

Anticipez le blues hivernal lorsque les jours se parent de gris à la fin de l'automne. Nous avons rassemblé pour vous quelques conseils qui vous permettront de garder le moral malgré l'absence de soleil.

Jürg Lendenmann

Automne

Affrontez la grisaille



«Üetliberg hell». Non, le panneau à l'avant des trams zurichois ne fait pas de la pub pour une marque de bière, mais signale simplement que le soleil brille sur le «Stadtberg». Une lueur d'espoir pour celles et ceux, et ils sont nombreux, qui n'ont plus vu le soleil depuis que l'automne est arrivé avec son brouillard et ses stratus. Merci les zones de haute pression!

On essaie alors de dénicher, même en consultant les webcams, les quelques rayons de soleil qui peuvent encore bai-

gner la Suisse par endroits, histoire de prendre la direction du Rigi pour le week-end ou de faire un saut jusqu'en Engadine ou dans le Haut-Valais. Mais celui qui rechigne à faire un long trajet pour se rendre dans ces régions ensoleillées généralement grouillantes de monde peut également chasser son spleen en restant chez lui ou dans les proches environs.

Le blues hivernal: la mélancolie fait partie de la vie

Lorsque les arbres perdent leurs feuilles, que les journées deviennent plus froides et plus sombres, et que vous vous repliez sur vous-même en nourrissant des idées noires, c'est que vous avez le blues hivernal. Le blues, parce que cette musique afro-américaine est généralement associée à la tristesse et à l'abattement.

Et si vous vous sentez flagada et sans ressort, si vous êtes à cran ou souffrez d'attaques de fringale comme cela a été le cas l'année précédente à la même époque, c'est que vous présentez les symptômes d'un sous-type de blues hivernal: la dépression saisonnière. En cause: le manque de luminosité.

Sortez du plumard et faites le plein de lumière

La lumière du soleil influe, via la rétine, sur le métabolisme de divers neurotransmetteurs de notre cerveau: la production de l'hormone de la bonne hu-

meur (la sérotonine) est stimulée et celle de l'hormone du sommeil (mélatonine) freinée.

Vous pouvez aussi faire le plein de lumière lorsque la grisaille règne, car même par temps couvert la luminosité atteint 3000 lux environ. Faites donc régulièrement de longues promenades le matin et l'après-midi, afin que le rapport des deux hormones vous soit favorable. Le mieux est de vous exposer chaque jour au soleil et, si possible, le matin. Ne dormez pas trop longtemps les week-ends, vous éviterez ainsi les mini-décalsages horaires.

Une luminothérapie avec des lampes et des lunettes spéciales permet également de contrer le blues hivernal. L'intensité lumineuse devrait être au moins de 2500 lux (jusqu'à 10000). Heureux sont évidemment celles et ceux qui peuvent passer deux ou trois semaines de vacances dans le sud pendant la saison froide, pour faire le plein de lumière et de vitamine D.

S'activer, ça rend aussi heureux

L'activité physique en plein air ne stimule pas seulement la circulation; la pratique du sport favorise la production d'hormones telles que l'endorphine, la sérotonine et la dopamine, les neurotransmetteurs du bonheur et du bien-être.



Collectionnez les petits bonheurs

Les instants de bien-être équilibrent le corps et l'esprit.

- Faites un sauna; la forte chaleur stimule la circulation, avec une production d'endorphine à la clé (hormone du bonheur).
- Les douches selon la méthode Kneipp ont des effets analogues à ceux d'un sauna.
- Profitez de la chaleur de l'eau, que ce soit dans un bain thermal ou dans votre baignoire.
- Des huiles essentielles de bergamote, de lavande ou de citron ajoutées à l'eau du bain, sur une pierre odorante ou à une huile de massage détendent et remontent le moral.
- Vous pouvez également passer tout un week-end wellness, avec, par exemple, des massages ayurvédiques qui vous permettront de décompresser.
- Selon les médecines orientales, le gingembre réchauffe et son principe actif, le gingérol, stimule le moral: faites bouillir des rondelles de gingembre (non pelées) et vous obtiendrez une boisson délicieuse.
- En raison de leur forte teneur en tryptophane, essentiel pour la production de sérotonine dans le cerveau, le

chocolat noir et les bananes figurent parmi les aliments qui mettent de bonne humeur (Mood Food). Les plats épicés et acidulés peuvent également améliorer le moral. Nourrissez-vous en veillant à la teneur en calories et suivez les recommandations de la pyramide alimentaire (www.sge-ssn.ch).

- Les extraits de plantes (millepertuis, orpin rose) ainsi que les solutions homéopathiques (kava-kava) et les essences spagyriques (Lavendula comp.) ou encore les sels de Schüssler (numéros 5, 7, 22) peuvent avoir un effet bénéfique sur le moral; demandez conseil à ce propos dans une droguerie ou une pharmacie.
- Les couleurs vives comme le rouge, l'orange et le jaune (parois, fleurs, vêtements, etc.) rassèrent.
- La bonne musique, les discussions avec les amis et les hobbies peuvent également contribuer à chasser la mauvaise humeur.