

# L'hiver : saison propice aux baisses de forme

Publié le 16/08/2016

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



## Existe-t-il des périodes pendant lesquelles nous sommes plus sensibles aux baisses de forme ?

Parfaitement. Tout d'abord, **tous les changements de rythmes** peuvent être à l'origine d'une baisse d'énergie. Par exemple, la reprise de l'activité professionnelle : même si celle-ci est consécutive aux congés annuels, l'organisme doit se réhabituer à un rythme plus soutenu et il faut parfois du temps pour retrouver toute l'énergie dont nous avons besoin.

**Les changements de saisons** sont également source de fatigue et plus particulièrement les passages à l'automne et à l'hiver. Durant ces périodes, les jours raccourcissent, le temps d'ensoleillement est nettement diminué. **Ce manque de luminosité** peut perturber notre horloge interne et se traduire par une baisse de tonus. De plus, en hiver, l'organisme doit faire face à diverses **agressions extérieures** telles que le froid, les infections, le vent qui peuvent accentuer les phénomènes de fatigue.

## Comment aider l'organisme à surmonter ces périodes de fatigue saisonnière ?

L'apport de micronutriments et phyto-micronutriments peut aider l'organisme à surmonter cette fatigue.

[La vitamine C](#), par exemple, est un allié de choix : cette vitamine aide à réduire la fatigue et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Les plantes et végétaux peuvent également se révéler être une aide précieuse. C'est le cas du [ginseng](#), plante qui contribue au maintien de l'énergie et de la vitalité ou encore de la [spiruline](#), une algue microscopique riche en micronutriments (vitamines et minéraux, acides aminés..).

Enfin, il est intéressant de soutenir l'organisme en l'aidant à **renforcer ses défenses naturelles**. Mieux protégé, plus résistant face aux agressions extérieures, il pourra plus facilement surmonter la fatigue. [L'échinacée](#) notamment, contribue au **bon fonctionnement du système immunitaire** (*Echinacea angustifolia* et *Echinacea purpurea*) et aide à **augmenter la résistance de l'organisme** (*Echinacea purpurea*).



Vitacérola  
94% of 100  
(466)

Aide à retrouver tonus et vitalité

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

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 Système immunitaire ,

### **Booster ses défenses immunitaires avant l'hiver, conseils et astuces**

04/03/2019

3 minutes de lecture

A l'approche de l'hiver, l'organisme est davantage vulnérable aux virus. Le système immunitaire, qui défend le corps contre les infections, peut alors avoir besoin d'être renforcé à cette période. Voici tous nos conseils et astuces pour affronter sereinement la baisse des températures et vous protéger des petits pépins de santé.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Système immunitaire ,

## Comment préserver son système immunitaire ?

10/11/2020

3 minutes de lecture

En hiver, certains compléments alimentaires peuvent vous aider à booster votre système immunitaire.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Système immunitaire ,

## Le système immunitaire, un arsenal de défenses étonnant !

27/02/2020

2 minutes de lecture

Pour mieux résister aux agressions extérieures, notre organisme dispose d'un étonnant arsenal de défenses mettant en oeuvre de nombreux organes et cellules. C'est ce que l'on appelle le système immunitaire...

[Lire la suite](#)