

# Le stress : Une épidémie du vingt et unième siècle



Dr Jimmy Gutman  
Conseiller médical principal

Votre téléphone cellulaire sonne sans arrêt, vous avez plus de 100 courriels non lus et votre patron vous confie un dernier projet à terminer avant la fin de la journée. Vous êtes stressé au maximum. Vous mangez en vitesse, vous sautez des repas et vous dormez moins que le nécessaire. Votre corps se rebelle contre ces mauvais traitements et il vous semble que vous êtes poussé au-delà de vos limites. Vous êtes en proie à une poussée d'hormones de lutte ou de fuite et vous avez l'impression que vous conduisez trop vite en première vitesse.

Vous vous demandez comment concilier votre vie professionnelle et familiale et comment progresser dans votre carrière sans compromettre votre qualité de vie.

Lorsque vous demandez l'aide de votre médecin, il vous prescrit un médicament qui cause de la dépendance et produit des effets secondaires qui vous dérangent. Et même les produits naturels comme le kava et le millepertuis ont des inconvénients.

Le stress fait dorénavant partie de la vie et provient de diverses sources, que ce soit le travail, la famille, les relations interpersonnelles, le manque de sommeil, pour ne citer que celles-là.



## LE STRESS : IL EST IMPOSSIBLE DE L'ÉLIMINER, MAIS VOUS DEVEZ LE GÉRER

Le stress fait partie de la vie. Votre corps est conçu pour subir le stress et y réagir. Mais quand vous êtes soumis à des défis constants sans répit ou détente, le stress peut devenir une force négative qu'il ne faut pas sous-estimer. Quarante-trois pour cent de tous les adultes souffrent des effets nocifs du stress sur leur santé. Et un énorme pourcentage de toutes les visites chez le médecin vise des malaises et des problèmes liés au stress. Y a-t-il une solution?



## LA BONNE NOUVELLE!

Vous pouvez gérer votre stress et en réduire les symptômes dans votre vie de tous les jours.

## UNE CLÉ POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

PNT 200 d'Immunotec est un peptide actif que l'on retrouve naturellement dans le lait et qui est doté de propriétés calmantes, sans avoir recours à des médicaments.

## BIENFAITS

Numéro de produit naturel (NPN) accordé  
par Santé Canada : 80028496

- Contribue à réduire temporairement les symptômes liés à un stress mental et physique modéré.
- Contient un lactopeptide bioactif d'origine naturelle.