



POURQUOI PRENDRE SOIN DE SON SYSTÈME DIGESTIF EN PÉRIODE DE STRESS ?

-Suggestions de protocoles-

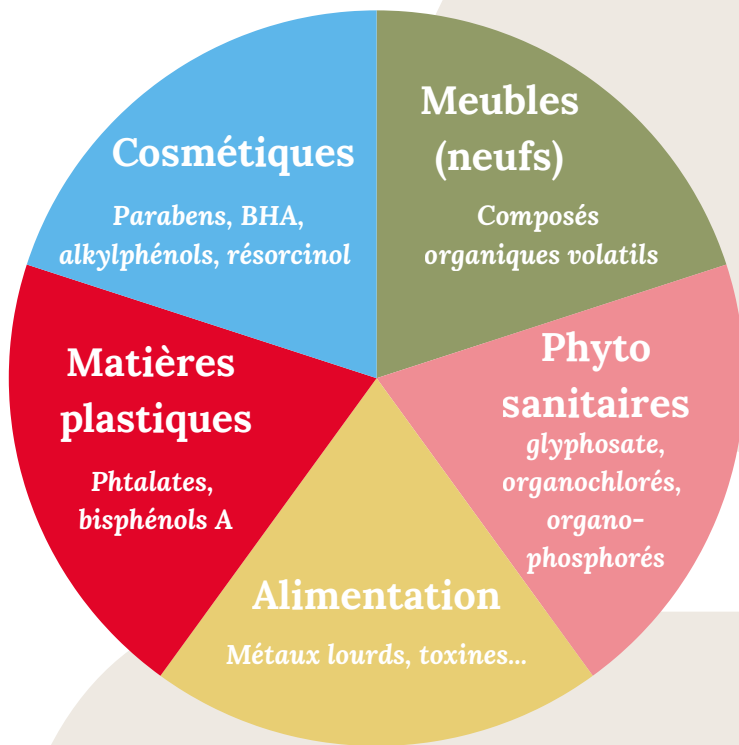
Vous avez déjà remarqué que votre ventre se noue quand vous êtes stressé(e), que votre transit devient irrégulier ou que votre digestion ne suit plus son rythme habituel ? Ce n'est pas un hasard. Notre intestin et notre cerveau communiquent en permanence via l'axe intestin-cerveau. Cette connexion influence directement notre humeur, notre énergie, notre sommeil et notre capacité à gérer le stress. Dans notre quotidien, rythmé par les obligations familiales et professionnelles, les écrans, les polluants et parfois des épreuves émotionnelles, prendre soin de son intestin n'est pas un luxe : c'est un geste santé essentiel pour se sentir mieux au quotidien.



Stress, émotions et intestin

Le **stress** et les **chocs émotionnels répétés** laissent des **traces** dans le corps qui s'exprime en miroir pour refléter ce que l'esprit vit. Ainsi, l'intestin joue souvent le rôle de "réservoir émotionnel" et **tensions, douleurs, constipation, diarrhée, ballonnements...** sont autant de signes que le corps exprime.

Ne pas écouter ses émotions, négliger d'accueillir et d'accompagner la tristesse, la colère ou l'anxiété, peuvent amplifier ces symptômes digestifs. Prendre soin de son intestin, c'est permettre à son corps de relâcher le stress accumulé, d'apaiser l'inflammation et de mieux « digérer » ce que l'on a vécu.



Le rôle caché de notre environnement : pollution intérieure & perturbateurs endocriniens

Lorsque le **stress augmente**, le **système endocrinien** est déjà fortement **sollicité**. Or, dans le quotidien, il est aussi exposé à d'autres sources de perturbation : les **perturbateurs endocriniens (PE)**.

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances, naturelles ou synthétiques que l'on peut retrouver dans l'alimentation, les cosmétiques, les meubles, les plastiques, les détergents, l'air intérieur ou extérieur, l'eau potable... et qui sont capables d'interférer avec le fonctionnement du système hormonal, c'est-à-dire avec le langage chimique que le corps utilise pour gérer le stress, l'énergie, l'humeur et la digestion.



- **Les parabènes** que l'on peut retrouver dans les produits d'hygiène, les cosmétiques et certains médicaments.
- **Les bisphénols (BPA, BPS, BPF)**, utilisés dans certains emballages alimentaires, les bouteilles en plastique, les boîtes de conserve.
- **Les phtalates**, composants de certains plastiques souples retrouvés dans les contenants alimentaires, les produits d'entretien, et les vernis à ongles.
- **Les métaux lourds**, parfois présents dans l'alimentation et certains produits de soin
- **Le triclosan**, un agent antimicrobien utilisé dans certains dentifrices et déodorants.

Ils peuvent altérer :

- ☹ la **production d'hormones** (qui assurent la régulation de la croissance, du métabolisme, de la reproduction, de l'équilibre hydrique, du stress, du sommeil et du développement neurologique) ;
- ☹ leur **transport** ;
- ☹ leur **dégradation naturelle** ;
- ☹ leur **interaction** avec leurs **récepteurs** ;
- ☹ les **voies de signalisation intracellulaire**.



Pourquoi est-ce important pour l'intestin ?

Parce que le système digestif est particulièrement sensible aux déséquilibres hormonaux. Les perturbateurs endocriniens peuvent :

- ☹ perturber la **production du cortisol** (hormone du stress),
- ☹ modifier la **perméabilité intestinale**,
- ☹ influencer la **composition du microbiote**,
- ☹ augmenter les **réactions inflammatoires**,
- ☹ fatiguer le **foie**, qui doit à la fois gérer les hormones, les émotions et les toxines.



En période de stress, le corps devient plus vulnérable : réduire l'exposition à ces substances aide donc à soulager l'intestin et à stabiliser les émotions.

Soutien du foie



Certaines personnes prennent des **antidépresseurs** ou d'autres **traitements sur le long terme**. Ces médicaments **sollicitent le foie**, organe central pour la **régulation émotionnelle**, la **détoxification** et le **métabolisme hormonal**. Or le foie est aussi fortement mobilisé en cas d'exposition aux **perturbateurs endocriniens**.

Soutenir le microbiote, la digestion et réduire les sources de toxiques environnementaux est essentiel pour préserver le bien-être émotionnel et nerveux.

Sérotonine : l'hormone du bonheur... produite dans votre intestin

Saviez-vous que 95 % de la sérotonine, l'hormone qui régule l'humeur et le sommeil, est produite dans l'intestin ?

Un intestin en bonne santé, moins stressé, moins inflammé, moins exposé aux polluants, contribue donc directement à stabiliser les émotions, améliorer la qualité du sommeil, diminuer l'anxiété et soutenir la concentration.

Le **tryptophane**, présent dans certains aliments et compléments (par exemple le Pianto CLASSIC), est le **précurseur de la sérotonine**. Un **microbiote équilibré et un environnement chimique moins agressif favorisent sa bonne transformation**.

Comment soutenir son intestin, ses émotions et se protéger des perturbateurs endocriniens ?

1. Alimentation protectrice

- ✓ Faire le plein de légumes verts, fruits secs, légumineuses, poissons gras (privilégier les petits poissons aux gros poissons car ils contiennent moins de métaux lourds), céréales complètes.
- ✓ Favoriser les fibres pour nourrir le microbiote.
- ✓ Privilégier le frais, le non transformé, le bio.
- ✓ Réduire les aliments en boîte et les plastiques alimentaires (souvent sources de bisphénols et phtalates).
- ✓ Éviter les aliments brûlés (noircis)
- ✓ Éviter de chauffer dans du plastique ; préférer verre, inox, céramique ou porcelaine.
- ✓ Éviter les poêles avec revêtement antiadhésif et opter pour des casseroles en fonte, en acier inoxydable ou en céramique.
- ✓ Éviter les ustensiles en plastique et le papier sulfurisé.

4. Qualité du sommeil

- ✓ Horaires réguliers.
- ✓ Réduction des écrans le soir (moins d'exposition à la lumière bleue).
- ✓ Aérer sa chambre pour limiter les polluants intérieurs.
- ✓ Dépoussiérer et nettoyer fréquemment.

2. Hydratation & boissons apaisantes

- ✓ Eau filtrée si possible, tisanes calmantes, bouillons.
- ✓ Préférer des bouteilles en verre ou des gourdes en inox.

3. Mouvement & respiration

- ✓ Marche, yoga, étirements, respiration profonde.
- ✓ Favorisent la libération d'endorphines et améliorent le transit.

Autres gestes santé

- ✓ Choisir des matériaux naturels.
- ✓ Opter pour des objets de seconde main en bon état.
- ✓ Éviter le plastique et les jouets à forte odeur.
- ✓ Se laver les mains fréquemment.
- ✓ Utiliser des serviettes et tampons écologiques sans parfum ni plastique. Les culottes menstruelles et les cups en silicone sont de bonnes alternatives.
- ✓ Lire les étiquettes et utiliser des applications pour identifier des produits sains.



5. Gestion émotionnelle

- ✓ Journal, méditation, cohérence cardiaque.
- ✓ Massage abdominal pour libérer les tensions viscérales (si pas d'allergies, mélanger 5 gouttes d'huile essentielle de lavande dans un peu d'huile végétale. Possible d'inhaler l'huile essentielle de lavande pour apaiser le système nerveux et libérer des endorphines participants à la détente et à la relaxation).
- ✓ Contact avec la nature, une exposition à la lumière naturelle le matin (minimum 20 à 30 minutes par jour) favorise un bon sommeil (régule le cycle circadien, la sécrétion de la mélatonine) et le bien-être émotionnel (en stimulant la sérotonine).



6. Hygiène intérieure & environnement

Pour limiter les perturbateurs endocriniens qui accentuent le stress et perturbent le microbiote :

- ✓ Aérer 2 fois par jour (vos espaces de vie tels que votre maison, appartement, bureau).
- ✓ Réduire les parfums d'intérieur et les produits ménagers agressifs.
- ✓ Choisir des cosmétiques simples, naturels, sans phtalates, parabènes ou parfums synthétiques (idéalement avec label).
- ✓ Laver les vêtements neufs et éviter les textiles antitaches (souvent riches en PFAS).
- ✓ Aspirer régulièrement (idéalement filtre HEPA).
- ✓ Conserver vos aliments dans des récipients en verre ou en acier inoxydable.
- ✓ Éviter les bouteilles d'eau en plastique et choisir des bouteille en verre ou en plastique exempt de BPA (bisphénol A).
- ✓ Éviter les endroits et zones pollués, que ce soit pour faire du sport, se promener... Par exemple on évite de se loger juste au-dessus d'une zone à fort trafic et on consulte l'indice de qualité de l'air du jour avant de partir en balade.

Ces gestes simples diminuent la charge toxique globale, ce qui aide indirectement l'intestin et le système nerveux à mieux réguler le stress.

Pianto CLASSIC



4 semaines
(1 c. à café 2x/j)

Pianto CLASSIC est un **concentré** de betterave fermentée, riche en **magnésium, manganèse, oligoéléments** et **vitamines B**, auquel s'ajoutent des **postbiotiques** et des **antioxydants**. Grâce à cette synergie, il apporte un **soutien global** à l'organisme.

Le **magnésium** présent dans le Pianto CLASSIC aide à **réduire le stress** en **régulant le système nerveux**, en favorisant la **relaxation** et en **limitant l'excitabilité des neurones** ; il participe aussi au **contrôle de l'hormone du stress (cortisol)**. Une **carence** peut **augmenter l'irritabilité**, la **tension nerveuse** et les **troubles du sommeil**, tandis que le **stress** lui-même **accélère l'élimination du magnésium**, créant un **cercle vicieux**.

Par ailleurs, Pianto CLASSIC contribue à **réguler le transit**, notamment en cas de tendance à la **constipation**, et participe à **l'équilibre de la muqueuse intestinale** ainsi qu'à une **flore plus stable et diversifiée**, en apportant des **substrats essentiels** et **nutritifs** tels que les **prébiotiques** et **postbiotiques**.

Ses nutriments soutiennent également le **foie**, un organe essentiel pour la **gestion du stress**, du **métabolisme hormonal** et de **l'élimination des substances indésirables**, notamment grâce à la **bétaïne** qui **préserve le foie des substances hépatotoxiques**, et **protège ses cellules du stress environnemental**.

Et enfin, Pianto CLASSIC aide à maintenir **l'équilibre acido-basique** et à **reminéraliser l'organisme** grâce à son apport en **micronutriments, acides aminés essentiels** et **vitamines hautement biodisponibles**.

Son action nutritive profonde aide à retrouver de l'énergie, à mieux résister au stress, à réduire la fatigue, qu'elle soit physique, nerveuse ou liée à des carences et à améliorer la capacité de concentration, notamment grâce à son apport journalier recommandé de magnésium hautement biodisponible, sous forme libre, avec une assimilation immédiate, et ses vitamines B.



Sandrine Braz

Responsable Régionale Rhône-Alpes Pianto
& Naturopathe certifiée EURONATURE

✉ 06 33 39 46 63

📞 sandrine.braz@pianto.com

🌐 www.pianto.fr/event