



# PROGRAMME SANTÉ

## ViaZen Stress



Optimisation de la santé globale physique,  
mentale et psychologique

Meilleure résistance au stress

Soulagement rapide et efficace

**ViaZen**  
*La santé via la nature.*

# Alimentation

## FEUX VERT

- Assurez-vous de prendre vos repas dans un environnement calme. Cette recommandation est primordiale puisque la fonction digestive est perturbée en présence de stress. Une meilleure digestion des aliments assurera la bio disponibilité des éléments nutritifs et réduira ainsi le stress occasionné par des déficiences nutritionnelles.
- Puisque la demande énergétique est accentuée en présence de stress, l'apport nutritionnel devra être réalisé à des heures fixes afin de stabiliser la glycémie. Chacun des repas doit fournir des protéines (viandes maigres, poissons, oeufs, légumineuses, noix, graines, tofu, produits laitiers). Encore une fois, puisque la fonction digestive n'est pas optimale en période de stress, nous vous encourageons à opter pour des petits repas entrecoupés d'une collation protéinée (voir "suggestions de collations santé et protéinées") en avant-midi et en après-midi. Voici un horaire type à respecter :

7 h 30 : déjeuner (voir "suggestions de déjeuner santé")  
10 h : collation protéinée  
(voir "suggestions de collations santé et protéinées")  
12 h : dîner  
15 h : collation protéinée  
18 h : souper

Puisque le stress est associé à une élévation du stress oxydatif (radicaux libres > antioxydants), l'apport en fruits ENTIERS et légumes FRAIS en quantité optimale est nécessaire. Ils constituent d'excellentes sources d'antioxydants et contribuent à réduire le niveau de stress oxydatif. Variez vos sources de fruits et légumes, choisissez-les de couleurs variées !

Les acides gras à longue chaîne de type oméga-3 sont certainement les molécules les plus étudiées à l'heure actuelle. Leurs effets bénéfiques sont documentés en lien avec plusieurs désordres de santé, incluant la gestion du stress. Afin d'avoir accès aux effets bénéfiques des acides gras oméga-3 à longue chaîne, nous vous recommandons d'intégrer au menu 3 repas par semaine de poissons à chair grasse : le saumon, le maquereau, le hareng, la sardine et la truite de mer constituent les meilleurs choix.

## FEUX ROUGE

- Éviter de manger en soirée. Cette mauvaise habitude risque d'être à l'origine d'un sommeil perturbé, qui aura un effet néfaste sur la gestion du stress.
- L'alcool est à consommer avec modération. À réserver pour les occasions spéciales. C'est un déprimeur du système nerveux qui peut amplifier les réactions indésirables du stress. Limiter la consommation à un verre de vin rouge par jour, avec de la nourriture.
- Éviter les stimulants : café, chocolat, boissons gazeuses et les aliments contenant du glutamate monosodique (GMS). Ils sont des sources de stress et épuisent l'organisme.
- Le tabagisme doit être mis de côté. Même si l'action de fumer « semble » apaiser l'anxiété, la nicotine contenue dans le tabac déclenche la sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline, et demeure un facteur générateur de stress.

# Suggestions de collations santé et protéinées

1 fruit frais et 250 ml de boisson de soja, d'amandes ou de riz.

1 fruit frais et 1 portion\* de noix et graines nature (amandes, noisettes, noix d'acajou, noix de Grenoble, noix du Brésil, pacanes, graines de tournesol ou de citrouille).

1 fruit frais et 1 tasse de yogourt nature sucré avec 1 c. à table de sirop d'érable ou de miel.

1 muffin santé (sans gras trans ni sucres raffinés) avec 1/2 tasse de fromage cottage, ricotta, damablanc ou yogourt nature.

1 muffin santé (sans gras trans ni sucres raffinés) avec 1 portion\* de noix et graines.

1 muffin santé avec 250 ml de boisson de soja, d'amandes ou de riz sans sucre ajouté.

1/4 de tasse de graines de tournesol, 5 amandes et 4 abricots ou figues séchées (sans sulfites).

Crudités (carotte, céleri, concombre, poivron, brocoli, chou-fleur, navet, panais, patate douce, tomate cerise, champignon, pois vert) avec une portion\* de noix et de graines.

Crudités (carotte, céleri, concombre, poivron, brocoli, chou-fleur, navet, panais, patate douce, tomate cerise, champignon, pois vert) avec 1/3 de tasse de tartinade de tofu ou hummus.

1/3 de tasse de tartinade de tofu ou hummus accompagné de craquelins santé faits de céréales non raffinées (Kavli, Rivilta, Finn Crisp, Lavash, craquelins au riz brun).

Crudités (carotte, céleri, concombre, poivron, brocoli, chou-fleur, navet, patate douce, tomate cerise, champignon, pois vert) accompagnées de 30 g de fromage cheddar, mozzarella ou bocconcini.

1 smoothie frais : 1/2 tasse de yogourt nature, 1/2 tasse de boisson de soja, d'amandes ou de riz, 1 tasse de petits fruits surgelés (bleuets, mûres, framboises, canneberges, fraises) et 1 c. à table de sirop d'érable ou de miel.

1 tranche de pain fait de farine complète avec 1 c. à table de beurre d'arachides nature.

1 tasse d'eau chaude avec 1 c. à table de miso en pâte.

*\*1 portion équivaut à la quantité qui entre dans le creux de votre main.*

# Suggestions de déjeuner santé

1 fruit frais  
1 à 2 rôties de pain complet (kamut, seigle, sarrasin, épeautre, quinoa...)  
Beurre de noix (autre que arachides)

1 fruit frais  
1 à 2 rôties de pain complet (kamut, seigle, sarrasin, épeautre, quinoa...)  
Fromage

1 fruit frais  
Céréales à déjeuner à grains entiers  
Breuvage de soja, de riz, d'amandes ou lait de chèvre

Petits fruits (fraises, bleuets, framboises, mûres, canneberges) frais ou surgelés  
1 banane  
Breuvage de soja, de riz, d'amandes ou lait de chèvre ou tofu mou  
(mélanger le tout au malaxeur)

Salade de fruits frais  
1 muffin santé  
Yogourt nature sucré avec miel ou sirop d'érable

1 fruit frais  
1 à 2 œufs à la coque ou pochés  
1 à 2 tranches de pain complet

2 crêpes à l'avoine  
Petits fruits frais (fraises, bleuets, framboises...)  
Yogourt nature (ou yogourt de soya)

Yogourt nature (ou yogourt de lait de chèvre ou yogourt de soya)  
1 banane en tranches  
Raisins frais  
Graines de tournesol, de sésame et de lin moulues

1 fruit frais  
Céréales chaudes (riz, orge, gruau, quinoa, kamut, etc.) cuites dans une boisson végétale  
Ajout de raisins secs avant de servir  
Saupoudrer de cannelle

# Hygiène de vie

- **Ne pas attendre d'avoir soif pour boire !** Un apport hydrique optimal en présence de stress permettra un meilleur transport des nombreux nutriments hydrosolubles et aidera à l'élimination efficace des toxines métaboliques. Votre consommation quotidienne d'eau devrait atteindre 1,5 à 2 litres par jour. Celle-ci débutera le matin au lever, afin de compenser pour la perte hydrique durant la nuit : respiration, transpiration, formation d'urine. Il est primordial de développer le réflexe matinal de prendre un verre d'eau au lever. La consommation hydrique sera poursuivie en avant-midi et en après-midi. L'objectif à atteindre pour chacune de ces période est de 500 à 750 ml. Enfin, avant d'aller au lit, prenez l'habitude de prendre un tout dernier 250 ml d'eau. Ne sortez jamais sans votre bouteille d'eau. Ainsi, il sera plus facile de garder en tête les quantités consommées et d'atteindre les objectifs visés. On peut agrémenter son verre d'eau d'un quartier d'orange ou de citron, ou de quelques feuilles de menthe fraîche !
- **Faites de l'activité physique !** La pratique régulière d'une activité physique (à raison d'un minimum de trois heures par semaine) maximise l'utilisation adéquate des nutriments à plusieurs niveaux en activant la circulation sanguine. Elle contribue à l'évacuation du stress psychologique et réduit la tension accumulée dans les muscles. L'exercice favorise la sécrétion des endorphines qui ont un effet calmant sur le système nerveux. De plus, elle est associée à l'amélioration de la capacité cardiaque, à une meilleure circulation périphérique, à une meilleure oxygénation cérébrale, à un sommeil réparateur, à la réduction de l'anxiété, et de la nervosité et du contrôle pondéral. La marche rapide, le jogging, le vélo stationnaire, le patin à roues alignées et le ski de fond sont d'excellents exemples.
- **Le sommeil réparateur contribue à la santé du système immunitaire** et est associé à une sécrétion adéquate d'hormone de croissance. Celui-ci devrait être de sept à huit heures en moyenne par nuit. La vie moderne rend parfois difficile le respect des rythmes naturels du sommeil. Le respect de son rythme naturel diminue le niveau de stress. Assurez-vous d'aller au lit à heures fixes tous les jours de la semaine. Cette saine habitude réduira votre niveau de stress et contribuera à induire au sommeil. Évitez aussi la télévision dans la chambre à coucher. Faire un peu de lecture aura pour certaines personnes un effet apaisant.
- **L'intégration d'une activité de relaxation quotidienne de 15 à 30 minutes par jour** contribue fortement à une meilleure gestion du stress. Qu'il s'agisse de yoga, de méditation, de relaxation, de visualisation, de musicothérapie ou de massothérapie, à moyen terme, les effets bénéfiques sont assurés.

L'adoption de bonnes habitudes alimentaires et d'une hygiène de vie saine est un processus de longue haleine. Une période d'adaptation est nécessaire pour chaque changement apporté au mode de vie avant de considérer qu'une nouvelle habitude soit bien intégrée. Octroyez-vous du temps pour mettre en place ce programme santé.

# Conseils Santé ViaZen Stress en 10 points

## À intégrer à votre quotidien !

- 1- Prenez vos repas dans une **ambiance calme**, propice à une digestion efficace.
- 2- Mangez 3 petits repas **COMPLETS** à heures fixes accompagnés d'une collation **PROTÉINÉE** en avant-midi et en après-midi. Évitez de manger en soirée.
- 3- Planifiez **3 repas de poissons à chair grasse par semaine** (saumon sauvage, truite de mer, hareng, sardine, maquereau).
- 4- Consommez au **MAXIMUM** un verre d'alcool (idéalement le vin rouge) par jour, au moment d'un repas. Bien déguster !
- 5- Remplacez le café par le **thé vert**.
- 6- Mangez **2 à 3 fruits ENTIERS** et **8 à 10 portions de légumes FRAIS** : crudités, salades, jus à l'extracteur, cuits à la vapeur, sautés dans l'huile d'olive.
- 7- Buvez **6 à 8 verres d'eau** de 250 ml.
- 8- Faites **1 heure d'activité physique** 3 fois par semaine.
- 9- Octroyez-vous une **période de relaxation de 15 minutes**.
- 10- **Prenez ViaZen Stress à raison d'une capsule à chaque repas.**