

# Fatigue hivernale : Comment s'en débarrasser ?

Publié le 19/10/2018

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Il est fréquent qu'à l'approche de l'hiver certaines personnes se sentent fatiguées voire déprimées. L'ensoleillement moins important, le froid ambiant et souvent, les trajets travail-maison alors qu'il fait nuit, peuvent à la longue créer un état de fatigue. Pour soutenir votre organisme durant cette saison éprouvante, vous pouvez prendre un [complément alimentaire contre la fatigue](#)

## Pourquoi sommes-nous fatigués en hiver ?

La saison hivernale n'est pas toujours la plus facile à vivre pour l'organisme. En effet, ces quelques mois sont marqués par des conditions plus difficiles pour notre corps et notre psychisme.

La luminosité diminue de façon soudaine et, de plus, les personnes travaillant en intérieur ont peu l'opportunité de profiter de la lumière en journée. Cette impression de « nuit » est un des facteurs de cette fatigue hivernale, tant physique que psychique.

Le « coup de mou » que nous pouvons ressentir est accentué par le froid car notre corps consomme davantage d'énergie pour maintenir notre température corporelle. De plus, les rhumes et autres maux de l'hiver sont éprouvants pour notre organisme et nous nous sentons plus fatigués.

## Favoriser la vitalité physique comme mentale durant l'hiver

L'hiver est donc une saison éprouvante pour l'organisme, infections diverses, journées plus courtes... Le corps comme le mental peuvent avoir besoin d'un coup de boost pour affronter les quelques mois qui nous séparent du printemps, en plus d'une hygiène de vie rigoureuse (temps de sommeil, alimentation saine, etc.).

Pour réduire la fatigue, augmenter ses apports en vitamine C peut être une solution naturelle efficace. En effet, nos besoins en vitamine C sont très importants et l'acide ascorbique est reconnu pour de nombreuses vertus, dont celle d'aider à réduire la fatigue. Grâce à ce coup de boost, retrouvez davantage de vitalité pour affronter l'hiver.

La fatigue saisonnière peut diminuer la résistance de votre organisme aux différentes infections, accentuant cet état de fatigue. Pour contribuer à l'amélioration de vos défenses, le ginseng rouge est une plante riche en vitamines et minéraux.



Énerginat Vitalité Continue

93% of 100

(252)

Efficacité scientifiquement démontrée : 81% des utilisateurs satisfaits\*

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

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 ,

**Compléments alimentaires : le top 3 des actifs pour faire le plein d'énergie cet hiver**

07/03/2019

3 minutes de lecture

Avec les températures qui chutent et les jours qui raccourcissent, l'hiver met l'organisme à rude épreuve. En cette période, les compléments alimentaires sont parfois nécessaires pour rester d'attaque.

[Lire la suite](#)