



Comment mieux gérer le stress grâce à la naturopathie 5 conseils de l'OMNES pour la rentrée

Paris le x août 2023 – *Reprise du travail, de la routine quotidienne parfois épuisante, nouveaux objectifs professionnels ou autre... il est parfois difficile de gérer le stress. L'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire), le plus important groupement de naturopathes professionnels précise quels sont les bienfaits de la naturopathie pour gérer son stress et son équilibre émotionnel au quotidien.*

Le stress est une réaction physiologique normale de l'organisme se produisant face aux différentes situations émotionnelles que nous vivons quotidiennement. Lorsque nous avons l'impression de ne pas pouvoir faire face à une situation, car elle est nouvelle, imprévisible ou hors de notre contrôle, le stress nous envahit. Il augmente la fréquence cardiaque et la production de sucre pour aider l'organisme à faire face à la situation, « fuir ou combattre », ce qui l'épuise. Sur le long terme, il peut entraîner des troubles du sommeil, des tensions musculaires, des troubles inflammatoires ou encore des problèmes de peau. **La naturopathie propose différentes approches permettant de retrouver calme et sérénité au quotidien.**

Les 5 **principaux conseils** des naturopathes OMNES pour mieux gérer le stress :

1. Apprendre à faire des pauses et à mieux respirer

L'intégration dans ses routines quotidiennes de moments de pause, pour se détendre et se relaxer, aidera à être moins réceptif.ve au stress. Ces moments d'arrêt, même d'une ou deux minutes, positionnés régulièrement tout au long de la journée, vont permettre au corps et à l'esprit de mieux redémarrer par la suite avec un niveau de tension et de stress réduit. Ce n'est pas une perte de temps bien au contraire, ils vont permettre de gagner en efficacité et en sérénité.

La respiration profonde (abdominale ou de type « cohérence cardiaque ») contribue largement au tonus et à la résistance musculaire et mentale face au stress. Nous respirons environ 23 000 fois par jour, autant l'utiliser à notre avantage et profiter de ces pauses pour mieux respirer et s'apaiser.

La méditation et les techniques d'ancrage et de visualisation sont également des outils efficaces pour apaiser l'esprit et favoriser la détente. Les moments plaisir, de repos et de loisirs pour recharger vos batteries les soirs et les weekends sont des temps à ne pas négliger.

Exemple de pratique de respiration profonde et abdominale pour favoriser la détente, en particulier dans les périodes de tension ou d'anxiété, avec 3 séries de 10 respirations 4-2-6 : avec une main posée sur le ventre, inspiration profonde sur 4 secondes, maintenir poumons pleins sur 2 secondes et expiration lente et complète sur 6 secondes.

2. Manger plus équilibré

L'équilibre alimentaire joue un rôle clé dans la gestion du stress en fournissant les micronutriments importants au bon fonctionnement physique et mental. Il est conseillé d'opter pour une alimentation

préparée maison et riche en aliments naturels, non transformés, de saison, locale et idéalement issus de l'agriculture biologique. Les légumes et fruits frais sont à prioriser, les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, haricots blancs ou rouges, etc.), les fruits à coques (noix, amandes, noisettes, etc.), les céréales complètes, les poissons sauvages (idéalement les petits poissons en début de chaîne alimentaire : sardines, maquereaux, harengs, anchois, etc.), les volailles et viandes élevées en plein air et nourries naturellement avec les produits de la ferme et les produits laitiers en usage ponctuel.

Le choix d'aliments peu ou pas transformés permet de limiter la consommation de sucres ajoutés et de renforcer la consommation de matières grasses mono-insaturées, comme les oméga-9 de l'huile d'olive, et poly-insaturées comme les oméga-3 des poissons gras, des fruits à coque et des huiles végétales de lin, de noix ou de cameline.

Pour compléter cet équilibre alimentaire, n'oublions pas de prendre le temps d'une bonne mastication lors des repas et de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée, de préférence entre les repas. Tous ces éléments favoriseront l'équilibre des systèmes nerveux et hormonal pour mieux faire face au stress.

3. Dormir suffisamment

Le sommeil est crucial pour récupérer après une journée source de stress et régénérer l'organisme pendant la nuit¹. Il convient de dormir suffisamment, en moyenne 7 à 8 heures par nuit. Si besoin, il est possible de pratiquer en plus de courtes siestes de 20 minutes en journée.

Une routine de sommeil consistant à se coucher et se réveiller à des heures fixes est très aidante. Pour ce faire, il est possible de créer un environnement propice au sommeil en maintenant sa chambre sombre, calme et fraîche. Les écrans avant le coucher sont à éviter, car ils peuvent perturber l'endormissement et la qualité du sommeil par la lumière bleue qu'ils émettent. Cette dernière réduit les sécrétions de mélatonine, notre hormone du sommeil.

Le soir, les activités calmes, des lumières douces et des moments de relaxation apaisante peuvent être intégrés, avec par exemple la respiration 4-2-6 précédente.

Les naturopathes pourront également proposer l'usage de techniques manuelles, comme les techniques réflexes ou de massages bien-être, ou des compléments alimentaires spécifiques pour favoriser la détente, la résistance au stress et un sommeil plus réparateur (plantes adaptogènes, calmantes et apaisantes).

4. Pratiquer une activité physique

L'exercice physique est un allié efficace pour maintenir l'équilibre émotionnel sur la durée et mieux faire face aux différentes sources de stress. La base repose sur le choix d'une activité qui plaît, que ce soit la marche, le gymnastique douce, le yoga, la natation ou la danse. Ainsi progressivement et régulièrement, il sera possible d'atteindre à terme un objectif d'au moins 30 minutes par jour. Cela contribuera grandement à réduire le stress et à améliorer le sommeil.

5. Le maintien de relations sociales nourrissantes

¹ INSERM, 2022, Sommeil et immunité, des liens étroits dès les premières années de vie
<https://www.inserm.fr/actualite/sommeil-et-immunite-des-liens-etroits-des-les-premieres-annees-de-vie/>

Les relations sociales et affectives sont essentielles pour le bien-être émotionnel et la gestion du stress. Ainsi être entouré.ee de personnes ressources, positives et encourageantes permet de se sentir mieux d'une manière globale. Les amitiés et les liens familiaux en font partie. Quant aux relations toxiques, celles-ci peuvent nuire à l'équilibre émotionnel et venir renforcer la sensibilité au stress.

« *Nous rappelons que ces conseils sont généraux et il est important de tenir compte de sa situation personnelle et de ses besoins individuels en étant accompagné par un.e naturopathe professionnel.le.* » expliquent **Jérôme Poiraud et Benjamin Dupuis – respectivement Président et Directeur de l'OMNES.**

A propos de l'OMNES :

L'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire) est une association loi 1901 qui a vu le jour en 1981. L'OMNES est le plus ancien et le plus important groupement de naturopathes professionnels, référence de la Naturopathie en France, tant par son exigence de qualité que par son nombre d'adhérents. Elle regroupe des naturopathes professionnels en exercice sur le territoire français, qui justifient d'une formation complète après avoir suivi un cursus de formation d'une durée minimale de 1200h.

Membre actif des réseaux nationaux (fédérations d'écoles, Collectif Naturopathie, ...), européens et internationaux (Fédération Mondiale de Naturopathie - WNF, dont l'OMNES est vice-présidente et représentante pour la France et l'Europe), l'OMNES œuvre pour la reconnaissance officielle de la profession de Naturopathe.

Afin de garantir une pratique professionnelle exemplaire, assurant le respect d'un code de déontologie, l'OMNES propose un label exclusif et déposé d'Educateur de Santé Naturopathe, gage de professionnalisme et d'engagement éthique. Plus d'infos sur [OMNES](#).

Contacts presse A+ CONSEILS

Céline Kéruzoré : 06 03 92 15 49 – keruzoreceline@gmail.com
Christelle Alamichel : 06 31 09 03 83 – christelle@aplusconseils.com