

Le temps peut-il influencer l'humeur ?

Publié le 06/01/2017

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Hiver et intempéries intérieures

Avec l'arrivée des premiers froids, **certaines personnes peuvent ressentir les méfaits du blues hivernal** : fatigue, irritabilité, manque d'intérêt pour les activités du quotidien, besoins compulsifs de manger sucré... Ce désordre affectif saisonnier est un mal susceptible d'affecter les personnes qui vivent dans l'hémisphère nord. **La diminution de l'exposition à la lumière en serait la cause principale.**

En effet, il a été démontré que plus l'on vit loin de l'équateur, plus on risque d'être sujet au coup de blues hivernal. Par ailleurs, les personnes vivant ou travaillant dans des lieux peu ouverts sur l'extérieur peuvent en ressentir les manifestations toute l'année. Pour tenter d'y remédier, une **exposition quotidienne et raisonnée au soleil ou à la lumière de lampes spécialement conçues à cet effet aurait des effets bénéfiques sur notre moral.**

La lumière : un rôle essentiel

Le lien direct entre la météo et notre humeur n'a jamais été scientifiquement démontré. Néanmoins, il est reconnu que **la lumière exerce une action importante sur nos rythmes biologiques** et les fonctions qui en découlent, dont **le moral**. L'Inserm* explique que la lumière est le plus puissant des synchroniseurs de notre horloge biologique car elle indique au cerveau quand sécréter de la mélatonine, une hormone primordiale pour le sommeil.

La luminothérapie, du soleil à la maison

En hiver, lorsque les jours déclinent, il n'est pas toujours simple de profiter pleinement de la lumière naturelle. **Les simulateurs d'aube**, qui transmettent évolutivement à notre cerveau le message du jour qui commence, **permettent de bénéficier des bienfaits de la luminothérapie à la maison**. Nos paupières perçoivent la lumière progressivement et l'hypothalamus prend ainsi conscience de la nécessité de réveiller le corps. Ce réveil en douceur offre l'opportunité de commencer sa journée en toute quiétude, avec plus d'énergie et un moral renforcé.

En complément de la luminothérapie, il est important de miser sur de petits gestes, comme de **pratiquer une activité physique régulière**, ou encore de **choisir une complémentation adaptée** afin de se préserver du fameux coup de blues hivernal.

Tout au long de l'année, retrouvez nos solutions naturelles qui vous aideront à allier santé et sérénité :

- **[L-TYROSINE](#)** : complexe phyto-micronutritionnel contribuant à la synthèse normale de dopamine (L-tyrosine) et au fonctionnement normal du système nerveux (vitamines C, B3, B6, B12).
- **[GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA](#)** : le griffonia simplicifolia est recommandé aux personnes souhaitant conserver un bon équilibre cérébral.
- Pour en savoir plus découvrez notre gamme complète de **[compléments alimentaires pour l'équilibre émotionnel](#)**.

*Institut national de la santé et de la recherche médicale.

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Fatigue et énergie ,

Comment faire face à la fatigue morale en hiver ?

07/08/2018

3 minutes de lecture

Manque de motivation, baisse d'énergie... Au cours de l'hiver, on peut ressentir une certaine fatigue. Quelles solutions pour éloigner la fatigue morale et psychologique ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

Coup de blues, anxiété, déprime... Comment faire la différence ?

21/12/2021

2 minutes de lecture

Quelles sont les solutions naturelles pour aller mieux ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Fatigue et énergie ,

L'hiver : saison propice aux baisses de forme

16/08/2016

3 minutes de lecture

Le Laboratoire LESCUYER vous propose l'avis de son expert nous livrant ses réponses sur les problèmes de fatigue saisonnière.

[Lire la suite](#)