



Conseils pour vaincre la fatigue hivernale

Températures en baisse, journées courtes, changement d'heure, manque de lumière... En hiver, notre organisme est mis à rude épreuve. **Échos Santé** vous livre ses conseils pour le remettre daplomb.

1) Faites de l'exercice physique

C'est le meilleur moyen de se maintenir en forme, mais aussi de lutter contre la déprime. Après 30 minutes d'effort, le cerveau produit des endorphines, aux effets anxiolytiques, antalgiques et antifatigue.

En outre, le sport protège des infections comme la grippe, en augmentant nos globules blancs, indispensables au système immunitaire.

Mais attention, par temps froid, des risques cardiaques existent pour les plus fragiles, d'où la nécessité de demander l'avis d'un médecin, surtout après 40 ans.

2) Nourrissez-vous de vitamines et de sels minéraux

Contre la fatigue hivernale, une partie de la solution réside dans notre assiette. S'il est tentant de se réfugier dans des recettes roboratives, mieux vaut se tourner vers des plats équilibrés, qui apporteront les éléments essentiels à votre corps.

Sont à privilégier les légumes verts, riches en sels minéraux et en vitamines (ils sont parfaits en soupe), les agrumes (oranges, citrons...) gorgés de vitamine C, et les fruits oléagineux (noix ou amandes) pour l'apport en graisses.

Pensez aussi aux produits de la ruche, ils sont excellents pour notre système immunitaire, gelée royale en tête.

Et ne vous privez pas de compléments alimentaires pour pallier vos carences en oméga-3, vitamine C et vitamine D, après avoir demandé conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

3) Adoptez les bons réflexes pour un sommeil réparateur

Lui seul vous permettra de recharger les batteries, mises à mal par le froid.

Pour cela, certaines règles sont à suivre.

Règle n°1 : déconnectez-vous des écrans au moins deux heures avant le coucher (mettez votre téléphone en mode avion).

Règle n°2 : allez au lit deux à trois heures après le dîner, qui doit être léger, les aliments gras et l'alcool étant mauvais pour le sommeil.

Règle n°3 : ne vous couchez pas après avoir fait du sport, car il fait sécréter de l'adrénaline.

4) Courage, sortez de chez vous

Même s'il fait froid et gris, qu'il vente ou qu'il pleuve, prenez votre courage à deux mains, enfilez un vêtement chaud et sortez chaque jour de chez vous pour un bol d'air d'au moins une demi-heure !

Si cette sortie ne comblera pas votre carence en vitamine D, qui est apportée par la lumière du soleil, elle vous fera le plus grand bien au moral.

5) Testez la luminothérapie

En l'absence de soleil, il est toujours possible de faire des séances de luminothérapie. Sous des lampes de lumière artificielle blanche imitant celle du soleil, vous lutterez contre la dépression saisonnière et rétablirez votre rythme de sommeil (le matin, elles font comprendre au corps que le jour s'est levé et déclenchent l'arrêt de la mélatonine, qui maintient endormi). ■

PROBLÈMES DE SOMMEIL : ESSAYEZ LE COACHING !

Notre assureur partenaire Allianz vous propose un coaching sommeil en ligne personnalisé. Basé sur les thérapies cognitives et comportementales (TCC), il vous aidera à venir à bout de vos problèmes de sommeil, voire d'insomnie, à l'aide d'exercices de relaxation et de gestion émotionnelle. L'enjeu est de vous apaiser au moment du coucher et d'améliorer la transition vers l'endormissement.

RENDEZ-VOUS SUR VOTRE
ESPACE CLIENT ALLIANZ

