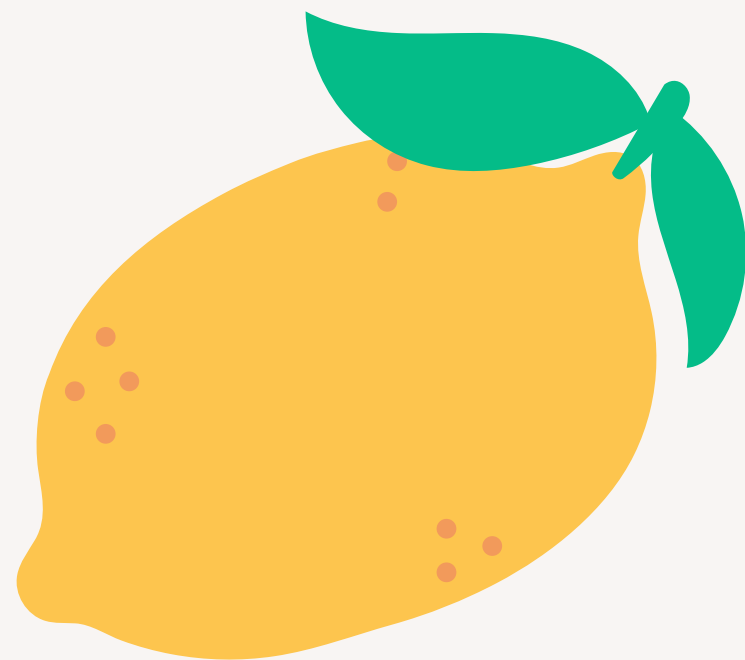




# *Le* **lien entre** *nutrition et stress*

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.*





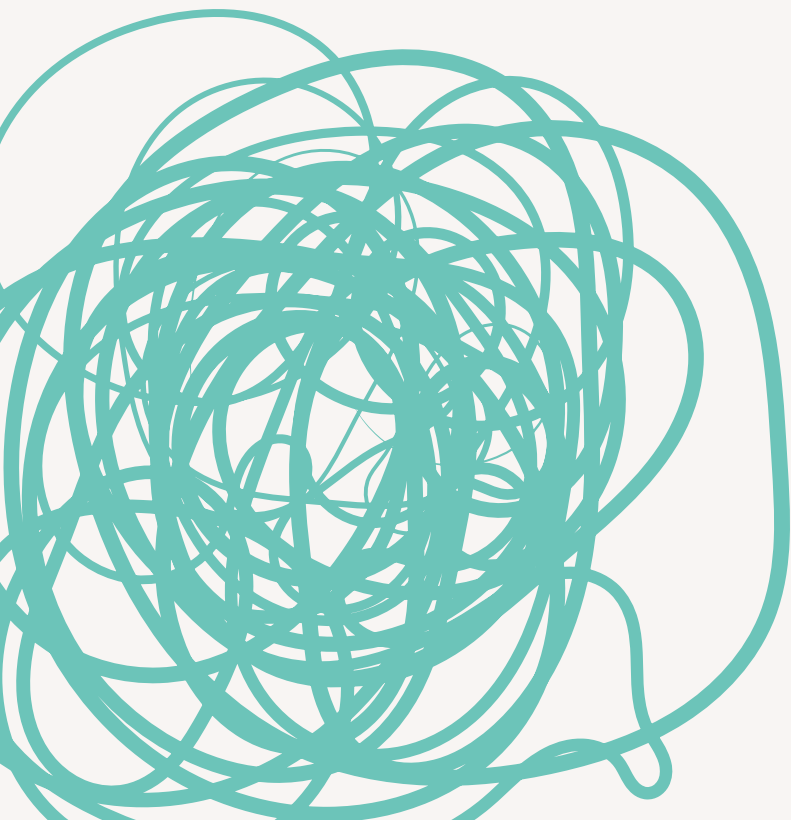
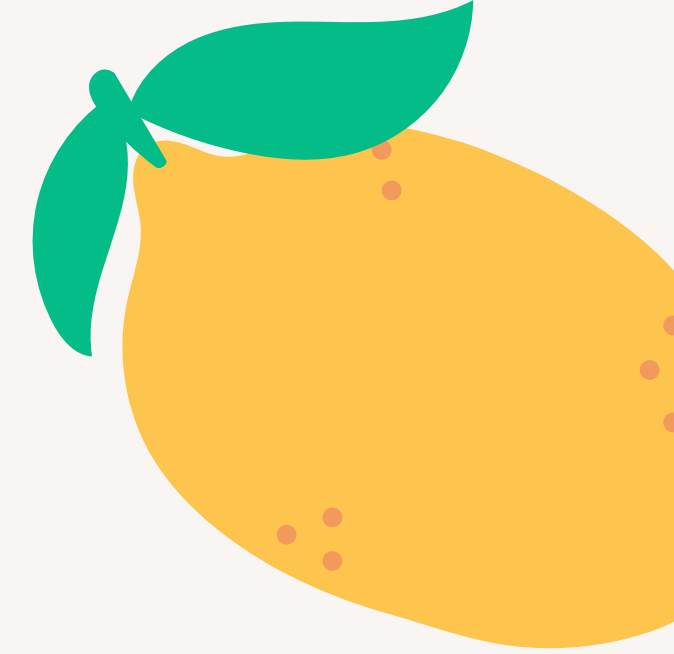
# Changements hormonaux

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



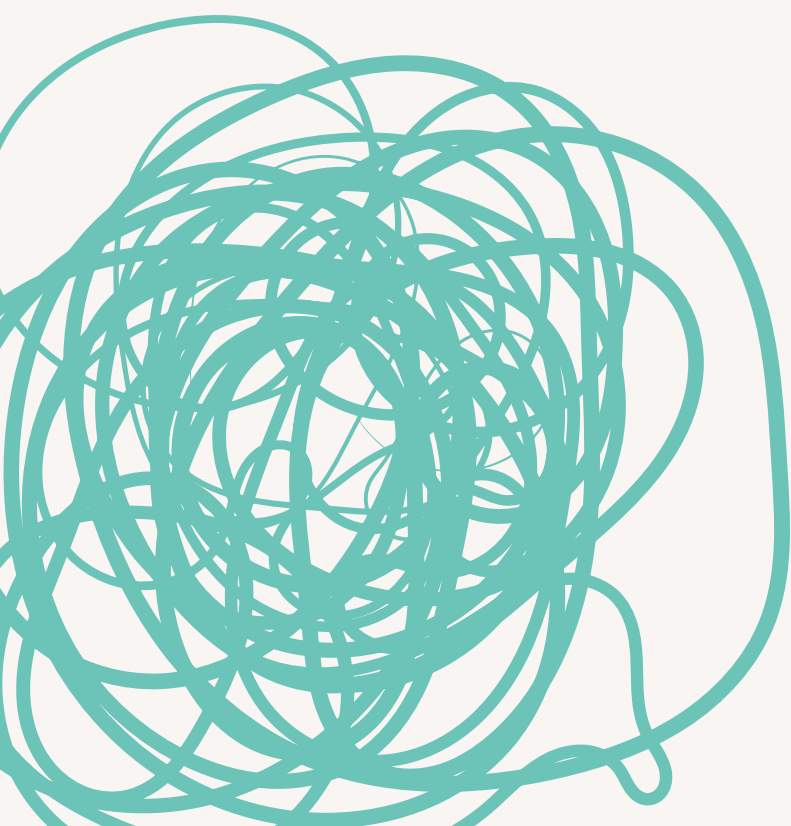
# STRESS

provoque des changements hormonaux...



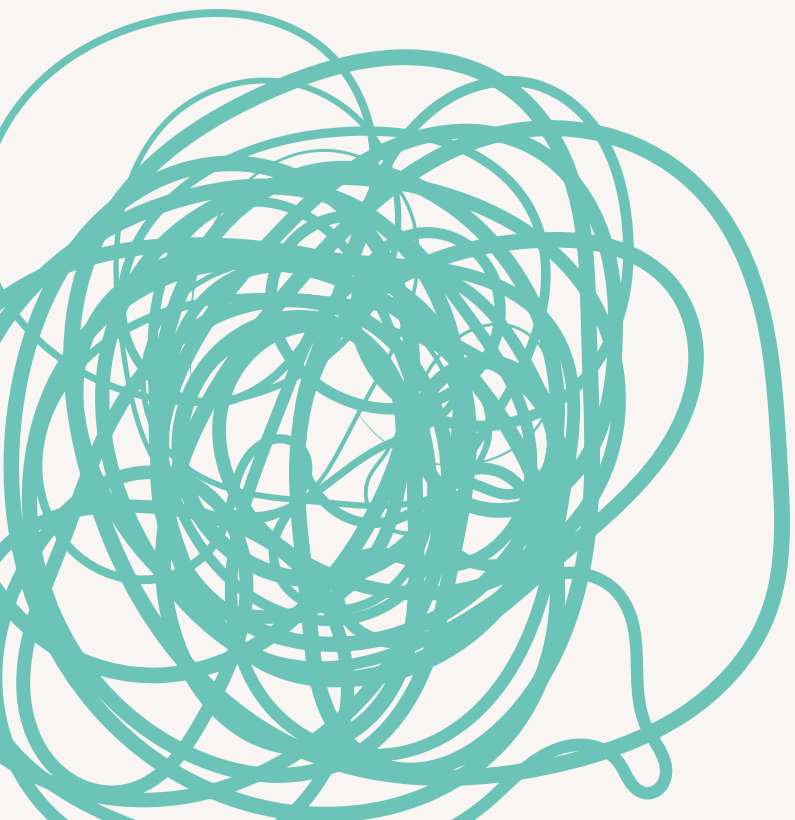
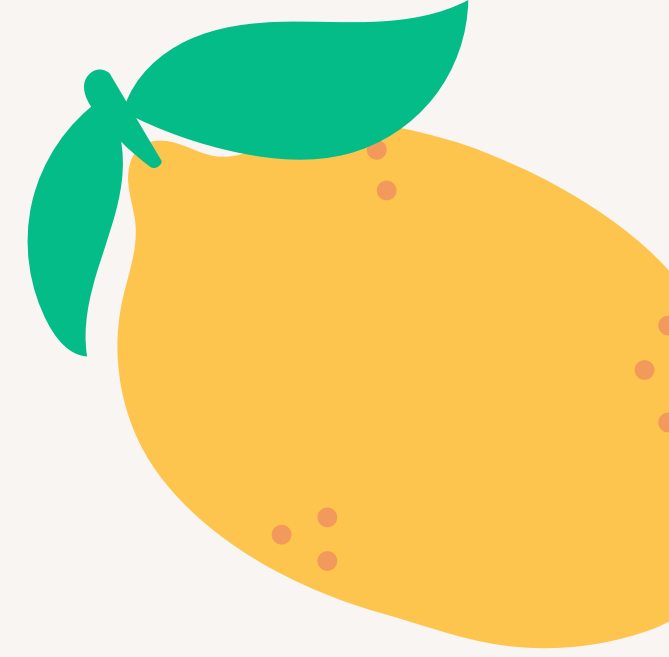
# STRESS

provoque des changements hormonaux...

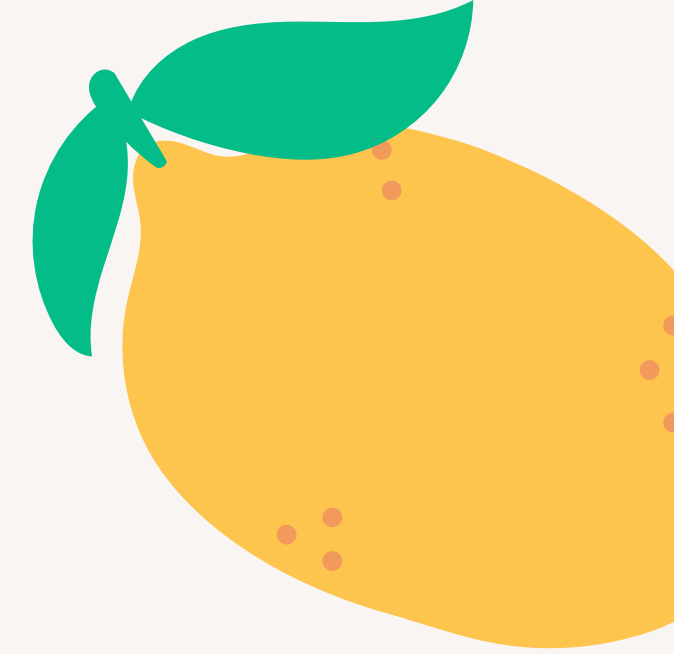


# STRESS

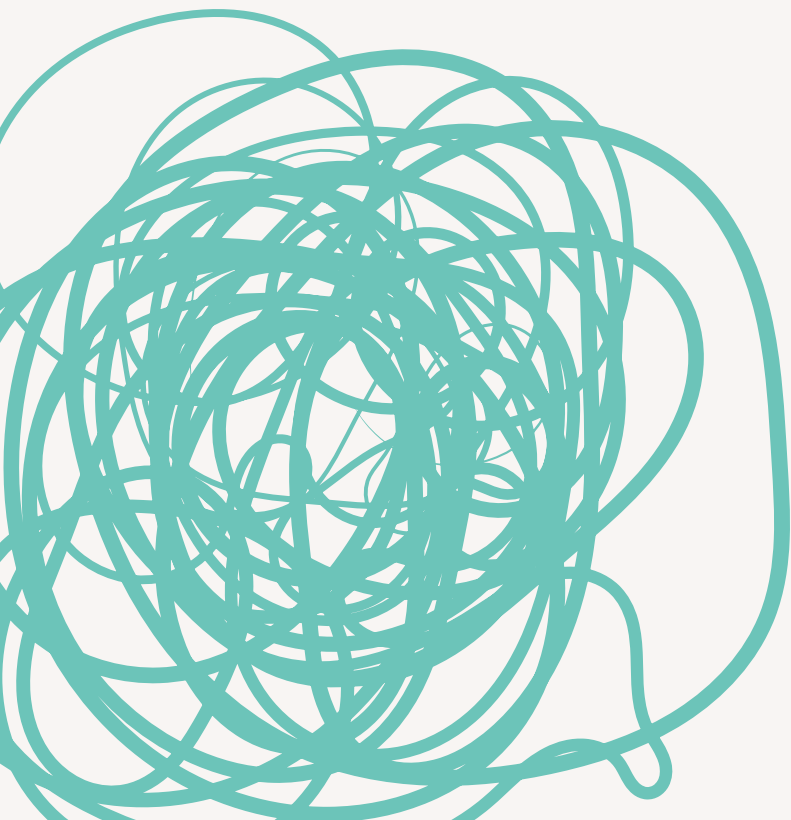
provoque des changements hormonaux...



**STRESS** provoque des changements hormonaux...

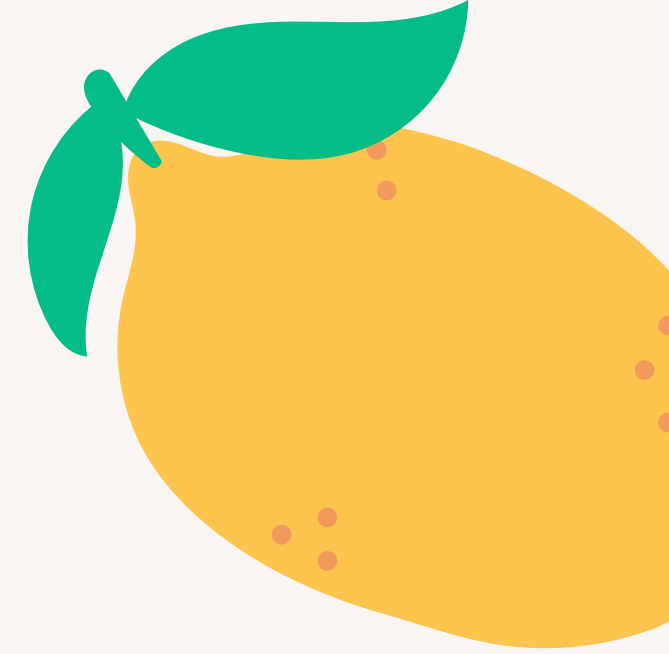


**Nutrition** provoque des changements hormonaux...



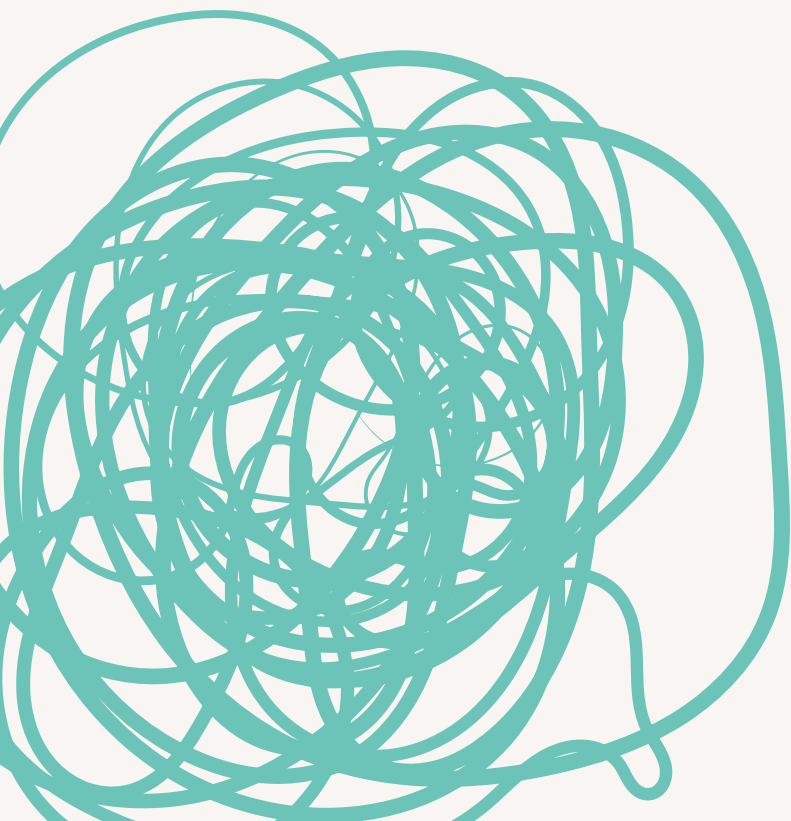
# STRESS

provoque des changements hormonaux...



# Nutrition

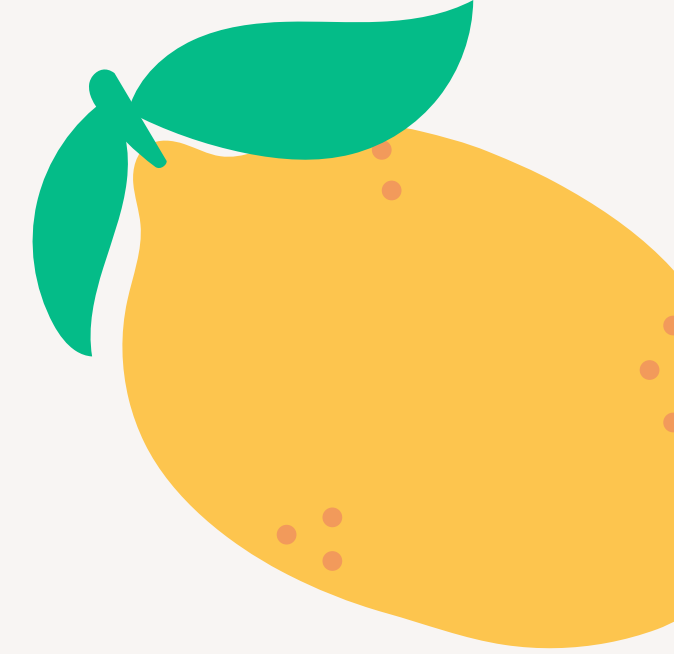
provoque des changements hormonaux...





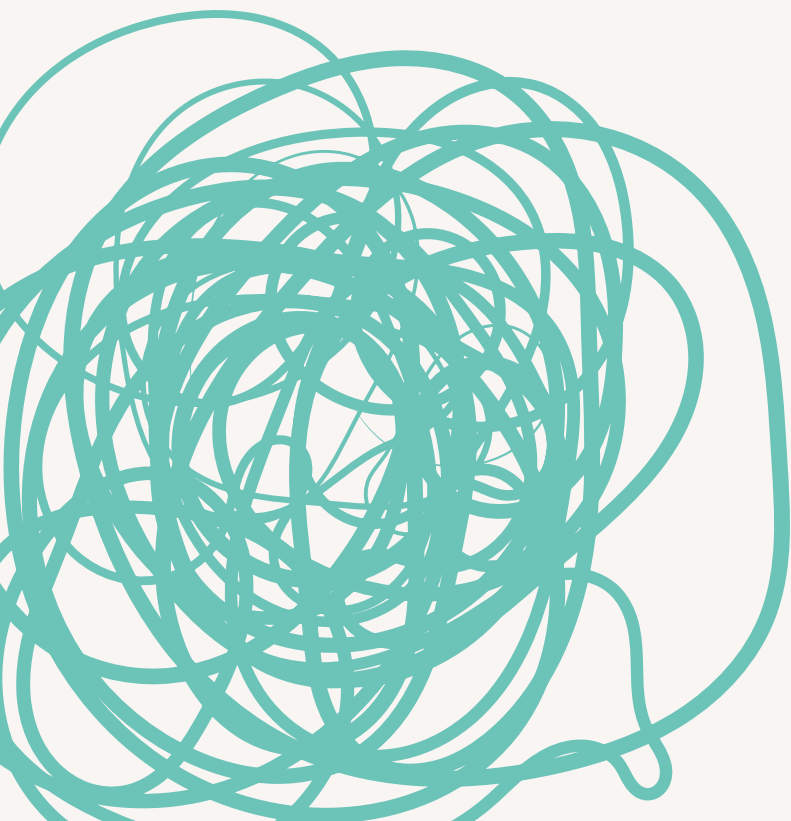
# STRESS

provoque des changements hormonaux...



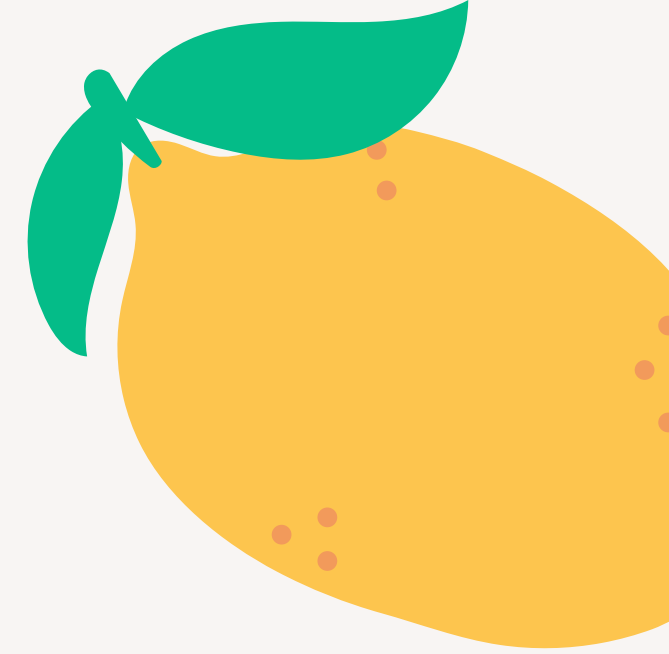
# Nutrition

provoque des changements hormonaux...



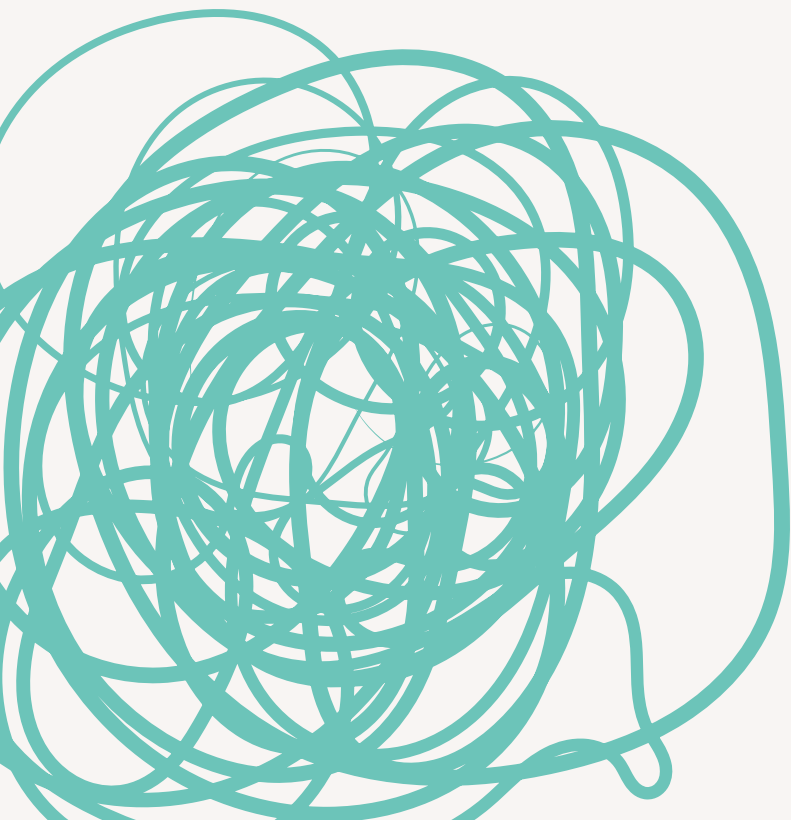
# STRESS

provoque des changements hormonaux...



# Nutrition

provoque des changements hormonaux...



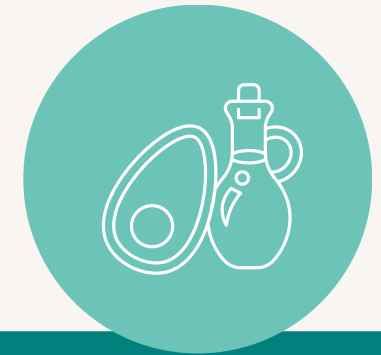
# Conseils et suggestions



# Conseils et suggestions



Équilibrez vos repas pour stabiliser votre glycémie.



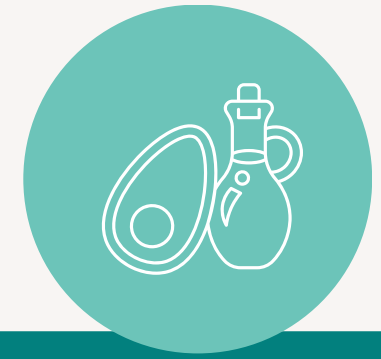
# Conseils et suggestions



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



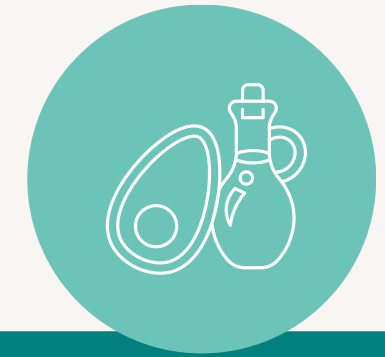
Équilibrez vos repas pour stabiliser votre glycémie.



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

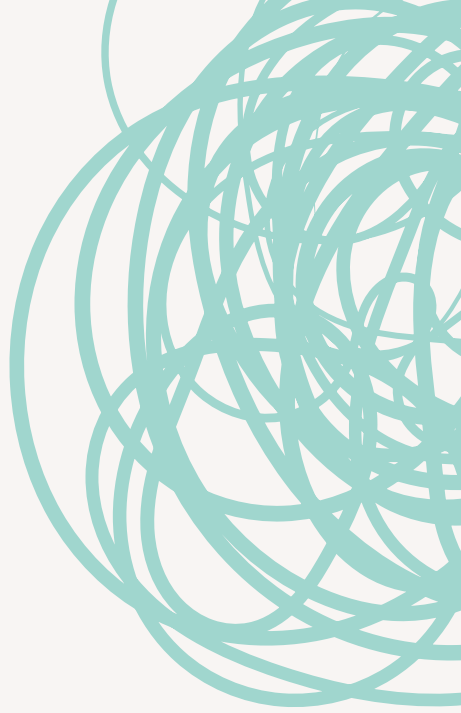
Lorsque notre corps est stressé, il utilise les nutriments que nous consommons dans notre alimentation et que nous fabriquons dans notre corps.





**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

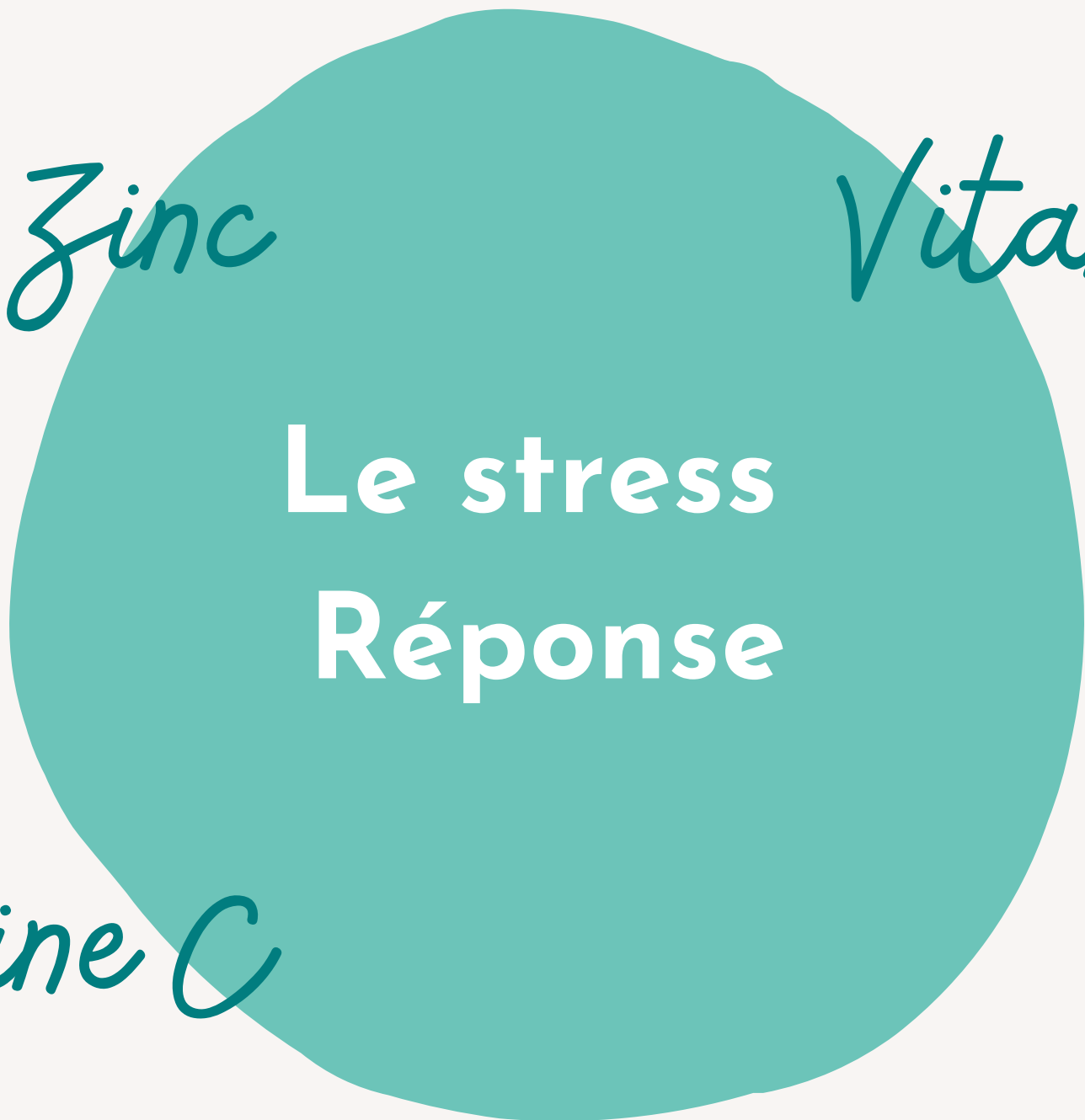
*Zinc*

*Vitamines B*

**Le stress  
Réponse**



**STRESS** uses nutrients **NUTRITION** supplies nutrients



*Zinc*

*Vitamines B*

*Vitamine C*



**STRESS** uses nutrients **NUTRITION** supplies nutrients



*Zinc*

*Vitamines B*

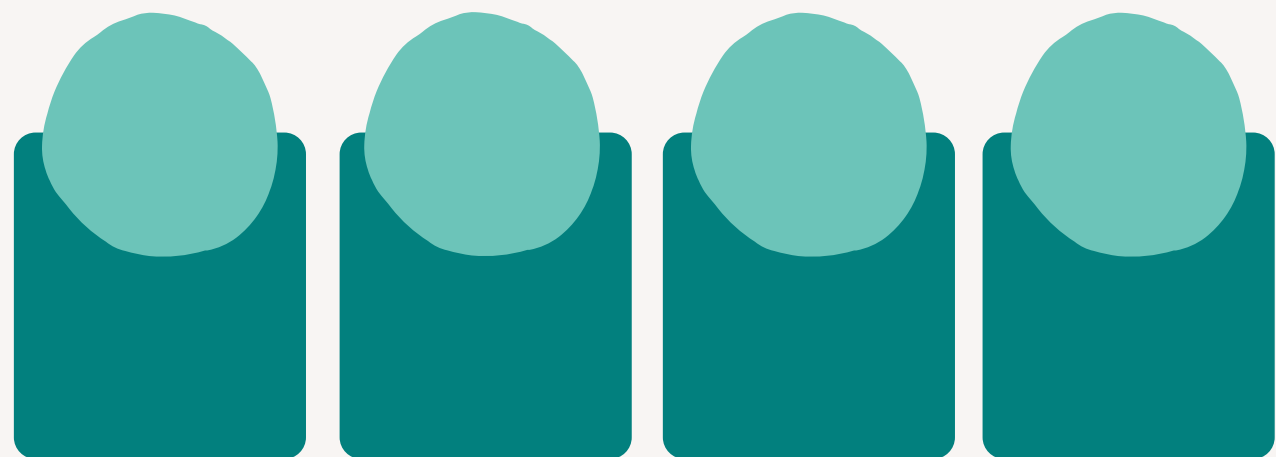
**Le stress  
Réponse**

*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*

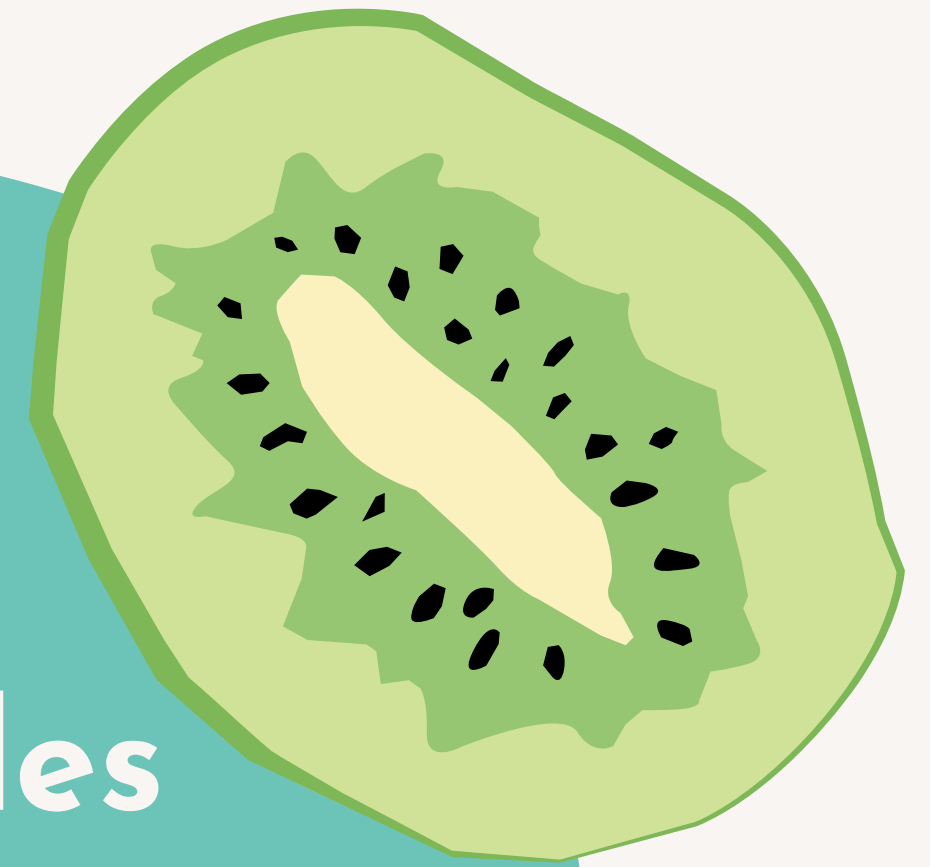
agrumes  
les poivrons  
brocoli  
kiwi

*Magnésium*

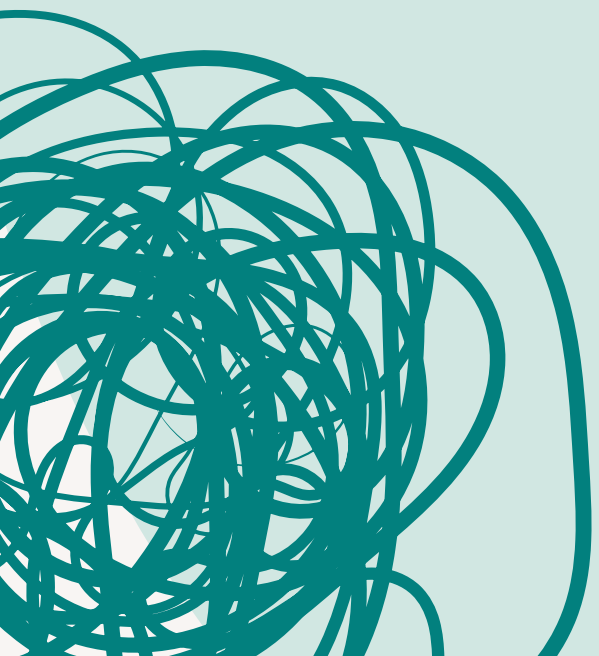
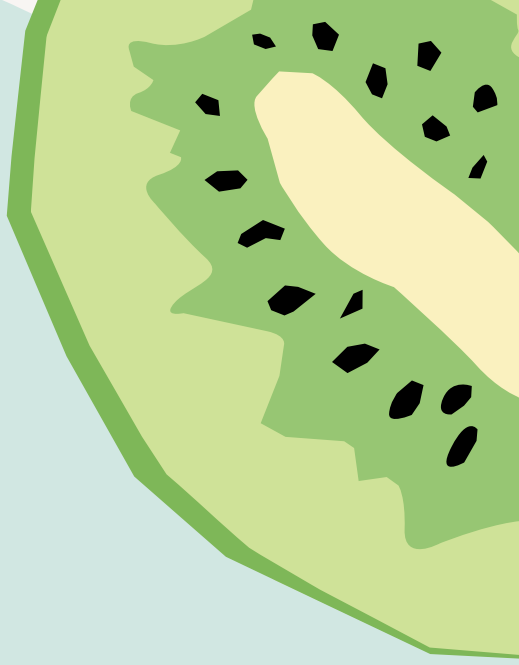
légumes verts feuillus  
chocolat noir  
yaourt  
avocat

# 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



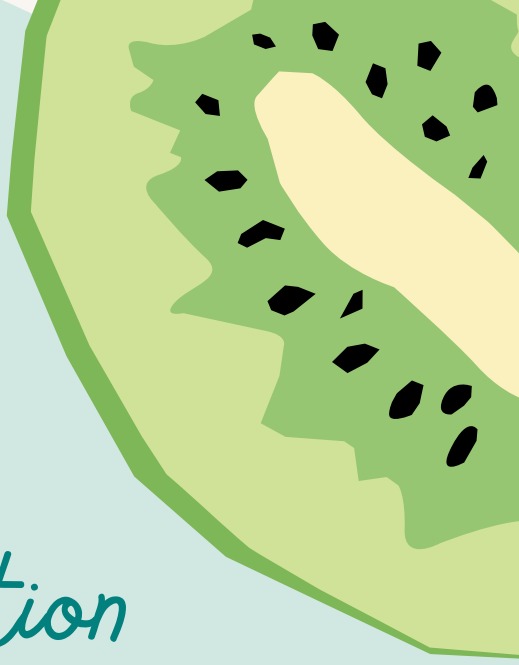
# Stress

# Nutrition

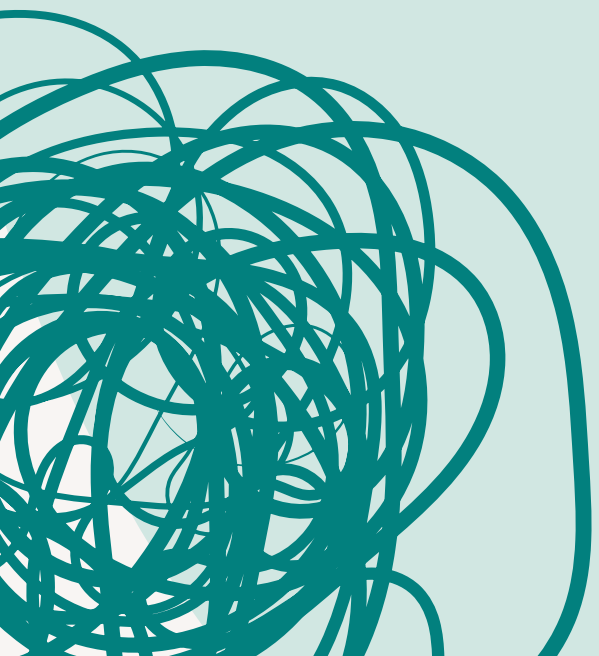
*L'excès de sucre et/ou  
d'alcool*

*L'excès de caféine*

*Le manque d'hydratation*



# Stress

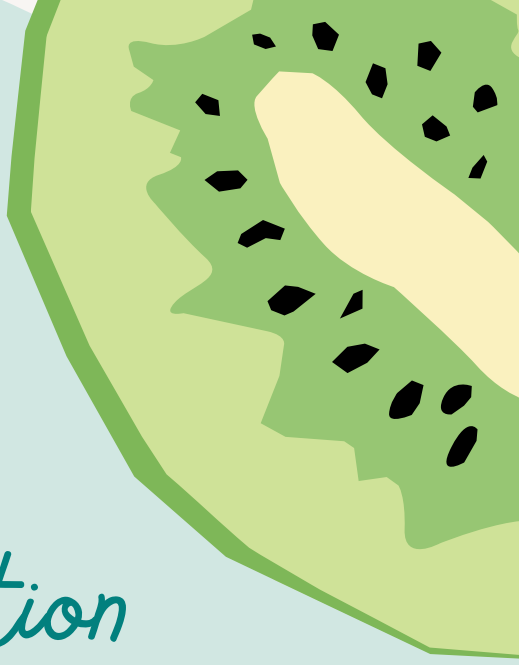


# Nutrition

*L'excès de sucre et/ou  
d'alcool*

*L'excès de caféine*

*Le manque d'hydratation*

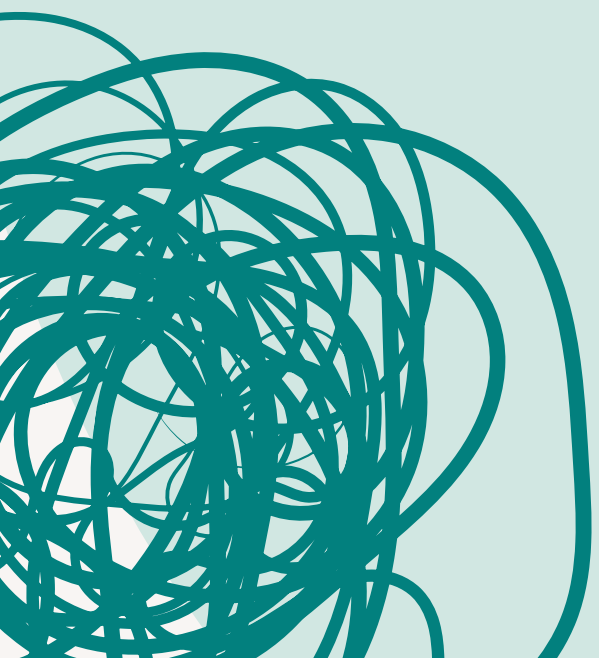


*L'apport alimentaire*

*fringales*

*manger sans réfléchir*

# Stress





# Nutrition

*L'excès de sucre et/ou  
d'alcool*

*L'excès de caféine*

*Le manque d'hydratation*

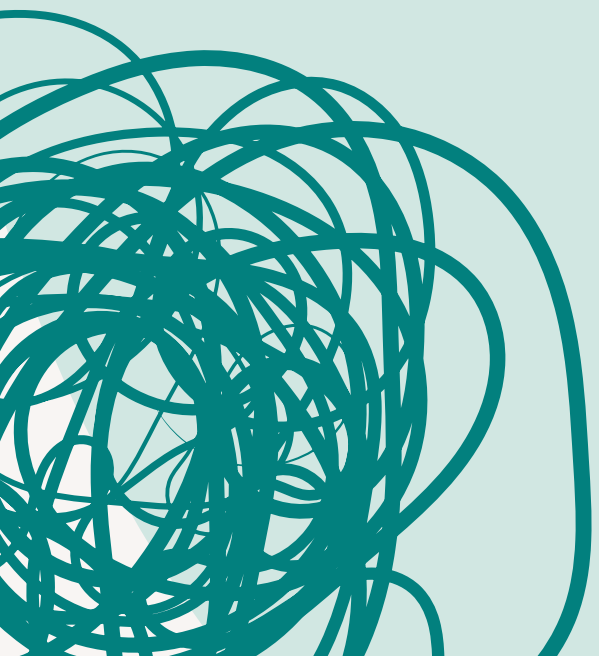
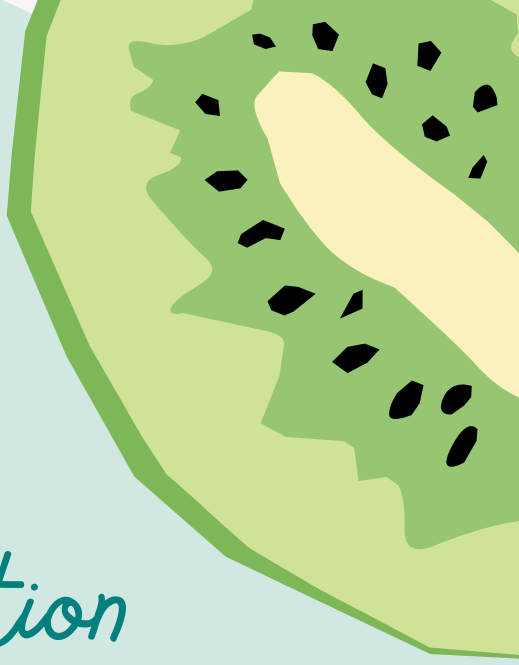
# STRESSOR

*L'apport alimentaire*

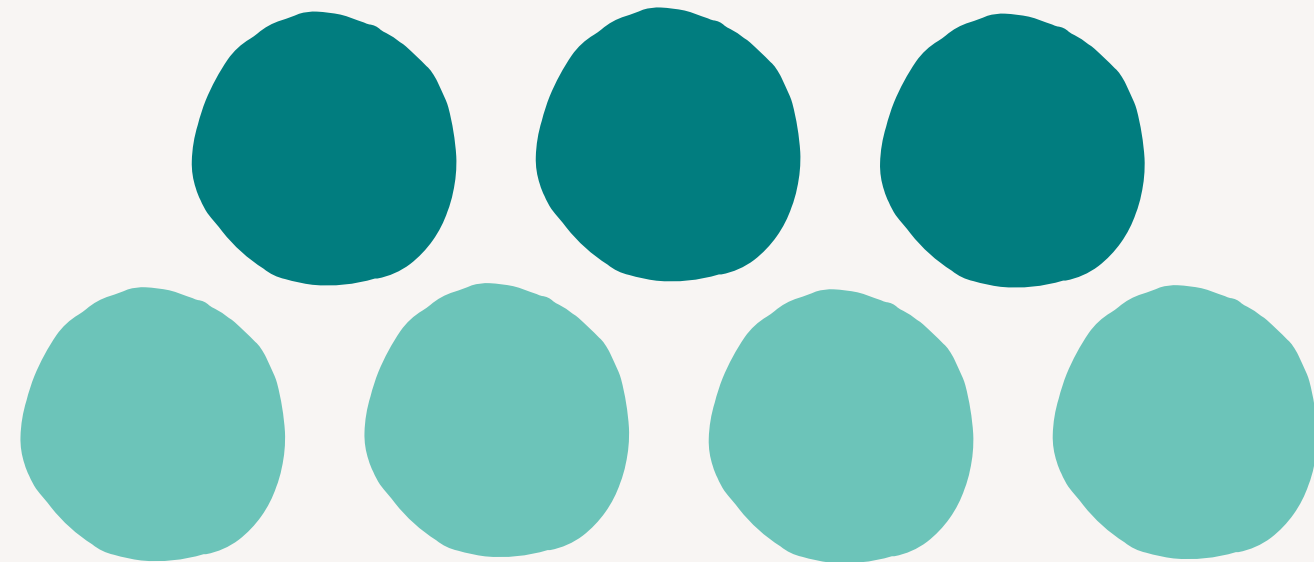
*fringales*

*manger sans réfléchir*

# Stress

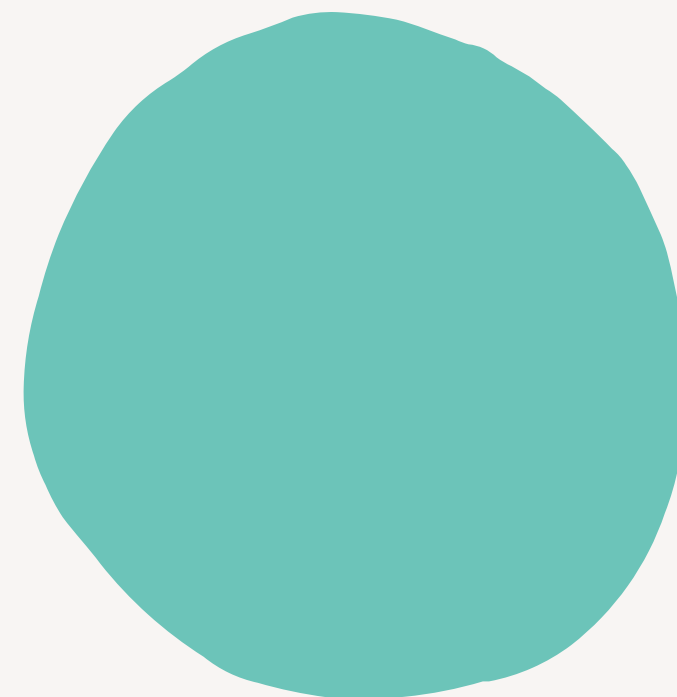
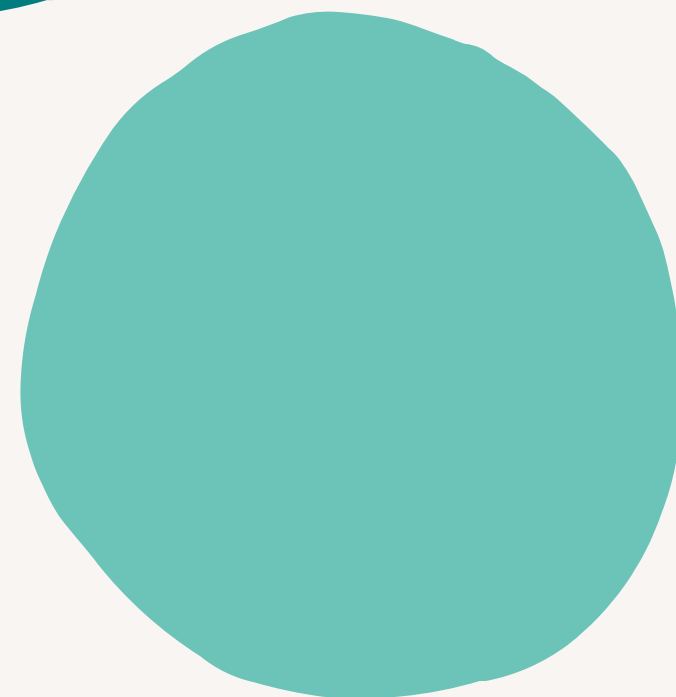
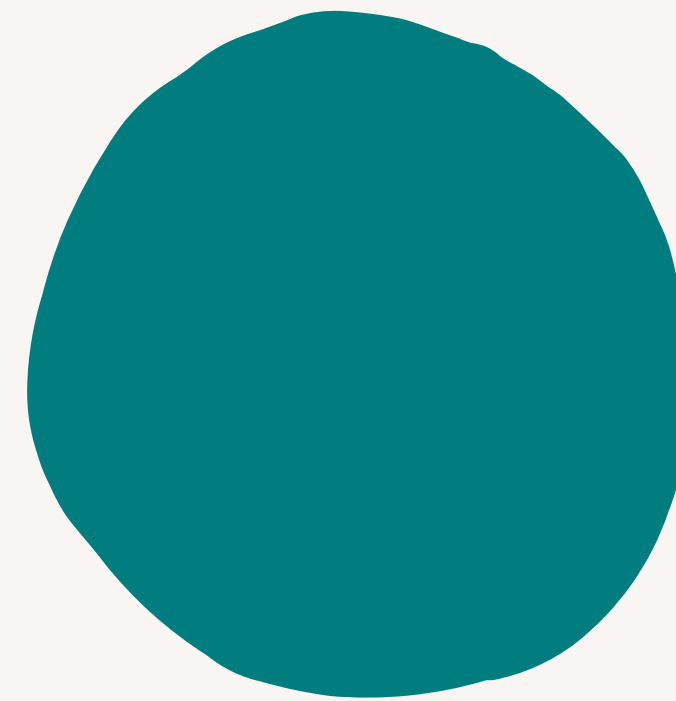
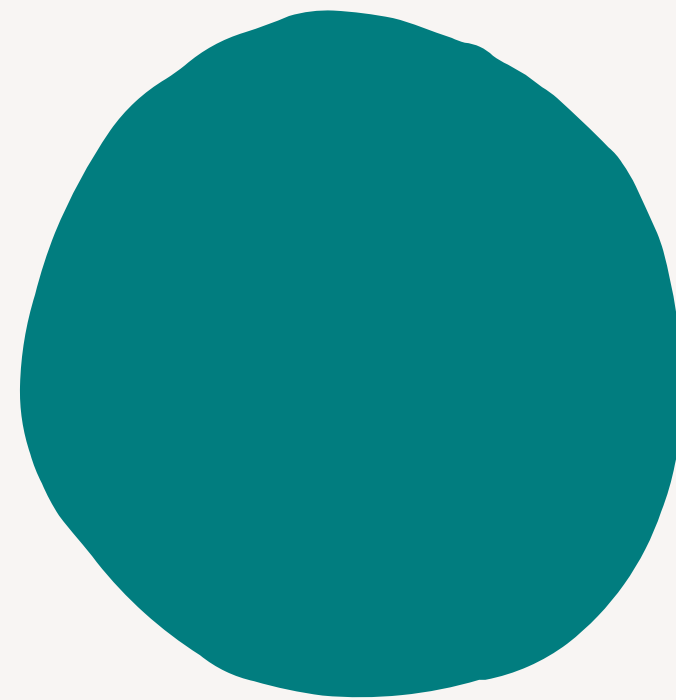
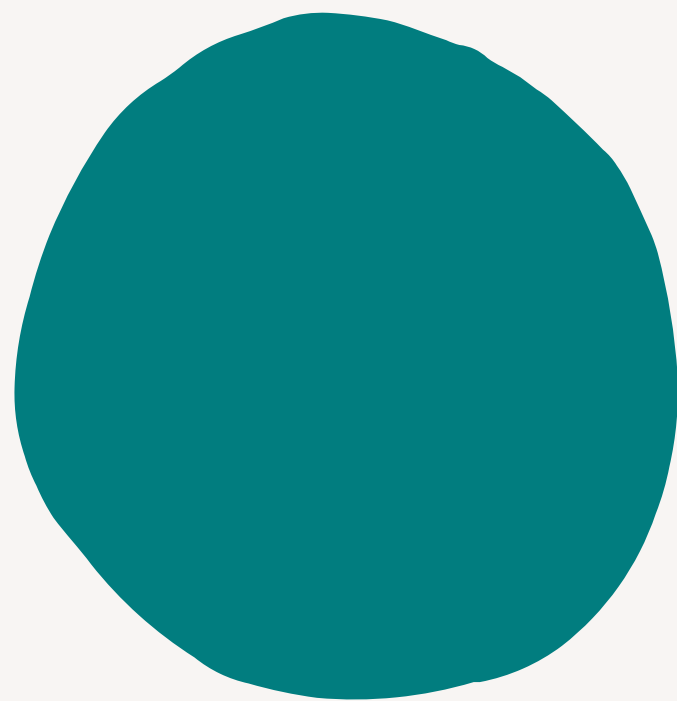


# Conseils et suggestions



# 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 on the right side, overlapping the first one.

*Des questions ?*