre les repas et éviter l'hypoglycémie.



Conseils et suggestions



Équilibrez vos repas pour stabiliser votre glycémie.



Consommez des aliments riches en fibres et choisissez des pains, des pâtes et des céréales plus riches en fibres.



Choisissez des aliments riches en protéines pour vous rassasier entre les repas et éviter l'hypoglycémie.



Associez des aliments riches en glucides à des graisses et des protéines pour favoriser la satiété et équilibrer la libération de sucre dans le sang.

Utilisation des nutriments

Lorsque notre corps est stressé, il utilise les nutriments que nous consommons dans notre alimentation et que nous fabriquons dans notre corps.



STRESS utilise des nutriments

NUTRITION fournit des nutriments



STRESS uses nutrients **NUTRITION** supplies nutrients

**Le stress
Réponse**



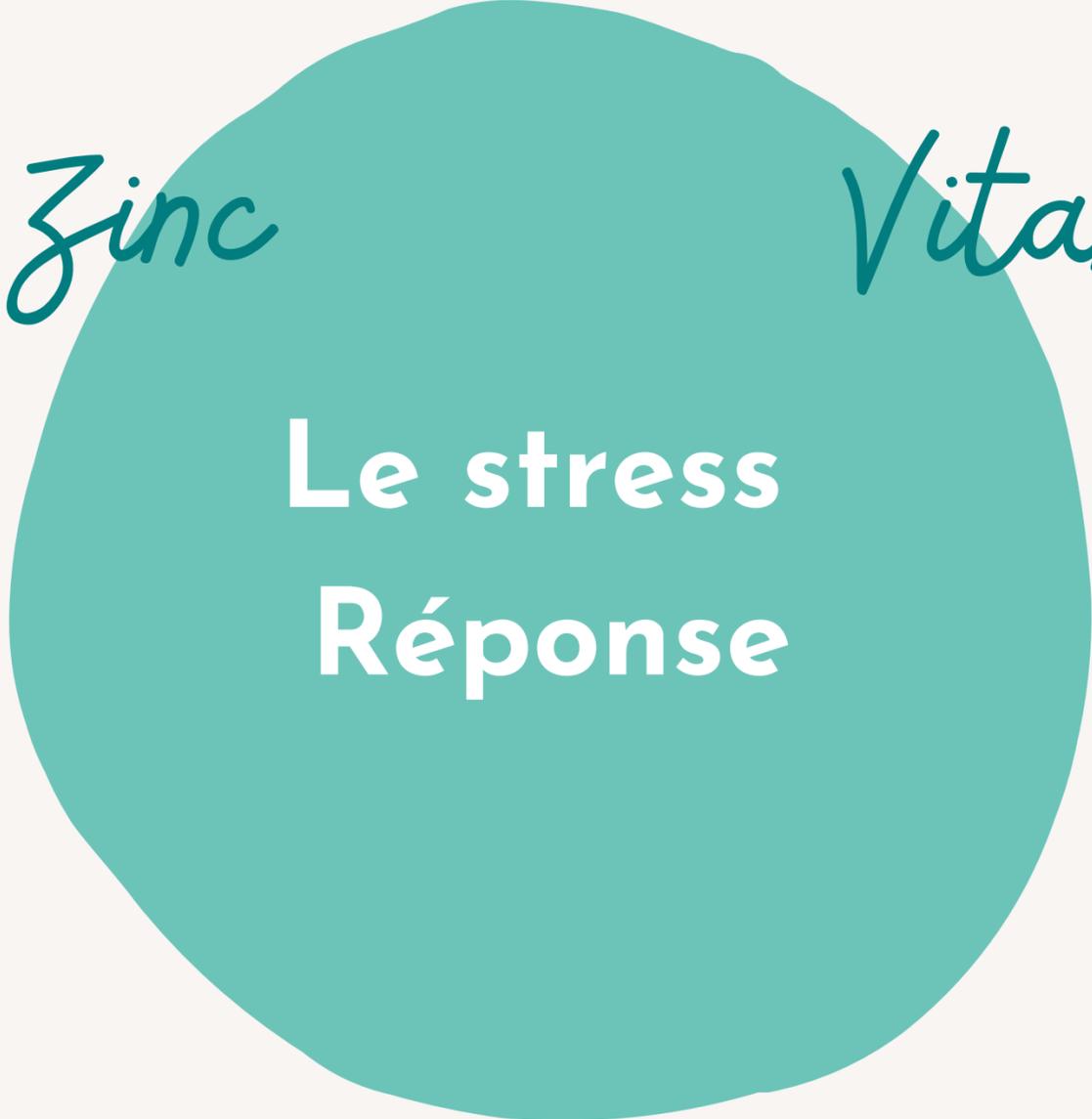
STRESS uses nutrients **NUTRITION** supplies nutrients

Zinc

**Le stress
Réponse**



STRESS uses nutrients **NUTRITION** supplies nutrients



Zinc

Vitamines B

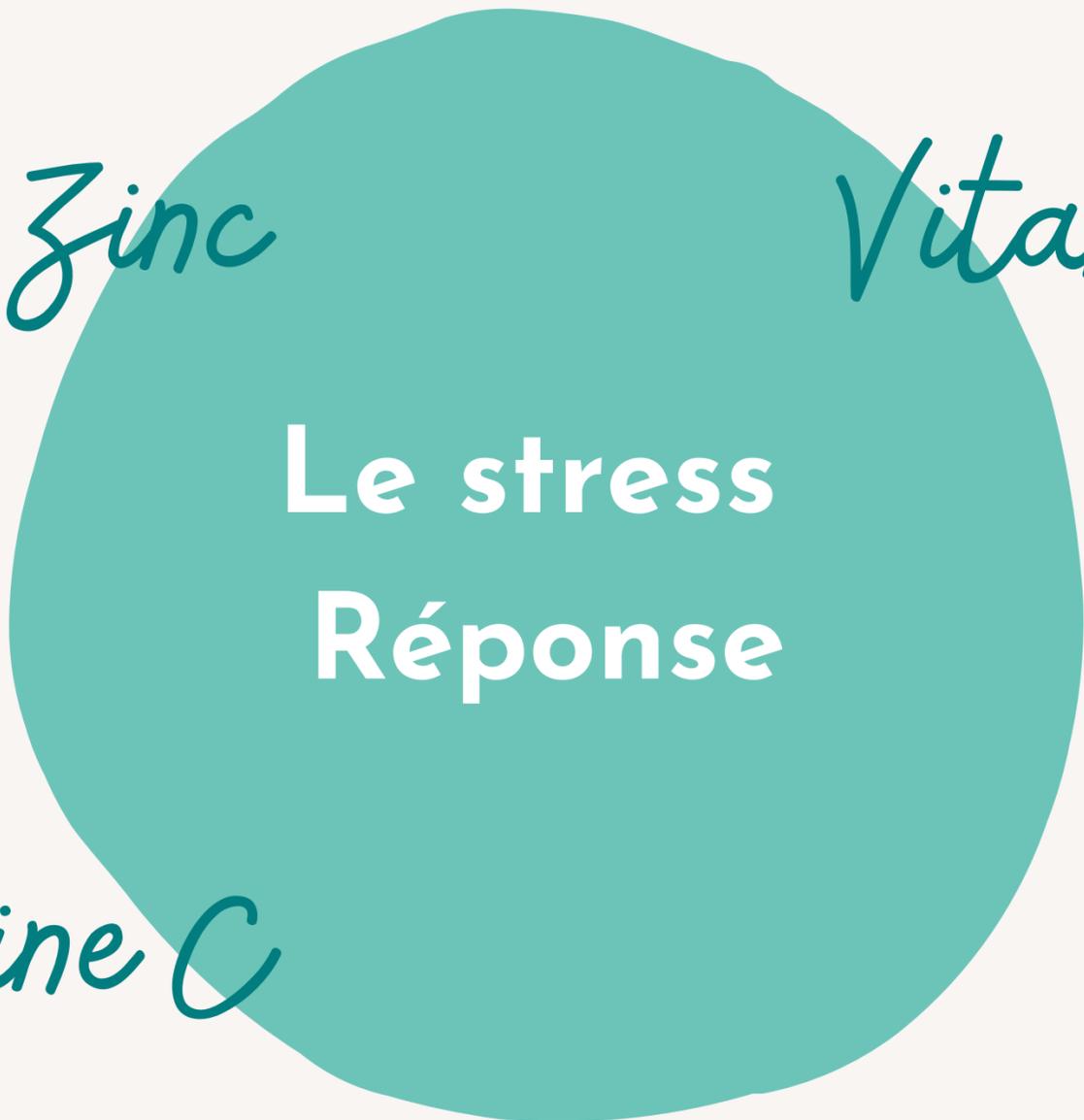


STRESS

uses nutrients

NUTRITION

supplies nutrients



Zinc

Vitamines B

**Le stress
Réponse**

Vitamine C



STRESS uses nutrients **NUTRITION** supplies nutrients



Zinc

Vitamines B

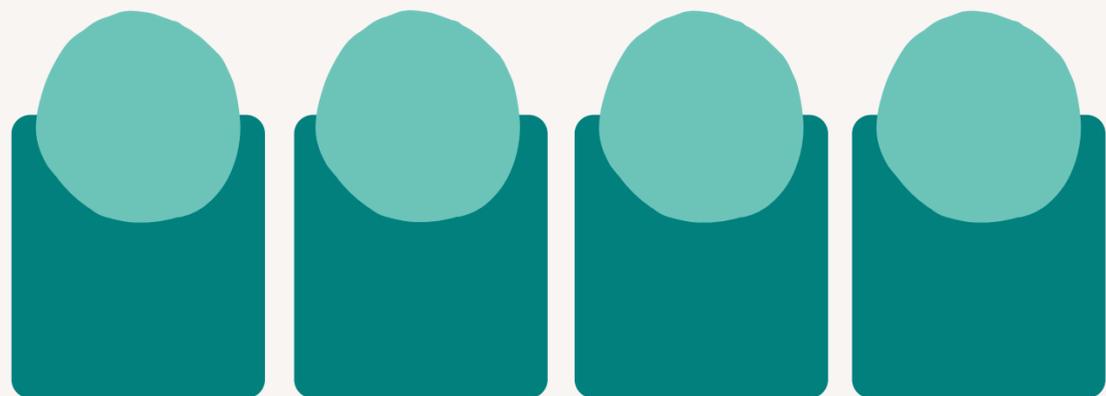
**Le stress
Réponse**

Vitamine C

Magnésium



Conseils et suggestions



Conseils et suggestions

- Consommez une variété d'aliments frais et peu transformés afin de varier les nutriments.
- Planifiez à l'avance lorsque vous savez que le stress vous guette
- Trouvez des plats rapides et peu préparés pour inclure plus d'aliments frais.
- Pensez à des plats à teneur réduite en nutriments (smoothie, soupe, ragoût, salade, etc.).

Vitamines

B

Zinc

Vitamine

C

Magnésium

Conseils et suggestions

- Consommez une variété d'aliments frais et peu transformés afin de varier les nutriments.
- Planifiez à l'avance lorsque vous savez que le stress vous guette
- Trouvez des plats rapides et peu préparés pour inclure plus d'aliments frais.
- Pensez à des plats à teneur réduite en nutriments (smoothie, soupe, ragoût, salade, etc.).

Vitamines

B

volaille
haricots
céréales complètes
noix

Zinc

Vitamine

C

Magnésium

Conseils et suggestions

- Consommez une variété d'aliments frais et peu transformés afin de varier les nutriments.
- Planifiez à l'avance lorsque vous savez que le stress vous guette
- Trouvez des plats rapides et peu préparés pour inclure plus d'aliments frais.
- Pensez à des plats à teneur réduite en nutriments (smoothie, soupe, ragoût, salade, etc.).

Vitamines

B

volaille
haricots
céréales complètes
noix

Zinc

fruits de mer
légumineuses
graines
œufs

Vitamine

C

Magnésium

Conseils et suggestions

- Consommez une variété d'aliments frais et peu transformés afin de varier les nutriments.
- Planifiez à l'avance lorsque vous savez que le stress vous guette
- Trouvez des plats rapides et peu préparés pour inclure plus d'aliments frais.
- Pensez à des plats à teneur réduite en nutriments (smoothie, soupe, ragoût, salade, etc.).

Vitamines

B

volaille
haricots
céréales complètes
noix

Zinc

fruits de mer
légumineuses
graines
œufs

Vitamine

C

agrumes
les poivrons
brocoli
kiwi

Magnésium

Conseils et suggestions

- Consommez une variété d'aliments frais et peu transformés afin de varier les nutriments.
- Planifiez à l'avance lorsque vous savez que le stress vous guette
- Trouvez des plats rapides et peu préparés pour inclure plus d'aliments frais.
- Pensez à des plats à teneur réduite en nutriments (smoothie, soupe, ragoût, salade, etc.).

Vitamines

B

volaille
haricots
céréales complètes
noix

Zinc

fruits de mer
légumineuses
graines
œufs

Vitamine

C

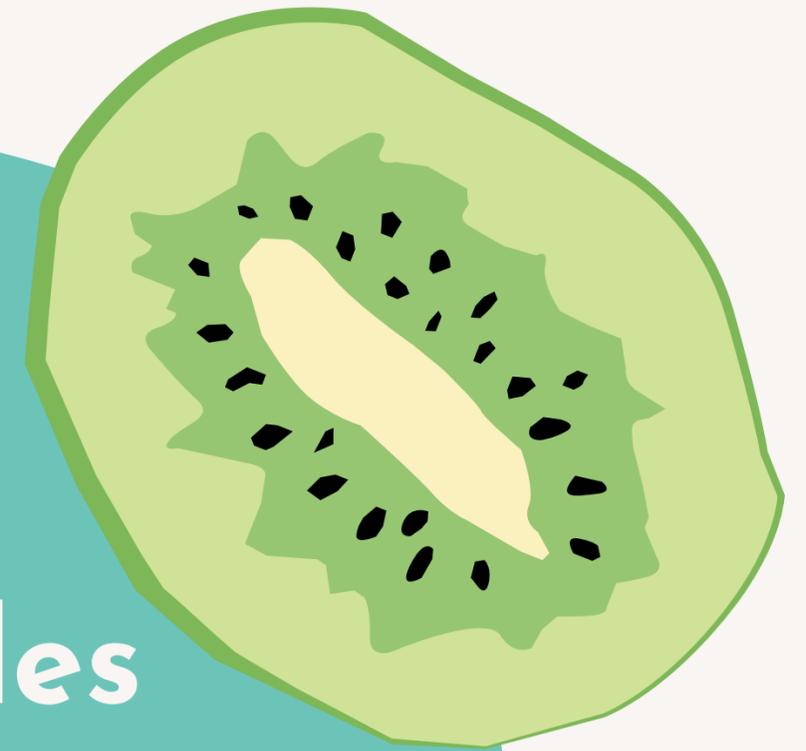
agrumes
les poivrons
brocoli
kiwi

Magnésium

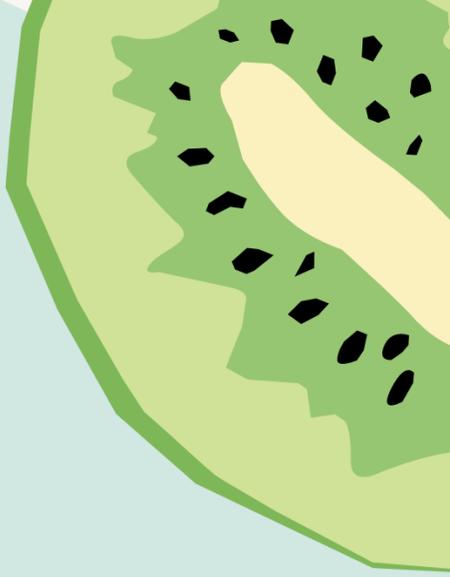
légumes verts feuillus
chocolat noir
yaourt
avocat

Changements psychologiques et habitudes

Le stress peut avoir des répercussions psychologiques sur notre alimentation et nos habitudes alimentaires peuvent avoir un impact sur notre réponse au stress et notre récupération.



Nutrition



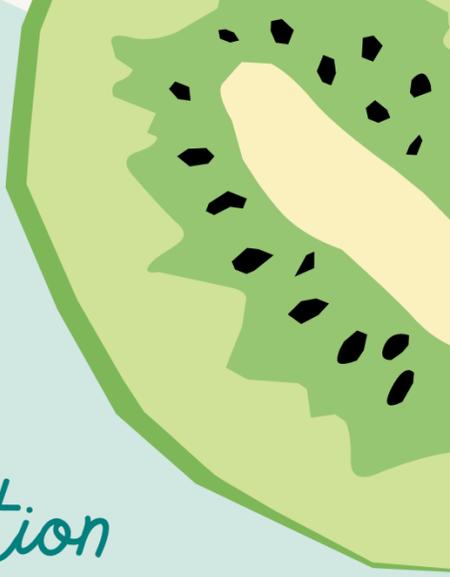
Stress

Nutrition

*L'excès de sucre et/ou
d'alcool*

L'excès de caféine

Le manque d'hydratation



Stress

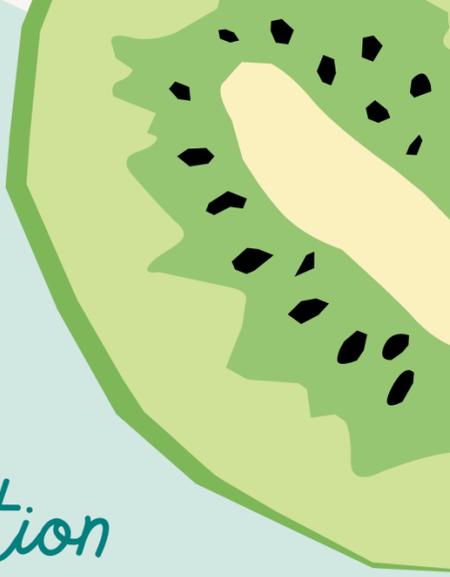


Nutrition

*L'excès de sucre et/ou
d'alcool*

L'excès de caféine

Le manque d'hydratation



L'apport alimentaire

fringales

manger sans réfléchir

Stress



Nutrition

*L'excès de sucre et/ou
d'alcool*

L'excès de caféine

Le manque d'hydratation

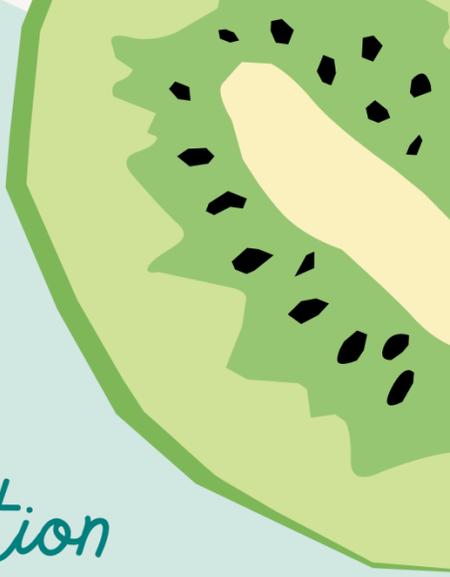
STRESSOR

L'apport alimentaire

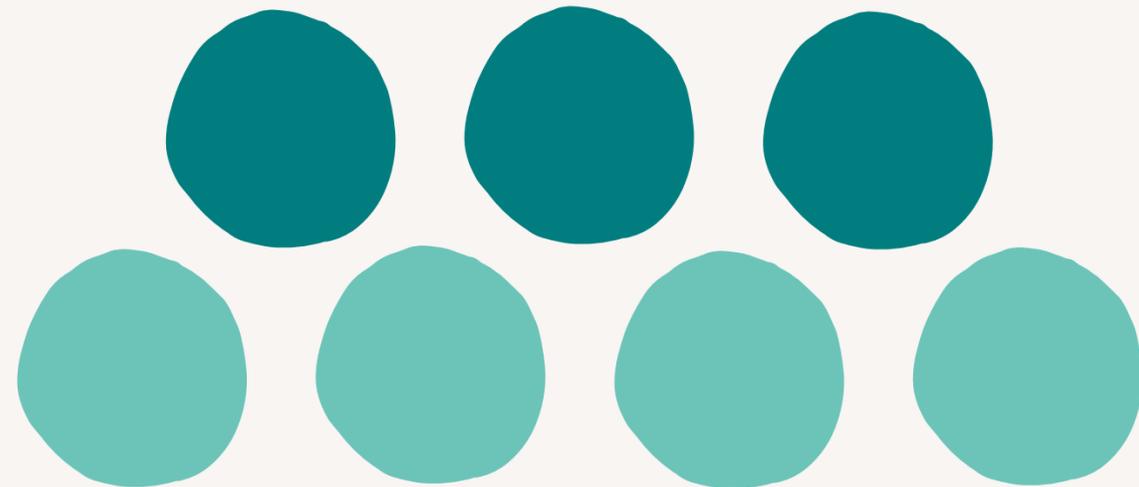
fringales

manger sans réfléchir

Stress

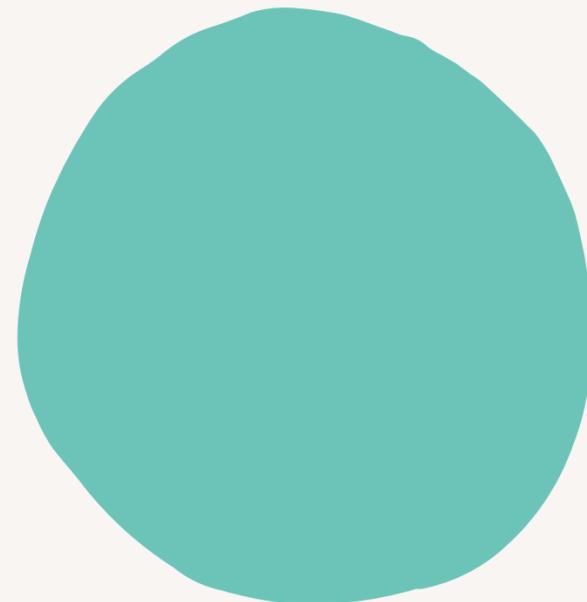
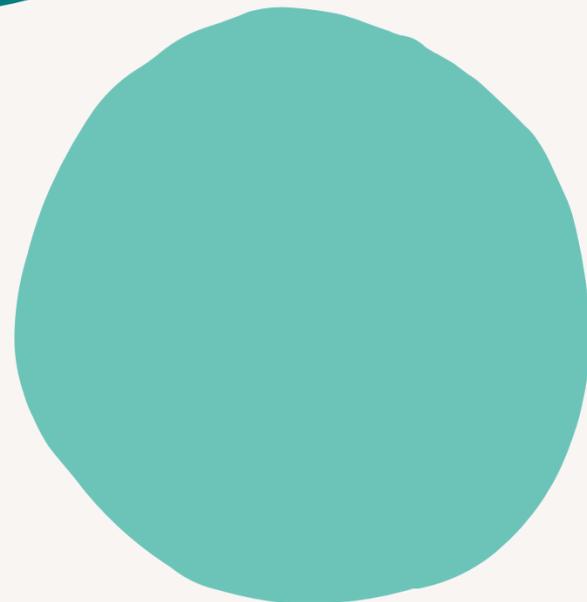
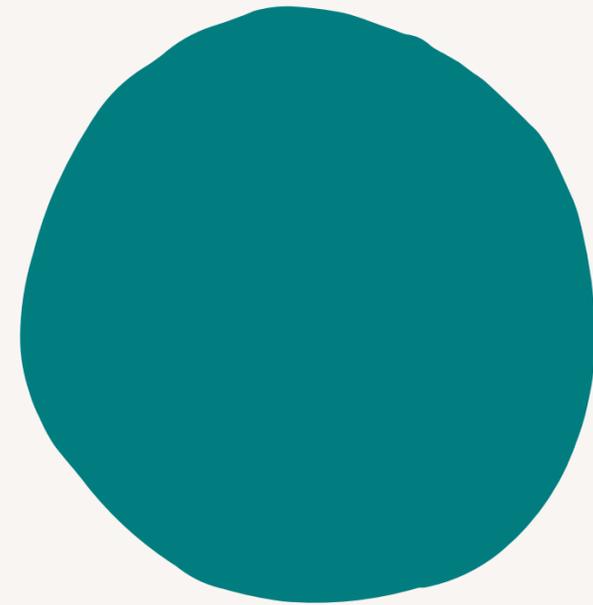
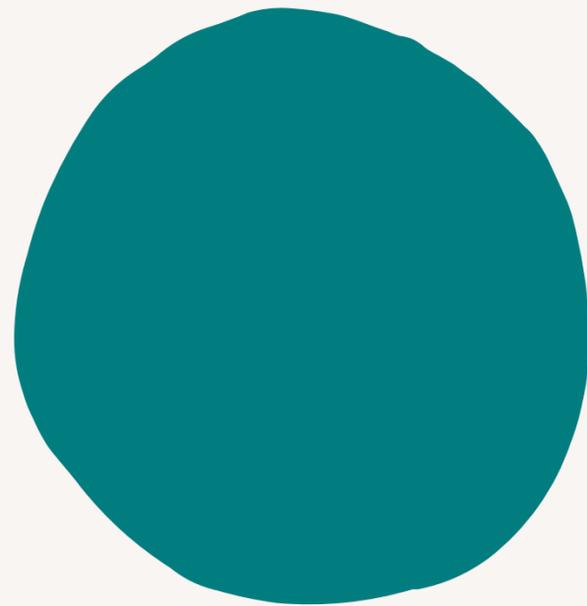
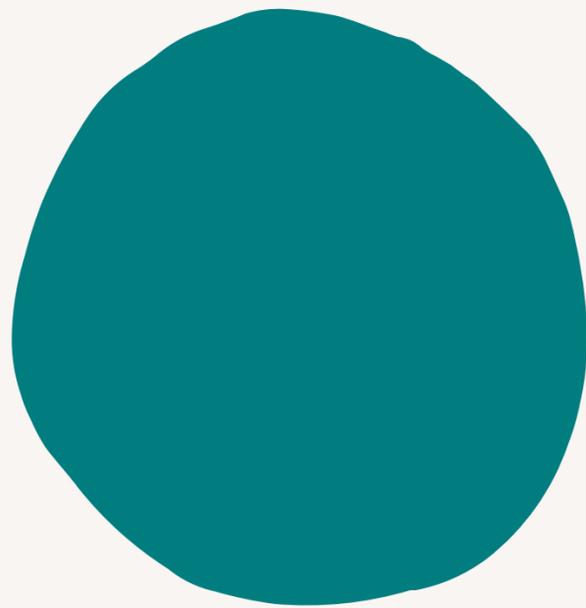


Conseils et suggestions



Conseils et suggestions

Avoir un plan qui a du sens pour VOUS



Conseils et suggestions

Avoir un plan qui a du sens pour VOUS

Simplifiez
vos repas

Appréciez
vos repas

Conseils et suggestions

Avoir un plan qui a du sens pour VOUS

Simplifiez
vos repas

Appréciez
vos repas

Définir des
rappels

Conseils et suggestions

Avoir un plan qui a du sens pour VOUS

Simplifiez
vos repas

Minimiser
les choix

Appréciez
vos repas

Définir des
rappels

Conseils et suggestions

Avoir un plan qui a du sens pour VOUS

Simplifiez
vos repas

Minimiser
les choix

Appréciez
vos repas

Définir des
rappels

Préparer et
conserver

Conseils et suggestions

Avoir un plan qui a du sens pour VOUS

Simplifiez
vos repas

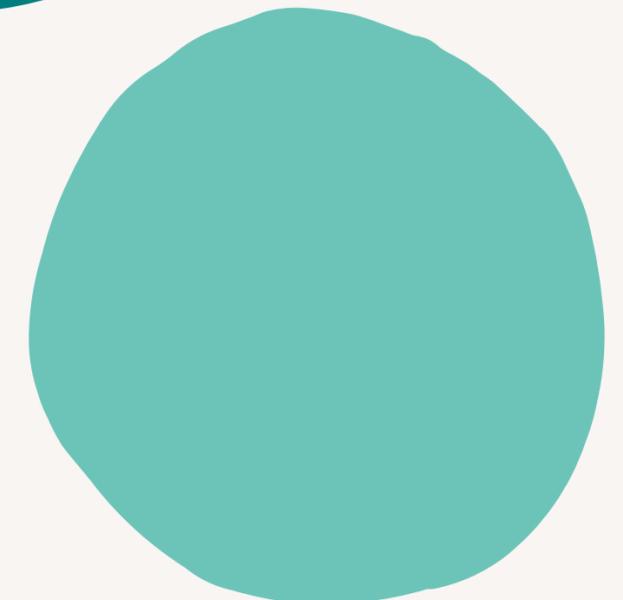
Minimiser
les choix

Manger en
pleine
conscience

Appréciez
vos repas

Définir des
rappels

Préparer et
conserver



Conseils et suggestions

Avoir un plan qui a du sens pour VOUS

Simplifiez
vos repas

Minimiser
les choix

Manger en
pleine
conscience

Appréciez
vos repas

Définir des
rappels

Préparer et
conserver

Addition et
non
soustraction



Le **lien entre**
nutrition et stress

Le **lien entre** *nutrition et stress*

01

Équilibrer les
protéines, les
glucides et les
lipides

02

Trouver des aliments
nourissants pour
être en forme

03

Manger des repas
simples

Le **lien entre** *nutrition et stress*

01

**Envisager des
pratiques de pleine
conscience**

02

**Planifier à l'avance
les périodes de stress
lorsque c'est possible**

03

Utiliser d'aut

Le **lien entre**
nutrition et stress

*Merci de votre
attention !*

The background features two large, overlapping teal shapes. The primary shape is a large, rounded, organic form that occupies the left and center of the frame. A second, lighter teal shape is partially visible in the upper right corner, overlapping the first one.

Des questions?