

# Stress et Santé

**Le stress est un état consécutif à certains événements psychologiques : traumatisme, anxiété, colère, contrariété, deuil, surmenage, dépression. Le stress mobilise de manière excessive les systèmes nerveux et cardiaque, et perturbe le système immunitaire.**

## Le magnésium

Le magnésium joue principalement un rôle dans la décontraction musculaire et la relaxation nerveuse. Un déficit en magnésium induit presque automatiquement un stress. De faibles apports en magnésium par l'alimentation entraînent à long terme une carence en ce minéral. Celle-ci est amplifiée lors de régimes amaigrissants mal équilibrés, d'anorexie et de vomissements. Certaines périodes de la vie sont davantage sensibles à l'apport de magnésium : la croissance, la grossesse et la lactation. Enfin, la consommation d'alcool induit une fuite importante de magnésium dans les urines et la sueur.

Le stress induit un déficit en magnésium. Pour faire face, l'organisme sollicite une quantité de magnésium importante, rarement compensée, d'où un déficit. Ces mécanismes constituent un cercle vicieux, le déficit en magnésium entretenant le stress et le stress creusant la carence en magnésium.

Le magnésium est un sédatif nerveux. Son action au niveau du cerveau permet de lutter contre les différents états de stress : l'hyperémotivité anxieuse, les oppressions thoraciques, la respiration bloquée, les insomnies etc... Une supplémentation en magnésium évite les manifestations musculaires telles que les tremblements, les fourmillements, les crampes.

## La taurine

La taurine inhibe l'excitation du système nerveux. Elle permet de réguler la prise alimentaire, le sommeil et les mécanismes de mémoire. Elle réduit l'hyperexcitabilité des cellules musculaires, ce qui diminue l'état de stress. Elle prévient les tremblements dus à la fatigue. Elle permet également de fixer le magnésium dans les cellules, ce qui renforce ses qualités de défenses contre le stress.

Grâce à son activité vasodilatatrice, la taurine évite l'augmentation de la pression artérielle. Elle participe à l'élimination des substances toxiques produites lors des réactions de défenses immunitaires. Elle est donc particulièrement indiquée lorsque l'état inflammatoire est important, après une intervention chirurgicale.

## L'arginine

L'arginine joue un rôle important en amont des effets métaboliques des hormones surrénaliennes. Lors d'un stress, le système cardiaque peut être intensément mobilisé, l'arginine améliore la performance cardiaque. Elle présente aussi un intérêt dans la réduction du stress oxydant.

Le thymus, organe responsable des défenses immunitaires, s'affaiblit sous l'effet du stress. L'arginine renforce alors le système immunitaire en stimulant le thymus. Elle régule ainsi la production de lymphocytes, cellules immunitaires fondamentales.

## Les vitamines B

La vitamine B1 est indispensable à l'utilisation des glucides de l'alimentation et au fonctionnement des muscles, dont le cœur, et à la transmission de l'influx nerveux. Lors d'une carence en vitamine B2, les yeux sont plus sensibles à la lumière. Une carence sévère en vitamine B2 peut induire une neuropathie. Une carence en vitamine B3 se manifeste par une fatigue, des maux de tête, des vertiges. Les besoins en vitamine B5 augmentent face au stress. Une carence se manifeste par des insomnies, une grande fatigue, des maux de tête et des fourmillements.

La vitamine B6 intervient dans la synthèse de neuromédiateurs, indispensables à l'influx nerveux. Lorsque la formation de ces neurotransmetteurs est perturbée, apparaissent baisses de concentration, irritabilité, fatigue,

dépression. Les signes d'une carence en vitamines B8 et B9 sont caractérisés par une fatigue progressive, une baisse des capacités de concentration et de mémorisation, une perte d'appétit, une irritabilité, des difficultés d'endormissement, une anxiété voire une dépression. Il paraît indispensable d'allier ces vitamines pour lutter contre l'anxiété.

## Conclusion

Le magnésium, la taurine, l'arginine et les vitamines B présentent une action synergique au niveau des systèmes nerveux, cardiaque et immunitaire. Un complément alimentaire à base de ces ingrédients peut s'avérer nécessaire et efficace comme agent déstressant, particulièrement utile lors d'un régime amaigrissant, une période d'examen ou une épreuve psychologique douloureuse.



**Vous ne vous reconnaissez plus ?**

**Le stress vous épuise, modifie votre comportement ?**

**D-Stress**

**Maîtrise naturellement en quelques heures les effets du Stress**

**Les conséquences du stress**  
Nervosité, irritabilité, émotivité, troubles du sommeil, crampes, troubles digestifs, mémoire moins performante, manque de motivation...

**Comment réagir ?**  
Stabiliser l'organisme en lui fournissant les éléments nécessaires à son équilibre. D-Stress peut être utilisé en action de fond, ou en situation d'urgence.

**En pharmacie**  
Code ACL 764 19 43  
Prix public constaté : 14€  
Référéncé dans le Vidal

**synergia**  
Laboratoire de médecine nutritionnelle  
43 500 Beaune sur Arzon  
Tél. 04 77 42 30 10  
Fax. 04 77 42 30 11

**D-Stress**  
un complément alimentaire recommandé pour sa rapidité d'action et ses effets durables

**Tout savoir sur le Stress sur [www.d-stress.info](http://www.d-stress.info)**