

Les compléments nutritionnels qui s'inspirent
des femmes et prennent soin de leur capital santé.

mille vies dans une vie !

Le stress & moi

hollis

(www.laboratoirehollis.fr)

Bonjour !

Je me présente, je m'appelle Mathilde, j'ai 37 ans, je suis pharmacienne, diplômée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, coach santé et maman d'un petit garçon de 6 ans, Jules.



Après plusieurs années passées derrière les comptoirs des pharmacies à conseiller des milliers de patients, je me suis spécialisée dans la micronutrition et l'alimentation.

Ces dix dernières années, j'ai été frappée de voir la difficulté quotidienne que rencontraient de nombreuses femmes (et moi la première), à concilier vie de couple, familiale, amicale, travail, maternité. Ce stress, cette charge mentale, ces injonctions, cette culpabilité, ces yoyos émotionnels qui se traduisent au quotidien par une fatigue profonde et une foule de petits tracas qui altèrent notre santé et notre bien-être au quotidien.

J'ai été effarée de constater que bien souvent, il n'existait pour les femmes que des réponses à des problématiques esthétiques : minceur, cellulite, cheveux (et avec de jolis packaging roses bonbon s'il vous plaît).

Hollis est né de ces constats et de l'envie profonde de pouvoir proposer aux femmes des compléments nutritionnels à la fois fiables, efficaces et clean dans leur composition. Pour vous permettre, vous qui faites passer bien souvent le bien-être des gens que vous aimez avant le vôtre, de prendre soin de vous et de votre santé.

Alors il est temps ! Temps de prendre soin de vous, de vous soutenir, de vous bichonner, et de vous faire du bien. Pour vous, pour votre santé, pour que "fatiguée" ne rime plus avec fatalité... Retrouver enfin la forme nécessaire pour à la fois prendre soin de vos proches et vivre pleinement vos mille vies dans une vie !

Alors bienvenue à vous dans la grande communauté Hollis !

Mathilde  hello@laboratoirehollis.fr



Comment prendre
ma formule Zen ? 04/05

Ma routine Hollis 06/07

Hollis c'est aussi... 08/09

Mon avant / après 10/11

tout comprendre
sur le stress 12/13

Les nutriments
anti-stress 14/15

Quelques idées de menus
pour limiter le stress 16/17

Les astuces
pour lutter contre le stress 18/19



Comment prendre ma formule Zen ?

Quelles sont les indications de Zen ?

La cure Zen peut-être utilisée :

- en cas de stress chronique, de charge mentale intense, de vulnérabilité émotionnelle
- pour accompagner l'arrêt du tabac
- pour vous aider à bien préparer et à passer vos examens
- pour apaiser des pensées incessantes, cerveau qui tourne à 200 à l'heure non-stop, jour et nuit
- en soutien au quotidien pour mieux faire face au stress du quotidien

Comment prendre Zen ?

En cas de stress, de préparation d'examen, d'arrêt du tabac : 1 gélule matin midi et soir au cours des repas (3/jour)

En fond, en soutien au quotidien : 1 à 2 gélule(s) par jour au cours du petit-déjeuner

En SOS, avant un examen, en cas de coup dur ou de pic d'anxiété : 1 à 3 gélule(s) selon l'intensité à prendre au moment (agit en 30 minutes à 1 heure)

Zen ne provoque pas de somnolence et est sans accoutumance.



Quelles cures Hollis associer à Zen ?

En cas de fatigue intense, vous pouvez l'associer à notre cure Énergie.

Plus d'infos 

En cas de troubles du sommeil, vous pouvez l'associer à notre cure Rêves.

Plus d'infos 



"Puis-je prendre Zen sur le long terme ?"

La formule Zen est réellement conçue pour être un fidèle soutien de votre quotidien. Elle peut se prendre sans risque tous les jours, même sur du long terme. Vous pouvez l'utiliser tout aussi bien en cure ponctuelle, par exemple dans des périodes de fatigue émotionnelle intense, de stress, qu'en soutien de fond de votre vie quotidienne et ainsi ne plus subir votre fatigue. À vous d'écouter vos ressentis et vos besoins chaque matin ;) !

Ma routine Hollis



Avoir son produit Zen chez soi, c'est déjà super !

Mais ne nous le cachons pas, le plus dur, c'est de tenir dans la durée, ne pas seulement se contenter d'avoir le flacon bien rangé dans un placard, mais penser à prendre le supplément tous les jours.

Pour vous y aider, on vous a préparé un petit calendrier.

Dès que vous avez pris vos gélules, cochez le jour correspondant.



mon petit calendrier →

Afin de limiter les oublis, nous vous recommandons d'installer votre flacon de Zen dans un endroit visible et qui facilite le fait d'y penser chaque jour : à côté de vos céréales du petit déjeuner, de votre brosse à dent dans la salle de bain, sur votre table de chevet, peu importe l'endroit, pourvu qu'il soit le meilleur pour vous !

N'hésitez pas également à programmer une alarme sur votre téléphone pour vous servir de rappel pour n'oublier aucune prise.

Mois	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Hollis, c'est aussi...



Une question sur une de nos formules ?
Envoyez-moi un petit mail pour me poser
toutes vos questions ! ;)

Mathilde  hello@laboratoirehollis.fr

Les Maternelles

9 mois : du désir de grossesse à l'accouchement

Allaitement : pour soutenir mon allaitement

Post-Partum : pour la fatigue physique et émotionnelle du post-partum

Stop Allaitement : pour accompagner l'arrêt de mon allaitement
ou stopper la montée de lait à la maternité



Conçus avec soin
et fabriqués en France
avec amour



Produits formulés
par Mathilde,
docteur en Pharmacie



Expertise scientifique
Formules complètes
et synergiques

Les Essentielles

Énergie : en cas de fatigue physique ou pour accompagner ma pratique sportive

Magnésium : apport de magnésium sous sa forme la plus assimilable (bisglycinate)
et végétale (chlorophylle magnésienne)

Rêves : en cas de troubles du sommeil

Onagre : pour booster ma fertilité, en cas de SPM, de problèmes de peau
ou de sécheresse intime



Sélection d'actifs
de haute qualité et plantes
d'origine biologique



Approche holistique
Prise en compte de la tête,
du corps et du cœur



Ecoresponsable
Emballages 100%
sans plastique

Les Ponctuelles

Cycles : en cas de syndrome pré-menstruel

Ménopause : pour accompagner la (péri)ménopause en cas de bouffées de chaleur,
de sueurs nocturnes

Intime : en cas de mycoses ou de vaginoses

Urinaire : en cas de cystites ou pour éviter leurs récurrences

Fer : le fer efficace et bien toléré au niveau digestif



Prévention des troubles
Se respecter, prendre
soin de soi, partager et
accompagner les femmes
pour qu'elles soient
actrices de leur santé



Sans excipient
Les actifs, et c'est tout !



Gamme Vegan
Sans ingrédient
d'origine animale

Mon avant / après



Avant de débuter votre cure de Zen,

Nous vous proposons de prendre un moment afin de noter vos tracas et leur intensité. Au bout de 3 mois de supplémentation, vous pourrez refaire la même chose et visualiser votre évolution.

Date de début de cure .../.../...

Date de fin de cure .../.../...

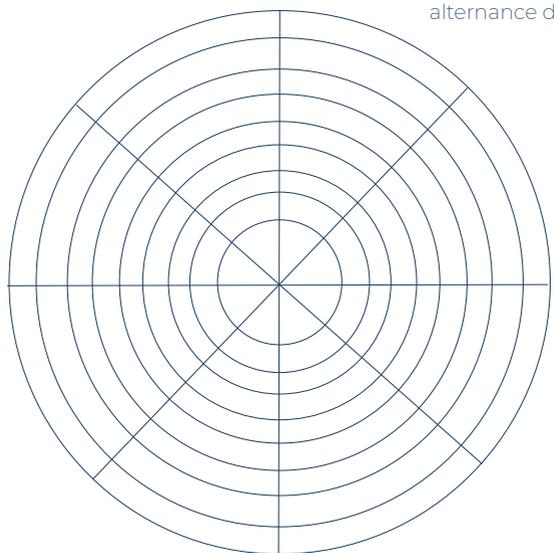
1. Je ressens souvent des tensions musculaires (cervicales, dos)

2. J'ai souvent mal au ventre, je suis ballonnée, j'ai des troubles digestifs (diarrhées, constipation, alternance des deux)

8. Je tombe souvent malade (et souvent quand je prends des vacances)

3. Je me sens fatiguée émotionnellement, mentalement

7. Je consomme des produits stimulants pour tenir (café, alcool, tabac)



4. Je dors mal, je rumine souvent ma journée le soir ou la nuit

6. Il m'arrive de grignoter de façon compulsive pour apaiser les tensions et mon stress

5. J'ai régulièrement des migraines

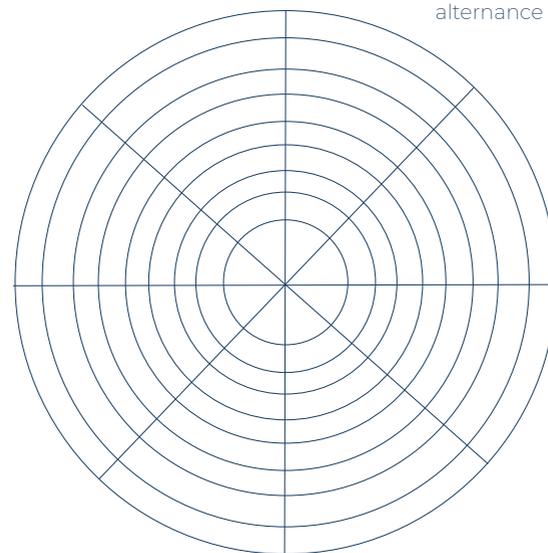
1. Je ressens souvent des tensions musculaires (cervicales, dos)

2. J'ai souvent mal au ventre, je suis ballonnée, j'ai des troubles digestifs (diarrhées, constipation, alternance des deux)

8. Je tombe souvent malade (et souvent quand je prends des vacances)

3. Je me sens fatiguée émotionnellement, mentalement

7. Je consomme des produits stimulants pour tenir (café, alcool, tabac)



4. Je dors mal, je rumine souvent ma journée le soir ou la nuit

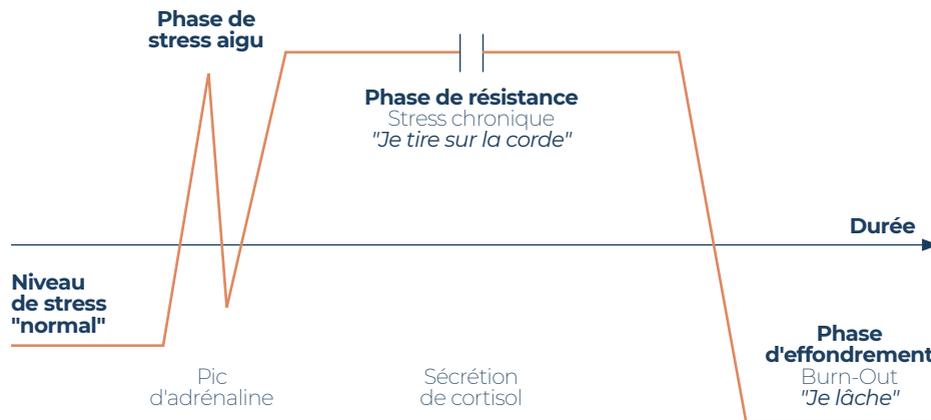
6. Il m'arrive de grignoter de façon compulsive pour apaiser les tensions et mon stress

5. J'ai régulièrement des migraines

Tout comprendre sur le stress

Le stress, aussi appelé "le mal du 21^e siècle" est défini par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme le dépassement chez une personne entre les ressources dont elle dispose et les exigences qui lui sont imposées.
Le médecin Hans Selye est le 1^{er} à s'intéresser au stress en 1936 et à distinguer bon et mauvais stress, ainsi que les 3 phases de réponses face au stress.

Les 3 phases du stress



Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est la réponse de notre organisme face à un stimulus extérieur. Historiquement, c'est par exemple ce qui nous permet de prendre nos jambes à notre cou lorsque nous nous retrouvons face à un lion en pleine savane. C'est également ce stress qui nous donnait la poussée d'adrénaline nécessaire pour se battre face à une attaque de bandits.

Ce stress dit aigu, était étroitement lié à notre capacité de survie à court terme.

Quand ces stimuli sont répétés trop souvent, ou trop longtemps, on bascule du stress aigu au **stress chronique**. C'est le stress appelé adaptatif, la phase de résistance. Cela peut être, par exemple, lié à une surcharge professionnelle ou une charge mentale trop forte, des peurs quotidiennes, en fait toute inadéquation entre nos valeurs, notre seuil de résilience ou notre résistance physique/mentale/émotionnelle et notre réalité quotidienne. Quand cet "inconfort" reste ponctuel, ou sur de courtes périodes, rien de grave. Par contre, rester plusieurs semaines, mois ou années en stress chronique entraîne une altération de l'état de santé général.

La 3^e étape est la **phase dite d'effondrement**. Elle survient après un temps propre à chaque personne et conduit au burn-out.

Les différentes phases du stress	Phase 1 Stress aigu	Phase 2 Stress chronique	Phase 3 Burn-out
Caractéristiques	Phase de lutte ou de fuite "Je me bats ou je prends mes jambes à mon cou"	Phase de résistance "Je tire sur la corde"	Phase d'effondrement "Je n'ai plus l'envie ni la force de rien, je suis épuisée"
Durée	De quelques secondes à quelques heures	De quelques jours à des années selon l'intensité du stress et la capacité de résistance individuelle	De quelques mois à des années
Hormones	Pic d'adrénaline et de noradrénaline	Cortisol augmenté	Effondrement des taux de cortisol
Symptômes	Cœur qui s'emballa, mains moites, transpiration	Augmentation de la tension artérielle, diminution de la concentration, hyperglycémie, affaiblissement du système immunitaire, diminution de la fabrication hormonale, troubles du sommeil et de l'humeur	Fatigue intense, anxiété, insomnies, dépression, migraines, douleurs, désintérêt
Exemples	Examen, prise de parole en public, accident, 1 ^{er} baiser	Charge mentale quotidienne, disputes répétées avec enfants/conjoints/collègues, pression financière, surcharge de travail	Incapacité à se lever du lit un matin, hypersomnie, fatigue, le corps et le mental "lâchent" d'avoir trop lutté

Quels sont les effets délétères du stress chronique ?

Quand le stress se répète et devient chronique, il provoque des troubles à la fois au niveau de notre sphère psychologique mais peut également nous rendre malade physiquement.

Le stress entraîne des troubles de l'humeur et du sommeil

Avant d'impacter notre corps, le stress chronique perturbe souvent notre bien-être mental et notre sommeil. Fatigue, anxiété, irritabilité, hyperémotivité, insomnies, réveils nocturnes, perte de motivation au quotidien sont des symptômes qui accompagnent souvent le stress chronique. À long terme, le stress chronique est un facteur favorisant les troubles anxieux et l'apparition d'une dépression.

Le stress diminue la réponse de notre système immunitaire

En cas de stress chronique, notre corps sécrète en continu une hormone, le cortisol. Plusieurs études menées chez l'homme et l'animal font la corrélation entre niveau de stress et capacité de réponse à une infection. Et, sans surprise, plus on est stressé, plus notre taux de cortisol est élevé, et moins nous sommes en mesure de faire face à des pathogènes. On tombe plus souvent malade, et de façon plus sévère.

Le stress favorise les maladies chroniques

L'élévation des niveaux de cortisol dérégule notre organisme à de nombreux niveaux :

- > apparition de résistance à l'insuline pouvant aller jusqu'à un diabète de type 2
- > maladies cardio-vasculaires et hypertension artérielle
- > ulcères à l'estomac
- > maladies de peau réactionnelles : eczéma, acné, psoriasis
- > migraines
- > syndrome prémenstruel

Les conséquences du stress s'expriment de façon très individuelle et très variable d'une personne à l'autre.



Les nutriments anti-stress



Face à un stress chronique, le corps surconsomme de nombreux nutriments pour faire face, pouvant provoquer des carences en certaines vitamines et minéraux. Certains actifs comme le magnésium et les plantes adaptogènes aident à mieux faire face aux "stresseurs" du quotidien. Tour d'horizon.

Les plantes adaptogènes

Face à un stress nous avons deux options de réaction et d'adaptation : le fuir (ou le supprimer quand c'est possible) ou changer notre façon d'y (sur)réagir. Par exemple, si les déjeuners chez belle-maman vous donnent de l'urticaire, vous pouvez soit arrêter d'accepter ses invitations, soit tenter de gérer la façon dont vous répondrez à ses piques.

C'est la magie des plantes adaptogènes, comme **la rhodiola** ou **l'ashwagandha**. Elles permettent de réguler notre réponse au stress. C'est un peu comme avec un drone, on prend de la hauteur et on calme le jeu. Elles possèdent aussi la capacité de baisser le taux de cortisol et de favoriser notre mémoire et notre concentration. L'ashwagandha étant traditionnellement utilisé en médecine ayurvédique pour retrouver un sommeil de qualité, elle agit sur la fatigue.

La tyrosine et le tryptophane

Ces deux acides aminés sont des briques de départ de la fabrication de deux de nos neurotransmetteurs : la dopamine (tyrosine) et la sérotonine (tryptophane). La dopamine est un starter, c'est elle qui nous aide à nous lever le matin, à trouver de la motivation et du plaisir dans nos activités quotidiennes. La sérotonine est un peu comme un frein, c'est elle qui apaise, sérénise, calme le jeu et permet de voir la vie du bon côté.

Le magnésium

C'est LE minéral phare pour lutter contre le stress. D'une part, car sous l'effet du cortisol et d'un stress chronique, nous augmentons son élimination dans nos urines. D'autre part, car en cas de stress, nos besoins en magnésium sont augmentés et rares sont les femmes qui arrivent déjà à couvrir les apports recommandés de 375 mg/jour. Nous sommes en effet 77% à être carencées au quotidien en magnésium.

Le magnésium agit à de nombreux niveaux : sur la fatigue physique et émotionnelle (hyperémotivité, irritabilité), sur la synthèse des neurotransmetteurs (c'est un cofacteur nécessaire à leur fabrication) et sur les tensions musculaires (il aide à se décontracter).

Les vitamines B

Les vitamines B interviennent dans de nombreuses réactions enzymatiques et comme le magnésium, sont souvent surconsommées par notre organisme en cas de stress chronique. Elles permettent la fabrication des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, GABA) et de mieux fixer le magnésium (vitamine B6). Ces vitamines ne peuvent être stockées par notre corps.

Quelques idées de menus pour limiter le stress



Au petit déjeuner

On préfère au café du thé, un chocolat chaud ou une tisane, plus doux pour notre organisme.

On essaie le petit déjeuner version salée

(1 œuf coque ou plat, du fromage

ou du fromage blanc, 2 tranches de pain complet...)

plus rassasiant et qui évite les fringales et coups de mou de 11 heures.

On mise sur les céréales complètes riches en magnésium et en vitamines B : pain complet, muesli...

On ajoute une poignée d'oléagineux (noisettes, amandes, noix, noix du Brésil) très riches en micronutriments et en bon gras.



Au déjeuner

On mise sur la diversité et les couleurs dans son assiette. Au moins la moitié sous forme de légumes, un quart de céréales (de préférence complètes car plus riches en vitamines B) et un quart de viande, de poisson ou de légumineuses.

À choisir on préfère prendre une entrée qu'un dessert (notamment s'il s'agit de pâtisserie) car l'excès de sucres en fin de repas entraîne souvent une somnolence en début d'après-midi. Si l'on ne peut pas se passer de sucre, on garde quelques amandes, un fruit et quelques carrés de chocolat noir pour une pause goûter vers 16-17 heures.

Au dîner

On évite de manger trop lourd le soir pour favoriser un bon endormissement et un sommeil de qualité. On mise sur des soupes l'hiver ou des salades l'été que l'on concocte en fonction de ses envies et de son frigo. Un seul mot d'ordre, on met le plus possible d'ingrédients dedans : épices, aromates, légumineuses, oléagineux, fromage, on se fait plaisir et on mélange les saveurs. C'est bon pour le moral et permet en diversifiant de limiter le risque de carence en micronutriments. On n'oublie pas un fruit de saison, riche en fibres, en vitamines et en bons antioxydants.

On favorise...	On évite...
<ul style="list-style-type: none"> Les céréales complètes Les fruits, les légumes frais et de saison Les œufs Les légumineuses Les oléagineux : amandes, noix, noisettes, noix du Brésil Les fruits secs Le chocolat noir Le thé, les tisanes 	<ul style="list-style-type: none"> Les plats industriels Les sucres rapides (sodas, bonbons, gâteaux) L'excès de matières grasses d'origine animale (beurre, fromage, crème) Le café Le tabac L'alcool

L'idée n'est pas de dire adieu définitivement à une bonne planche de charcuterie accompagnée d'un verre de vin rouge, mais de trouver un équilibre au quotidien vers des aliments pourvoyeurs de bons nutriments, et de garder une place pour des aliments plus "plaisir" ponctuellement. 80-90% sain pour 10-20% d'écarts.

Envie d'en savoir plus ?
Retrouvez plus d'articles
et de contenus exclusifs sur notre site
www.laboratoirehollis.fr



Les astuces pour lutter contre le stress



Petite compilation non exhaustive de tips pour mieux gérer son stress au quotidien et préserver ou retrouver son bien-être. Pour info, pensez aussi à la fameuse balle en mousse anti-stress, des chercheurs ont montré son efficacité à limiter la hausse des taux de cortisol suite à un événement stressant lorsqu'elle était utilisée .

Rire et cultiver le positif

Biochimiquement c'est prouvé : rire et sourire, c'est bon pour la santé. Les émotions positives et le rire permettent de faire baisser la sécrétion des hormones du stress et de libérer des endorphines.

Préserver son sommeil

Plus on est stressé et moins on dort.. Moins on dort et plus on est fatigué et vulnérable au stress.. Le cercle vicieux est lancé ! Il est donc fondamental de préserver la qualité et la quantité de sommeil chaque nuit, d'autant plus que l'on subit des événements stressants la journée. On limite donc les écrans de la télé et du téléphone le soir, on ne mange pas trop lourd au dîner et, si besoin, on essaie la phytothérapie et la mélatonine en complément pour recalculer ses cycles.

Pratiquer la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une méthode hyper efficace et aisée à mettre en œuvre au quotidien. Il s'agit de synchroniser son rythme respiratoire avec les battements de son cœur.

Pour la pratiquer, nul besoin de prof, il existe de nombreuses applications téléchargeables ou des vidéos en ligne. Cinq minutes trois fois par jour permettent d'obtenir des effets bénéfiques dès la 1^{ère} semaine !

Pratiquer un sport ou une activité plaisants

Bouger, s'oxygéner, prendre plaisir à pratiquer une activité qui nous fait sens (peinture, jardinage, shopping), c'est bon pour le moral et pour relâcher toutes les tensions accumulées et éliminer les trop-pleins émotionnels.

Accordez-vous du temps pour vous, quelle que soit l'activité ou le sport choisi pour relâcher la pression.

Tester la méditation pleine conscience

Mise au goût du jour par le moine bouddhiste Matthieu Ricard et le psychiatre Christophe André, la méditation pleine conscience est une arme formidable pour gérer son stress au quotidien et accueillir ses pensées et ses émotions. Des applications comme Petit Bambou permettent de s'initier à son rythme, même 10 minutes par jour. Effets garantis !

Une question ? Une suggestion ?

Cette marque est aussi la vôtre alors n'hésitez pas à nous contacter, on est là pour ça et je réponds à tous vos messages ;)

La formule Zen vous a plu ?

N'hésitez pas à en parler à vos copines, votre sage-femme, votre famille ou vos collègues, c'est grâce à vos retours et à votre précieux bouche-à-oreille qu'Hollis continuera à proposer toujours plus de soutien et de solutions pour la santé des femmes !

Matthilde  hello@laboratoirehollis.fr





hollis
(www.laboratoirehollis.fr)



MALLICE agence/maillat - Crédits photos: Ezliba Pejlesler / Agence Malice - Adobe Stock