Catégorie Équilibre émotionnel

Blues hivernal : nos conseils pour venir à bout de la dépression saisonnière

Publié le 30/01/2020
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Nathalie Ballesteros
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Fini les coups de blues et les baisses de motivation ! Grâce à des solutions simples et naturelles, gardez le sourire tout au long de l'hiver et traversez cette période plus sereinement.

Les températures baissent et votre moral avec ? Comme de nombreux Français, vous souffrez peut-être de **blues hivernal**. Entre le froid qui s'installe, les journées qui raccourcissent et la lumière qui diminue, il est tout à fait normal de se sentir un peu plus triste et fatigué que d'habitude ! La journée la plus déprimante de l'année a même été fixée, selon une étude britannique, au lundi 20 janvier 2020. Le « Blue Monday » a lieu le troisième lundi du mois de janvier et serait en effet une journée placée sous le signe de la déprime… d'abord parce qu'il s'agit du premier jour de la semaine, ensuite parce que Noël et les fêtes sont déjà loin et enfin, que la météo est totalement hivernale.

Rien de vraiment inquiétant donc, sauf quand la baisse de moral devient handicapante au quotidien, qu'elle empêche de se rendre au travail par exemple ou qu'elle bouleverse les relations avec l'entourage. Dans ces cas-là, nous parlons de **dépression saisonnière**. Scientifiquement appelé le "TAS" pour "Trouble affectif saisonnier", cet épisode de dépression apparaît généralement au début de l'automne et dure jusqu'à l'arrivée du printemps.

Se répétant d'une année sur l'autre, ce cycle se traduit par différents symptômes tels qu'un fléchissement de l'humeur, une baisse de motivation et une fatigue constante. A ces principaux désagréments peuvent s'ajouter des troubles du sommeil et une envie insatiable de grignotages sucrés.

Le rôle crucial de la lumière

Le manque de lumière naturelle est la principale cause du blues hivernal. En automne et en hiver, les journées raccourcissent et la météo fait des siennes. Conséquence : la luminosité devient plus faible. Cette réduction de lumière a des conséquences bien connues sur notre organisme.

Pour bien comprendre, revenons brièvement sur le fonctionnement de notre horloge biologique. Aussi appelée "horloge interne", elle régule une grande partie de nos fonctions vitales : notre sommeil, notre pression artérielle, notre production d'hormones, notre température corporelle, ou encore, notre humeur. Située au cœur du cerveau, au niveau des noyaux supra chiasmatiques de l'hypothalamus, elle se synchronise sur 24 heures (le rythme circadien) en se basant sur différents signaux extérieurs. Le plus important des indicateurs est la lumière. Lorsqu'il fait nuit, nos yeux envoient un message nerveux à l'hypothalamus, lui indiquant de se mettre au repos. À son tour, l'hypothalamus envoie un message au corps pour qu'il libère de la mélatonine, l'hormone du sommeil sécrétée par la glande pinéale. En hiver, quand les journées sont plus courtes, la production de mélatonine est donc déséquilibrée. Pour les mêmes raisons, la sécrétion de sérotonine, un neurotransmetteur à la base de la production de mélatonine, est aussi fortement impactée. Impliquée dans la régulation du sommeil et de l'humeur, sa production diminue considérablement durant l'hiver, entraînant l'épuisement de l'acide aminé nécessaire à sa production, le tryptophane.

Autant de déséquilibres hormonaux susceptibles de provoquer des pics de fatigue et d'importantes baisses de moral.

Les solutions naturelles pour combattre le blues hivernal

Vous avez le moral en berne ? Rassurez-vous, des solutions naturelles existent pour voir la vie en rose, même quand il fait gris !

Une séance de luminothérapie

En 1984, Norman E. Rosenthal, un psychiatre américain, a démontré que l'on pouvait traiter la dépression saisonnière en s'exposant à une lumière artificielle qui imite la lumière extérieure naturelle. Depuis, de nombreuses études ont confirmé l'efficacité de la luminothérapie pour resynchroniser une horloge biologique déréglée. Très populaire dans les pays nordiques, cette technique consiste à s'exposer devant une lumière blanche intense d'une puissance de 10 000 lux (sans UVA ni UVB) tous les matins pendant une trentaine de minutes. Cela permet de recréer les effets du soleil sur l'organisme, de stimuler la sécrétion de sérotonine et de freiner celle de la mélatonine.

Une activité physique régulière

Paresser sur son canapé toute la journée ? On vous l'accorde, c'est tentant ! Pourtant, sortir de chez soi et pratiquer une activité physique en début de journée est la meilleure façon de booster son organisme. En plus d'augmenter la température corporelle (un bon indicateur pour dire à notre horloge biologique qu'il est temps de s'activer), le sport permet de libérer des endorphines, qui sont tout simplement les hormones du bien-être. En effet, de nombreuses études scientifiques ont prouvé l'impact positif de l'activité physique sur l'humeur et les symptômes dépressifs.

Une alimentation équilibrée

En hiver, les plats réconfortants et riches en matières grasses sont légion. Sans aller jusqu'à proscrire les raclettes et autres fondues, essayez de compenser ces excès avec des assiettes équilibrées. Magnésium, zinc, vitamines B, C, D et E… misez sur des ingrédients qui stimulent l'organisme et favorisent le bon fonctionnement du système nerveux.

Des compléments alimentaires en soutien

Certaines plantes peuvent aider à traverser ces quelques mois difficiles. C'est le cas de *Griffonia simplicifolia*, une plante africaine de la famille des légumineuses qui contient du 5-HTP, un acide aminé connu pour être un précurseur de la sérotonine. Cette plante aide à améliorer le moral, à réduire les troubles du sommeil et freiner les compulsions alimentaires. A base d'actifs de haute qualité, **le complément alimentaire Griffonia simplicifolia du Laboratoire Lescuyer** est l'allié idéal pour retrouver rapidement sa sérénité. À prendre une fois par jour avant 17 heures, pendant un mois.

Le millepertuis est une solution naturelle. Originaire d'Europe et d'Asie, cette plante agit sur la réduction de la sensation de mal-être, études à l'appui. Le millepertuis permet aussi de conserver un sommeil de qualité. **Le complément alimentaire Millepertuis du Laboratoire Lescuyer** garantit une teneur en actif optimale. A prendre pendant 1 à 3 mois, à raison d'un comprimé par jour.

Nous l'avons évoqué plus haut : la diminution de tryptophane entraîne une baisse de la sérotonine. De ce fait, la consommation du **complément alimentaire GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA** peut être un moyen efficace pour contrer les effets de la dépression saisonnière. En effet, de haute qualité, l'extrait sec de griffonia du Laboratorie Lescuyer est titré à 30% en L-5-hydroxytryptophane.

Aussi, le **complément alimentaire L-TYROSINE** contribue à retrouver entrain et motivation. Ses actifs de haute qualité, notamment la L-tyrosine et le thé vert, agissent en synergie pour renforcer notre système nerveux et nous aider à nous sentir en pleine forme dès le réveil. Il aide au bon fonctionnement du système nerveux grâce à son apport en tyrosine (un acide aminé précurseur de la dopamine agissant sur l'humeur).

L-Tyrosine
91% of 100

(225)

Apport de tyrosine, un acide aminé indispensable à l’activité neuronale

Je découvre

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

"Ces articles pourraient vous intéresser

1.
   Catégorie Mieux vivre au quotidien ,

   ### Le temps peut-il influencer l’humeur ?

   06/01/2017
   3 minutes de lecture

   Temps gris, mélancolie ; ciel bleu, envie d’être heureux... Nous pensons tous qu’une corrélation existe entre la météo et l'influence qu'elle pourrait avoir sur notre moral. Mais le temps gouverne-t-il réellement notre humeur ?

   Lire la suite

2.
   Catégorie Équilibre émotionnel ,

Un coup de blues ? Ré-éclairez vos journées

20/05/2019
3 minutes de lecture

Fatigue intense dès le matin, tristesse permanente, pessimisme, excès d’appétit… et si vous étiez simplement victime du blues hivernal ?

Lire la suite

3.

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