

BIEN-ÊTRE

# Hormone du stress : 5 activités quotidiennes qui font baisser le cortisol

Presque aussi efficaces qu'un massage ou qu'une séance de méditation, ces activités réduisent le niveau de stress, génèrent des endorphines et de la sérotonine. En un mot, elle rendent heureux.

PAR ANA MORALES

4 avril 2025



Dan Martensen

 SAVE

---

*Tous les produits mis en avant dans cet article ont été sélectionnés indépendamment par nos rédacteurs. Les prix mentionnés dans cet article le sont à titre indicatif et susceptibles d'évoluer. Lorsque vous achetez via nos liens de vente, nous pouvons percevoir une commission d'affiliation.*

Avoir en permanence un taux de cortisol élevé est néfaste à la santé, c'est pourquoi nous voulons tous réduire les niveaux de cette hormone. “Le cortisol augmente en réaction à des situations exigeantes ou à des menaces perçues. Notre corps est conçu pour libérer du cortisol de façon ponctuelle, mais le problème survient lorsque les

niveaux restent chroniquement élevés, ce qui peut affecter l'humeur, le sommeil et le système immunitaire”, prévient la psychologue **Pilar Guerra Escudero**. Pour se faire une idée des effets négatifs qu'un cortisol élevé peut avoir sur notre bien-être en cas d'excès, reprenons l'explication donnée par le **Dr Vicente Mera**, expert en médecine anti-âge à **Sha Wellness**, dans son livre *Young at any age* (Jeune à tout âge, publié en anglais chez HarperCollins) : “Le cortisol diminue l'immunité aussi fortement que les traitements que nous utilisons chez les patients transplantés ou souffrant de maladies auto-immunes. D'où l'émergence d'infections latentes comme l'herpès ou de plus graves comme la pneumonie chez les fumeurs quand ils sont stressés.”

---

#### A LIRE AUSSI

Depuis que j'ai mis en place ces 5 habitudes, mon taux de cortisol a baissé (et je me sens beaucoup mieux)

Ou comment, via 5 astuces simples que m'a conseillées une naturopathe, j'ai décidé d'activement faire baisser mon stress en 2025.

PAR MARIE BLADT



---

## Augmenter les niveaux d'hormones du bien-être

De la même manière, nous avons pris pour acquis la nécessité d'augmenter les niveaux d'hormones de bien-être telles que la sérotonine qui stabilise nos émotions et notre humeur. Et les endorphines, qui provoquent l'euphorie, préviennent le stress et soulagent naturellement la douleur. En ce sens, on pourrait croire que seules certaines activités telles que les massages ou la méditation peuvent contribuer à ces deux objectifs. C'est vrai, mais il existe d'autres activités moins évidentes et plus quotidiennes qui permettent de les atteindre.

“Il est vrai que des activités physiques comme la natation ou le tai-chi peuvent être très efficaces pour réduire le cortisol, parfois même plus que la méditation”, précise la psychologue, surtout si cette dernière génère de la frustration ou est difficile à maintenir dans la durée. Tout dépend de la personne : la méditation s'est révélée efficace pour réduire le taux de cortisol, mais si une personne la trouve difficile ou stressante, tenter de méditer peut se révéler contre-productif. “Dans ce cas, l'exercice

physique offre un moyen plus naturel et plus accessible de réduire le stress sans que la personne n'ait à se forcer à se calmer. Le sport permet en effet une distraction et un relâchement des tensions plus naturels car, contrairement à la méditation, qui nécessite un effort conscient pour concentrer l'esprit, l'activité physique encourage un désengagement spontané des pensées stressantes”, explique **Pilar Guerra Escudero**.

Voici plusieurs activités quotidiennes très utiles pour faire baisser le taux de cortisol :

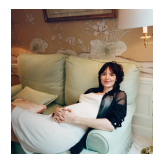
---

A LIRE AUSSI

Les reines du wellness : Jessie Inchauspé nous dévoile les secrets de son bien-être au quotidien

Cette semaine, Vogue part à la rencontre de Jessie Inchauspé, biochimiste et auteure de “La Méthode Glucose Goddess”, qui a changé la vie de millions de personnes en leur ouvrant les yeux sur l’influence des pics de glucose sur l’énergie.

PAR MÉLANIE NAUCHE



---

## #1. Rire

“Le rire est l'un des actes qui libèrent de la sérotonine et des endorphines. Le meilleur remède contre l'adversité est toujours le sens de l'humour. Dans une juste mesure, prendre la vie avec humour n'est pas seulement drôle, mais réduit également le taux de cortisol et les substances anti-inflammatoires”, explique le **Dr Mera**, qui n'exclut pas le recours à des séances de thérapie par le rire. Sinon, regarder une comédie ou favoriser les relations sociales qui nous font du bien sont toujours des valeurs sûres.

## #2. *Shinrin Yoku*, se promener dans la nature

La sédentarité est un mauvais compagnon de route pour générer des endorphines et de la sérotonine, comme le confirme le **Dr Ángela Llana**, gynécologue, experte en endocrinologie de la reproduction et directrice médicale de l'Institut médical anti-âge. “Selon plusieurs études, les personnes qui passent plus de 8 heures par jour en

position assise sont de 65 % plus susceptibles de souffrir de fatigue chronique et d'altération de l'humeur.” Bouger est donc une bonne option, mais si nous cherchons une activité qui réduise considérablement les niveaux de cortisol, le **Dr Llanceza** recommande les balades dans la nature (*Shinrin Yoku*) : “Marcher dans la nature pendant 20 minutes peut réduire le cortisol de 16 % et favorise le calme mental.”

### #3. Manger du chocolat

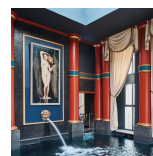
Noir (à forte teneur en cacao) et avec modération. Sachant qu'il est prouvé, comme l'explique **Yaraseth del Castillo**, nutritionniste à l'Institut médical anti-âge, que “non seulement c'est un plaisir pour le palais, mais il aide à libérer des endorphines, les hormones du bonheur”. Dans ces conditions, un carré ou deux par jour de chocolat à 85 % de cacao (ou plus) se révèle très utile.

---

A LIRE AUSSI

Bordeaux : les 15 meilleures adresses bien-être à connaître pour prendre soin de soi en 2025

Tour d'horizon des adresses bien-être incontournables de Bordeaux pour débiter l'année le corps délié et l'esprit léger.  
PAR MANON GARRIGUES



### #4. S'étirer et changer de posture

C'est l'une des recommandations de **Beatriz Crespo**, docteure en médecine et en sport. “Levez-vous, étirez vos bras ou adoptez simplement une autre posture. Selon l'université de Harvard, une pose de force de quelques secondes réduit le stress et augmente la confiance en soi”, poursuit-elle. Les étirements permettent en effet de détendre les muscles et de réduire le taux de cortisol.

### #5. Nager

Aller à la piscine en hiver ou nager en plein air en été est l'un des meilleurs remèdes anti-stress qui soient. Comme le **Dr Llanceza** le confirme : “Une étude de la Mayo

Clinic révèle que la natation réduit le taux de cortisol de 30 % et améliore la qualité du sommeil. C'est une activité à faible impact qui favorise la relaxation et améliore la circulation sanguine”, conclut-elle. À vos maillots de bain !

### **Article initialement publié sur Vogue Espagne**

*Plus de beauté sur Vogue.fr :*

*Longévité : ce sport est celui qui vous permettra de vivre le plus longtemps en bonne santé selon les scientifiques*

*Voici les signes indiquant que votre peau perd du collagène*

*Biohacking : j'ai testé la nouvelle thérapie de détoxification du sang EB02 et voici ce que j'ai appris*

**Plus de Vogue France en vidéo :**

Vogue Digital