

Déprime d'automne : comment retrouver la motivation ?

Publié le 15/11/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



Journées qui raccourcissent, températures en chute libre, manque de lumière... L'automne est bien là et avec lui, une baisse de moral saisonnière qui fait son grand retour. Heureusement il existe des solutions simples pour se sentir mieux. Découvrez nos conseils pratiques pour garder le moral et le conserver jusqu'au retour des beaux jours.

Déprime saisonnière ou manque de motivation : comment savoir ?

La rentrée est passée, laissant derrière elle les souvenirs de longues journées ensoleillées et des vacances d'été. Devant nous s'étale désormais un calendrier interminable... avec de longs mois d'automne et d'hiver à traverser. De quoi donner un sérieux coup au moral et éteindre le sursaut d'énergie gagné pendant la saison estivale.

Etes-vous concerné par une simple baisse de motivation ou touché par une [déprime automnale](#) ? Si vous vous sentez aussi un peu triste et fatigué, il est fort probable que vous soyez concerné par une « dépression saisonnière » ou un « trouble affectif saisonnier ». Rien de bien exceptionnel, cette déprime qui fait son lit en automne-hiver et disparaît naturellement au printemps est très fréquente. En cause ? En partie, le manque de lumière, qui influe négativement sur l'humeur.

La lumière du soleil stimule la production d'hormones du bonheur, régule le sommeil, réduit la fatigue. Quand elle fait défaut, en raison des jours très courts ou d'une météo chaotique, c'est le « coup de blues » assuré. À la baisse incontestable de motivation, s'ajoute une perte d'intérêt ou de plaisir dans les différentes activités du quotidien. Vous pouvez aussi observer : des troubles de l'humeur, un besoin plus important de dormir, un manque d'énergie, une envie de sucre, une tendance à vous isoler et à éviter les interactions sociales¹.

La dépression saisonnière est totalement distincte de la « dépression chronique » ou de la « dépression nerveuse ». Pathologie psychique, cette dernière est bien loin d'être une simple tristesse passagère. Des facteurs neurobiologiques au niveau cérébral sont perturbés et les répercussions sur la vie quotidienne sont très lourdes : tristesse constante, idées noires, dégradation du sommeil, fatigue permanente, perte d'appétit²

Déprime saisonnière : comment rester optimiste ?

L'optimisme est un état d'esprit. Même si c'est parfois plus facile à dire qu'à faire, vous pouvez choisir d'être optimiste plutôt que de broyer du noir. Les experts en développement personnel sont unanimes : l'optimisme se cultive... et est bon pour la santé !

Commencez par adopter un mode de vie sain :

- **alimentation équilibrée,**
- **activité physique régulière et**
- **[sommeil de qualité.](#)**

Pour être en forme et garder le cap, votre esprit a besoin que votre corps le soit également. Ajoutez à votre quotidien des **moments « plaisir »**, que vous réserverez à quelque chose qui vous plaît, vous reconforte : quelques minutes de lecture ou de méditation, une pause chocolat chaud, un coup de fil à un proche...

L'optimisme est basé sur une vision positive du passé, du présent et du futur. Essayez de laisser derrière vous les ruminations et anciens échecs par exemple. Concentrez-vous sur ce qui va bien dans votre vie au lieu de faire une fixette sur ce qui ne va pas. Et projetez-vous ! Pourquoi ne pas déjà laisser votre esprit vagabonder en organisant dès à présent vos prochaines vacances ?

En y regardant de plus près, l'automne et l'hiver sont loin d'être des saisons désagréables. Le rythme ralentit, on profite plus de son intérieur et il est chose courante de prendre un peu plus de temps pour soi... C'est aussi la saison des plats conviviaux à partager entre amis. Pour continuer à voir le verre à moitié plein, vous pouvez aussi prendre un réflexe : celui de noter 2 ou 3 points positifs de la journée sur un petit carnet. Quand vous sentez le coup de blues pointer son nez, ressortez alors votre carnet pour prendre conscience qu'il vous arrive aussi de belles choses.

Quels conseils faciles pour aider à diminuer la déprime automnale ?

Pour contrer les effets de la déprime saisonnière, il faut s'attaquer à la source luttant contre sa cause principale : **recherchez autant que possible la lumière du soleil** ! Car il est courant pour les personnes qui partent au travail tôt et rentrent tard, de ne pas voir le moindre rayon de soleil pendant plusieurs jours d'affilée... Si c'est votre cas, essayez d'installer votre poste de travail près d'une fenêtre ou **octroyez-vous des pauses** pour prendre l'air quelques minutes plusieurs fois par jour.

Les **lampes de luminothérapie** ont aussi prouvé leur efficacité pour réduire la dépression saisonnière³. Pour bénéficier des bienfaits de cette solution, il est recommandé de s'exposer dans les 2 heures qui suivent le réveil, à une lampe de 10 000 lux de puissance, placée à une distance de 30 cm environ, pendant 30 minutes. La durée d'exposition et la distance dépendent de l'intensité de la lumière diffusée, renseignez-vous bien en amont sur la bonne marche à suivre selon le modèle choisi. Les effets positifs doivent se faire ressentir 1 à 2 semaines après le début d'utilisation.

Et même si tout pousse à rester bien au chaud chez soi, veillez à garder le contact avec le monde extérieur. Conservez des activités qui vous procurent bien-être et plaisir : [sport](#), visites culturelles, balades, sorties shopping, petits dîners entre amis... Veillez aussi à ralentir le rythme. La nature sommeille davantage en automne et en hiver : elle montre la voie à suivre.

Enfin, pour vous aider à passer cette saison, [les compléments alimentaires à base de L-TYROSINE](#) peuvent être des alliés précieux. Cet acide aminé, précurseur de la dopamine et de la noradrénaline, contribue à une bonne transmission de l'information dans votre système nerveux. Le complément alimentaire mis au point par le Laboratoire apporte un dosage quotidien de 500 mg de **L-tyrosine**. Il comprend du **thé vert**, qui agit comme stimulant et protecteur contre le stress oxydatif, et des vitamines C, B3, B6 et B12, qui contribuent au bon fonctionnement du système nerveux et aident à réduire la fatigue. Envisager une cure dès le début de l'automne permet de retrouver entrain et motivation.



L-Tyrosine
91% of 100
(225)

Les bienfaits de l'actif L-TYROSINE sont nombreux.

[Plus de détails](#)

1. eSantéMentale.ca, initiative à but non lucratif de l'hôpital pour enfants de l'Est de l'Ontario (CHEO): [La dépression saisonnière \(trouble affectif saisonnier\)](#)
2. Ameli : [Comprendre la dépression](#)
3. Centre universitaire de médecine générale et de santé publique de Lausanne : [Dépression saisonnière. La luminothérapie : traitement de premier choix](#)

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 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](#)



2.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

Anti-coup de blues : quels sont les aliments riches en tryptophane ?

25/10/2022

2 minutes de lecture

Il est utilisé pour synthétiser des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la mélatonine.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

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

30/01/2020

3 minutes de lecture

Dépression saisonnière : comment détecter les signes et trouver les solutions naturelles pour avoir le moral ?

[Lire la suite](#)