

15 astuces à la carte pour se détendre

Ces petits plaisirs sont de véritables antistress. Piochez ce qu'il vous faut en fonction de votre profil.

1. Sentir de la lavande ou du jasmin

Respirer ses senteurs, qui renferment du linalol, cela apaise le stress émotionnel. C'est ce qui ressort d'études japonaises. L'idée : avoir toujours sous la main de petites fioles de ces huiles essentielles pour les humer à volonté.

2. Consommer des noix

D'après une étude publiée par le *Journal of the American College of Nutrition*, consommer une dizaine de noix et une cuillère à soupe d'huile de noix par jour ferait retomber la pression artérielle en cas de stress.

3. Regarder un film drôle

Le simple fait de prévoir d'en voir un permet de diminuer de 70% la sécrétion d'adrénaline et de 39% celle de cortisol ! Alors, même si le travail, le ménage, n'attendent pas, on prend le temps de s'accorder des menus plaisirs, puissants remèdes au stress.

4. Diminuer le sel

Face à un stress, l'organisme libère des hormones – adrénaline, cortisol, aldostérone – pour préparer l'organisme à l'attaque, ce qui entraîne une rétention de sel. Pour gérer ses « hypertensions », mieux vaut donc éviter d'en rajouter.

5. Passer au « plan B »

Une étude a montré qu'une cure de trois mois de vitamine B pouvait réduire le stress de 20%. On sait aussi que le manque de vitamine B6 et de fer provoque des crises d'angoisse. Au menu donc : levure de bière, foie de veau, légumes secs, céréales complètes, légumes à feuilles vert foncé et dinde, le top pour la B6. Ou en compléments : type Arkovital, Bion...

6. Booster sa vitamine D

Elle protège l'organisme du stress chronique. Ses meilleures sources : poissons gras, œufs et... soleil, qui favorise sa synthèse.

7. Noter ses bons moments

Noter dans un carnet trois instants agréables de la journée, même insignifiants (le voisin qui vous a souri) et y penser au moment de se coucher. « En réalisant cet exercice au quotidien, on gagne en sérénité en trois semaines ! » garantit le Dr Philippe Rodet*, médecin urgentiste.

8. Masser son point zen

Pincez la zone charnue entre votre index et votre pouce, où se situe un point d'acupuncture appelé *hoku*. Massez-le et faites-le rouler une dizaine de fois dans le sens des aiguilles d'une montre. A pratiquer sur les deux mains. Une équipe de chercheurs de l'Université Polytechnique de Hong-Kong vient de démontrer que 30 secondes d'acupression sur ce point font redescendre instantanément le stress et réduire de 39% la tension du haut du corps.

9. Installer un aquarium

Regarder des poissons faire des ronds dans l'eau réduit l'anxiété. « Il suffit qu'une personne reste un quart d'heure dans une pièce où se trouve un aquarium pour que sa tension artérielle et son rythme cardiaque diminuent », constate le Dr Rodet.

10. Ecouter de la musique

Elle a un effet antistress spectaculaire : moins 61%. Le rythme cardiaque ralentit, la respiration s'amplifie, les ondes cérébrales se modifient. D'après une étude britannique, travailler en écoutant des morceaux que l'on apprécie particulièrement permettrait en outre de mieux se concentrer.

11. S'entourer de plantes

Une étude norvégienne montre que lorsque l'on introduit des plantes dans les bureaux, 84% des salariés se sentent mieux. La fatigue peut alors reculer de 30%, les maux de tête de 20%, les maux de gorge de 30%. Le conseil feng shui : mettre un bambou, la plante porte-bonheur par excellence.

12. Chanter à tue-tête

Envie de hurler ? Chantez plutôt ! Les cordes vocales sont des muscles dont le degré de tension est directement lié à notre état nerveux et émotionnel. C'est la raison pour laquelle jouer avec ses cordes et les détendre apaise les tensions. Et le chant oblige à... respirer. En pratique : vocalisez à pleine voix en inspirant par le ventre et en imaginant que vous projetez le son par un point situé entre les sourcils.

13. Marcher 10 minutes

Débordée, énervée ? Décrochez 10 min et allez marcher d'un bon pas. En sollicitant votre système cardio-respiratoire, vous améliorez votre

Notre expert

Dr Philippe Rodet médecin urgentiste



« Manger mal aggrave le stress »

Sommes-nous égaux face au stress ?

Non. Les femmes résistent mieux. Face à la pression, on libère des hormones dont l'ocytocine, et les femmes en secrètent plus. Celle-ci agit tel un antidote. Il faut aussi tenir compte du facteur génétique. Des études américaines ont montré que les personnes avec un taux de neuropeptides Y plus important supportaient mieux la pression.

Pourquoi l'alimentation est-elle si importante ?

Une alimentation trop sucrée ou trop salée aggrave les effets du stress. Et le stress oxyde notre organisme. C'est pourquoi consommer des antioxydants – tomate, fruits rouges... – est essentiel. Le stress altère aussi notre flore intestinale. Je conseille de la rééquilibrer avec des probiotiques : yaourts, fromages.

circulation sanguine, oxygénez vos tissus et libérez des endorphines, les hormones du plaisir. Dix minutes suffisent pour décompresser. Le truc : regarder loin et penser à sourire. En conjuguant mouvement et sourire, vous retrouverez la « positive attitude » physique et mentale.

14. Respirer à fond

Faire quelques respirations profondes peut aider à réduire la tension et soulager le stress, grâce à un supplément d'oxygène. Assise, bien droite, posez une main au-dessus de votre poitrine et l'autre en dessous du nombril. Inspirez par le nez profondément et expirez par la bouche. Seule la main posée sur le ventre doit bouger. A répéter jusqu'à apaisement.

15. S'offrir une cure de magnésium

Antistress par excellence, il joue un rôle de régulation du sommeil et de l'humeur. On en trouve dans le chocolat noir, les bananes, les lentilles, les céréales complètes, les amandes. Ou quand il est marin, en ampoules (Arkocéan). Ou dans une eau minérale : Hépar® (119 mg/l), Quézac® (95 mg), Arvie® (92 mg). Comme le stress a un effet déshydratant, ça ressource. ■

* Auteur de « Le bonheur sans ordonnance », éditions Eyrolles.