



NOTRE EXPERT
Laëtitia Agullo
est diététicienne-
nutritionniste, et
auteure de plusieurs ouvrages
sur l'alimentation,
dont *La diététique
anti-dépression*
(éditions Thierry
Souccar 9,90 €).
[www.laetitia-
agullo-nutrition.fr](http://www.laetitia-agullo-nutrition.fr)



Ces aliments qui nous déstressent

Ce n'est pas une révélation : s'alimenter n'importe comment a des effets néfastes sur notre santé physique et il en va de même pour notre état de santé mentale et émotionnelle. Le point sur ces aliments qui nous font du bien au moral. **Par Audrey Barrère**

Face au stress, nous avons tous la même réaction : manger. Et nous sommes 60 % à nous comporter ainsi. Comme si se gaver était un palliatif à nos angoisses. Il est vrai que la nourriture est le premier lien qui unit l'enfant à sa mère : manger pour satisfaire un besoin. Le problème est qu'en devenant adultes, nous continuons à agir ainsi. C'est vrai que sur le coup, cela fonctionne, mais très peu de temps finalement. Alors, comment faire pour dire adieu à nos angoisses de façon durable?

À ÉVITER

N'oubliez pas que certains facteurs sont connus pour favoriser le stress : « **Le café est évidemment un excitant, donc pas idéal pour se calmer !** C'est pourquoi nous préconisons un maximum de six tasses par jour. Le mieux est encore de prendre du décaféiné. **Le thé noir est conseillé comme anti-stress** mais attention, certaines personnes assimilent mal la théine et cela peut avoir des conséquences au niveau hépatique. » Nous voilà prévenus ! Il va de soi qu'alcool et tabac sont aussi réputés pour ne pas être ce qu'il y a de mieux pour favoriser une nuit reposante et détendue.

L'oscar au magnésium

Nous sommes très nombreux à en manquer ! En effet, l'absence de magnésium n'inhibe pas la sécrétion de cortisol, premier responsable du facteur stress. « Ce qui fonctionne très bien, c'est tout d'abord de boire une eau riche en magnésium. Ensuite, les légumes secs (haricots, lentilles, fèves, pois) sont conseillés au moins trois fois par semaine. Si on peut ajouter au quotidien des germes de blé (deux cuillères à soupe) dans un yaourt ou dans une salade, ou bien des graines de lin moulues (une cuillère à café) c'est encore mieux ! » Et puis, cet aliment qu'on ne connaît que trop : le chocolat bien sûr, réputé pour ses vertus anti-stress... Ce qui nous arrange bien au demeurant. Mais attention, pas n'importe lequel : « Du noir, avec au moins 70 % de cacao. Et pas plus de deux carrés par jour. » Enfin, pour faire le plein de magnésium, il ne faut pas oublier l'importance des oléagineux, tels qu'amandes, noix ou noisettes, à raison d'une poignée par jour, ainsi que les céréales complètes (pâtes, riz). « On trouve du magnésium dans tout ce qui est légumes vert foncé. Avec une mention particulière pour les épinards qui restent sans doute l'aliment le plus déstressant. Il y a aussi les brocolis, la salade, les blettes, les choux verts... En manger quotidiennement serait parfait. » Et si vraiment, vous en voulez plus, vous pouvez déguster l'eau de cuisson comme un bouillon ; c'est délicieux ! Enfin, si vous voulez faire du zèle, n'hésitez pas à faire cuire vos légumes dans une eau minérale très riche en magnésium : c'est le top !

Histoire d'heure

« Il y a d'abord l'importance du moment de la journée où on se nourrit, explique Laëtitia Agullo. Selon l'heure, cela n'a pas le même effet sur le stress. Certains aliments sont efficaces en fin de journée, quand le corps sécrète de la sérotonine (neurotransmetteur de la sérénité qui nous amène vers le sommeil, c'est le frein de l'organisme). S'accorder un goûter en fin d'après-midi – avec une banane ou du chocolat (tous deux riches en minéraux et en tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine) – permet de stimuler ce neurotransmetteur. » L'autre aliment qui fonctionne également à plein à ce moment de la journée, en vue d'une détente nocturne est tout ce qui est à base de petit lait : « Une tartine de pain sur laquelle on étale de la brousse, du bruccio ou de la ricotta, est également très efficace. » Voilà pour ce qui est du goûter. Ce n'est cependant pas suffisant, quand on manque cruellement de sérotonine. Outre le verre de lait et sa cuillère de miel au coucher, remède ancestral (et néanmoins vérifié !), il faut donc s'appliquer le soir, au dîner, à poursuivre une alimentation anti-stress, si on veut avoir l'espoir de bénéficier d'une bonne nuit de sommeil : « L'idéal est un repas végétarien : crudités, légumes, céréales ou légumes secs sont riches en vitamine B et en magnésium, et agissent sur la sécrétion de la sérotonine ». Car le voilà le secret absolu anti-stress : le magnésium !

Amateurs de poissons

Pour les amateurs de poissons : saumon, hareng, maquereau et sardine (même en conserve) sont les plus riches en Oméga 3. Ces poissons dits « gras » facilitent eux aussi la production de sérotonine, et font chuter efficacement les taux de cortisol et d'adrénaline, présents chez les individus victimes du stress.

N'oubliez pas vos baskets

Tous ces aliments dits « anti-stress » font partie d'un contexte global de lutte contre les angoisses : « En fait, il n'y a pas un seul aliment miracle, précise Laëtitia Agullo. Ce sont plusieurs facteurs alimentaires mis bout à bout qui vont jouer sur l'état de stress. » Ainsi, même si avec une nourriture adaptée on obtient de bons résultats, il faut par exemple adopter une bonne hygiène de vie en pratiquant un sport ou une activité telle que le yoga, ou en s'oxygénant en extérieur (la lumière est très importante pour notre moral). L'exercice régulier, en plus d'améliorer notre santé physique, augmente la production d'endorphines, favorables à l'humeur de manière naturelle. Alors, pour passer l'été le sourire aux lèvres, et profiter de vos vacances en toute sérénité : à vos paniers et à vos baskets !