Stressé par ces 1ères semaines de « rentrée ». Impératif – évite ces 4 aliments qui sont peut-être réconfortants au premier abord, malheureusement ce sont de vrais faux amis.

Trop sucrés, trop gras ou trop salés : voilà les défauts des aliments sur lesquels on a tendance à se jeter en cas de stress ou après une mauvaise journée.

Le paquet de chips

Face au paquet de chips nous ne sommes pas tous armés de la même manière, moi-même je m'avoue vaincue (oui même le tout petit de paquet).
C'est un clignotant rouge, voir 3 qui devraient s'allumer dans ton cerveau. Car là il ne s'agit pas que de calories, mais principalement d'acides gras trans industriels (hydrogénation partielle de graisse). Plus de 2% de l'apport énergétique sous forme de ces acides contribuent à une augmentation du « mauvais cholestérol » et une baisse du bon!

En cas de besoin impétueux, tente les méthodes suivantes (ça vaut pour tous les types de fringales) :

1) un verre d'eau tiède (un + si additionné d'une c.café de vinaigre de cidre bio)

2) une série de respirations profondes

3) activité de substitution (téléphoner à une copine, aller marcher, danser, bouger)

4) attendre 20 minutes

Si vraiment il y a lieu de « craquer » alors offre toi un paquet de chips de légumes ou mieux encore tu peux te griller une poignée de graines à sec (sésame, tournesol, courge) et finir avec une tombée de tamari ou de sauce de soja.

Le capuccino

Oui, c'est vrai, en cas de stress, **la caféine** est un véritable booster de l' humeur car elle stimule l'activité de la dopamine (un neurotransmetteur) dans ton cerveau.

Sauf que le capuccino c'est fait de lait cuit à la vapeur (jusqu'à ce qu'il mousse), de café, de sucre et de lait chaud plus la petite touche finale de cacao. Certes, il va y avoir le réconfort, mais cela va également faire grimper le compteur des calories !

Tu mets en pratique l'une ou toutes les méthodes citées ci-dessus, ou tu remplaces par un mix café et lait de soja (contient des folates hormones qui régulent le stress) ou encore mieux un lait de soja tiède avec du curcuma ou tu grignotes quelques rondelles de banane (j'ai écrit « rondelles » pas banane entière). Le potassium contenu dans la banane va contribuer à baisser ta tension.

La crème glacée

Ah ah qui n'a pas un pot de crème glacée au congèle au cas où ?Très mauvaise idée. Voilà comment ça se passe : le lactose de ta crème glacée va sensibiliser ton intestin, déjà à mal par le stress, et le sucre va faire grimper le taux de sucre dans le sang. Si tu n'es pas diabétique cela n'est effectivement pas trop impactant sauf que cela va déclencher un effet de stockage dans le tissu adipeux. Et comme « le sucre appelle le sucre », tu auras à nouveau envie d'aliments au goût sucré à peine après avoir terminé le pot.

Tu mets en pratique les méthodes citées ci-dessus ou tu remplaces par un yaourt crémeux (à la grec) nature avec quelques fruits rouges (antioxydants).

Le soda light

Tu le sais, une **canette de soda** est l'équivalent de 10 morceaux de sucre, une canette de soda **light** n'est pas une bonne idée non plus. Des études récentes ont montré que les édulcorants perturbaient la capacité du corps à réguler sa glycémie en empêchant le bon fonctionnement du microbiote intestinal.

Méthodes ci-dessus et tu remplaces par une bonne tasse de thé vert, qui apporte calme et sérénité. D'ailleurs tu peux même en boire au moins 3 tassses par jour, cela va contribuer à protéger ton cœur.

J'espère que ces conseils vont t'aider à passer le cap de ces fringales qui nous laissent souvent au final totalement déprimés.

N'hésite pas à partager si tu as un truc ou astuce efficace pour réduire ton stress.

A mardi prochain pour un nouvel article.

Wendy G.