

# En savoir plus sur : Le stress

Selon la définition de l'OMS, le stress est un **état d'inquiétude** ou de **tension mentale** causé par une situation difficile. Le stress engendre une **adaptation de l'organisme** qui nous permet de réagir à notre environnement changeant.

## LE STRESS EN QUELQUES CHIFFRES

**95 %** des Français âgés de 18 ans et plus déclarent avoir au moins **une grande source de stress** ou d'anxiété\*.

**82 %** des **femmes sont plus stressées** par les événements du quotidien.

\*Etude Ifop pour MES BIENFAITS | Rapport n° 715 197 | Mars 2022

## STRESS & ANXIÉTÉ : LES DIFFÉRENCES

Nous utilisons souvent les termes « stress et anxiété » de façon interchangeable pour décrire comment nous nous sentons.

Il est important de savoir les distinguer.



### Stress :

- Réponse physiologique
- Ponctuel face à une situation donnée
- Si devient répétitif : stress chronique



### Anxiété :

- Anticipation d'une menace future
- Sentiment d'insécurité
- Latent et dure dans le temps

## LES MANIFESTATIONS DU STRESS

Face aux agents stressants, le corps doit s'organiser pour répondre et cela passe par le **cerveau**.

### CORPS

- Douleurs, maux de tête
- Troubles du sommeil, de l'appétit
- Sentiment d'oppression



### ÉMOTIONS

- Sensibilité et nervosité accrues
- Angoisse
- Tristesse et sensation de mal-être

# Innolphae®

## Pourquoi notre actif sensoriel anti-stress ?

01 Son mode d'action innovant : la rétro-olfaction

02 Des propriétés anti-stress démontrées

03 Un procédé de fabrication unique et écologique

04 Une sensorialité et un goût soigneusement travaillés

05 Testé et approuvé par le consommateur

