



## Adoptez de saines habitudes pour composer avec le stress

Est-ce que vous consommez un bol de crème glacée lorsque vous êtes stressé ou arrêtez-vous complètement de manger? Vous n'êtes pas seul dans cette situation! Chaque personne réagit de façon différente au stress. Des études ont démontré que le stress peut augmenter ou diminuer l'appétit (l'envie de manger). Lisez ce qui suit pour découvrir des moyens de gérer votre stress de façon saine.

### Comment gérer le stress sans compenser par la nourriture



Soyez actif : L'exercice peut améliorer votre humeur et diminuer votre stress. Visez au moins 150 minutes (2,5 h) d'activité physique par semaine. Jardinez, faites de la marche rapide, dansez, faites du yoga – chaque moment compte pour vous aider à vous sentir bien!



Dormez suffisamment : Le sommeil vous permet de faire face à votre journée en étant reposé. Chaque personne a besoin d'un nombre différent d'heures de sommeil. Toutefois, la plupart des adultes ont besoin de dormir de 7 à 8 heures par nuit. Déterminez la durée de sommeil dont vous avez besoin pour vous sentir bien et vigilant, et essayez de respecter cette durée de repos toutes les nuits.



Limitez votre consommation de caféine : La caféine peut perturber le sommeil et aggraver le stress. La caféine est présente dans divers aliments et boissons comme le café, le thé, les boissons énergisantes et les boissons gazeuses. Optez plutôt pour de l'eau, de l'eau gazeuse, des tisanes, du café décaféiné ou du lait faible en gras.



## Food-free ways to manage stress



Limitez votre consommation d'alcool : [L'alcool](#) est parfois consommé pour améliorer l'humeur, mais vous pourriez aussi vous sentir moins bien par la suite. Avec le temps, la consommation excessive d'alcool peut causer de nombreux problèmes de santé. Si vous voulez boire de l'alcool, faites-le avec modération.



Cessez de fumer : [Fumer](#) peut améliorer l'humeur chez certains fumeurs. Toutefois, fumer peut aussi entraîner une dépendance, des maladies des gencives, des cancers, des maladies cardiovasculaires et des troubles respiratoires.



Essayez de faire des activités relaxantes : Les activités comme le yoga, la méditation, la pleine conscience et la respiration profonde peuvent toutes vous aider à calmer votre esprit. Essayez les activités qui fonctionnent pour vous.



Prenez du temps pour vous : Essayez de faire des activités qui vous libèrent l'esprit. Bavardez avec un bon ami ou un membre de votre famille. Ils pourraient peut-être vous aider à composer avec les activités et les responsabilités qui causent du stress dans votre vie.

## Comment gérer les fringales

D'autres recherches sont nécessaires afin de déterminer pourquoi nous sommes attirés par certains aliments. Ce que l'on sait, c'est que les sucreries et les collations riches en matières grasses constituent des collations réconfortantes qui nous attirent lorsque nous sommes stressés.



## Comment gérer les fringales

Suivez ces conseils pour vous aider à maîtriser vos fringales :

- Assurez-vous de consommer suffisamment d'aliments nutritifs pendant la journée. Ne sautez pas de repas ou n'attendez pas d'avoir trop faim pour manger.
- Gardez sous la main des collations saines. Si vous avez faim, prenez une petite collation comme un fruit avec une poignée d'amandes, des légumes coupés avec du hoummos, ou des craquelins de grains entiers avec du fromage à faible teneur en matières grasses.
- Consommez une petite quantité de ce que vous aimez et savourez-la. Cela devrait satisfaire votre fringale et vous éviter de trop manger.