

Mai 2016

## **L'alimentation pour lutter contre le stress**

L'alimentation de nos enfants influence de manière remarquable leur bien-être mental. En améliorant l'alimentation, on peut facilement les aider à lutter contre le stress. Voici quelques conseils pour mettre en place une stratégie efficace pour vos enfants et mieux comprendre le lien entre le stress et l'alimentation.



### **1. Quelques conseils alimentaires pour lutter contre le stress:**

- Prenez le temps de manger un vrai repas à table en famille
- Favorisez les aliments que vos enfants aiment
- Manger équilibré aide les enfants à assurer tous leurs besoins en vitamines et minéraux comme le calcium, le magnésium et la vitamine B qui sont anti-stress
- Ne sautez pas de repas car vos enfants seront plus tendus et irritables
- Limitez les boissons excitantes surtout le soir comme le thé ou le cola. Offrez leur plutôt des tisanes comme la camomille ou la verveine
- Evitez les grignotages
- Assurez dans leur alimentation la présence d'oméga 3 que l'on trouve dans les poissons gras car ces acides gras limitent l'effet du stress sur l'organisme

### **2. Autres conseils anti-stress:**

- Pratiquer une activité sportive permet à vos enfants de lutter contre le stress
- Encouragez vos enfants à assurer un bon sommeil: bien dormir aide à surmonter le stress et à rester zen
- Evitez les restrictions drastiques ou les régimes car ils dérèglent les mécanismes de la faim. Les enfants et adolescents seront plus vulnérables au stress et réagiront par une prise alimentaire plus importante



Mai 2016

### 3. Le chocolat contre l'anxiété :

L'anxiété a un effet direct sur le poids de vos enfants et sur l'appétit. Comme pour les adultes, la nourriture peut être parfois un refuge pour les enfants stressés ou déprimés. Ils vont vers des aliments gras et sucrés pour compenser leurs petits soucis ou même mangent plus. La nourriture est le premier lien affectif qui unit l'enfant à sa mère; c'est à travers l'alimentation qu'il découvre le plaisir lié à la satisfaction du besoin. Le goût pour le sucré est quasi inné, en mangeant du chocolat, l'angoisse de l'enfant se calme. Que faire pour que ça ne dure pas à l'âge adulte?

- Ne récompensez pas vos enfants en leur offrant du chocolat ou des friandises
- Essayez de les aider à résoudre leurs problèmes avec un moyen autre que la nourriture
- Limitez la quantité de nourriture ingérée en cas de stress

Je me tiens disponible à tout moment pour répondre à vos questions, comme vous pouvez proposer des sujets qui vous intéressent pour en discuter plus en détail lors de nos lettres mensuelles. N'hésitez pas à me contacter sur [christellebedrossian@gmail.com](mailto:christellebedrossian@gmail.com) ou au 03-417589.

Trilica reste également à votre écoute pour toute suggestion et remarque que vous auriez ainsi que vos enfants sur les repas servis, au 03-954544 ou [carla@trilicatering.com](mailto:carla@trilicatering.com).

Cordialement,

Christelle Bedrossian

Diététicienne-Nutritionniste

Trilica s.a.r.l.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Christelle", is written over the printed name and title.