

Raplapla

Lutter contre la fatigue printanière

Quand le jour se lève plus tôt et que les températures remontent, la moitié de la population ressent de la fatigue, des maux de tête ou d'autres symptômes. Suivez nos conseils pour que votre corps s'adapte plus vite au changement de saison.

Jürg Lendenmann

La fatigue printanière n'est pas un motif suffisant pour se faire porter malade. Pourtant, plus de la moitié des hommes et des femmes en ressentent les symptômes. En mars, dès que les températures remontent et malgré un sommeil suffisant, fatigue et léthargie, maux de tête et étourdissements, ou encore irritabilité et météoropathie (troubles dus aux conditions météorologiques) se font sentir. La fatigue printanière n'est pas une maladie mais un trouble de l'humeur, influencé par différents facteurs.

La lumière agit sur notre horloge interne

C'est au début du printemps que les jours s'allongent le plus vite: il faut seulement 17 jours pour que le soleil brille une heure de plus. Ce surplus de lumière, qui fait germer et fleurir les plantes, affecte aussi notre organisme parce que la lumière est le déclencheur de nombreux processus métaboliques. En effet, pendant les jours sombres de l'hiver, notre corps secrète beaucoup de mélatonine – une hormone qui favorise le sommeil. L'apport de lumière au printemps augmente la synthèse de son antagoniste: la sérotonine, également appelée l'hormone du bonheur. En fait, en même temps que la faune et la flore se réveillent, une allégresse toute printanière devrait se faire sentir chez nous. Mais ce changement ne se déroule pas toujours assez rapidement – surtout

chez ceux qui s'exposent trop peu à la lumière extérieure. Or celle-ci affecte également d'autres glandes qui sécrètent des hormones: les hormones sexuelles – œstrogène et testostérone – mais aussi les hormones thyroïdiennes qui stimulent le métabolisme et le renouvellement cellulaire. Ces processus requièrent de l'énergie qui peut alors nous faire défaut au cours de la journée. Un ajustement rendu encore plus difficile par le passage à l'heure d'été au beau milieu de cette période d'adaptation qui, pour beaucoup, déclenche un «mini décalage horaire».

Météo d'avril stressante

Avec la hausse des températures, nos vaisseaux sanguins se dilatent, ce qui peut faire baisser notre tension artérielle. Si le changement de température est trop rapide, il est possible que notre corps n'arrive pas à s'adapter suffisamment vite aux nouvelles conditions météo: nous nous sentons fatigués, mous, avec parfois des étourdissements. Les hypotendus et les personnes souffrant de météoropathie sont particulièrement vulnérables. Les grands écarts de température propres à cette saison constituent un stress supplémentaire pour l'organisme.

Réserves épuisées

Outre le manque de lumière et de chaleur, une alimentation déséquilibrée en hiver, trop grasse et carencée en nutri-



Sommaire du dossier

p. 17–19
Raplapla
Lutter contre la fatigue printanière

p. 20–21
Distraction
Surmonter les problèmes de concentration

p. 22–24
Épuisé?
Remèdes contre la fatigue

p. 26–27
Les stimulants
Leurs promesses et leur contenu

p. 28–29
Bon à savoir
Pour un retour en force ce printemps

ments, peut être en partie responsable de la fatigue printanière. De plus, le corps ne fabrique pas suffisamment de vitamine D pendant les mois d'hiver. Il convient donc d'apporter à l'organisme des nutriments et autres substances vitales en quantité suffisante grâce à une alimentation bien choisie afin de reconstituer les réserves.

Un printemps en pleine forme

▪ **Sortez!** La lumière régule l'horloge interne; elle est le premier barrage contre la fatigue printanière. Plus vous faites le plein de lumière – en vous



Rien ne vaut une cure de soleil pour lutter contre la fatigue printanière.

exposant beaucoup et sans écran solaire –, plus la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, diminue au profit de la sérotonine.

- **Profitez des grands espaces.** La nature et la végétation – même un modeste jardin – ressourcent le corps et l'âme.
- **Levez-vous tôt.** Un rythme jour-nuit régulier favorise le passage à l'heure d'été. Levez-vous et couchez-vous tôt.
- **Bougez.** Une simple promenade, un jogging ou du vélo fouettent la circulation et le métabolisme et mettent de bonne humeur.
- **Offrez-vous des pauses.** Après une sieste éclair (pas plus de 30 minutes), vous vous sentez renaître.
- **Faites circuler votre énergie.** Yoga, tai chi ou qi gong augmentent l'énergie physique et la rendent plus fluide.
- **Cherchez la compagnie.** Se promener ou s'asseoir dans un café, bavarder

et rire: ensemble, c'est plus facile de se sentir motivé.

- **Fréquentez sauna et bains Kneipp.** Ils fouettent la circulation sanguine et augmentent la résistance aux infections. Vous pouvez aussi renforcer

votre système cardio-vasculaire en prenant des douches écossaises (alternance de chaud et de froid) et en finissant toujours par le froid. Contre la fatigue printanière, on peut aussi effectuer un brossage à sec le matin avec une brosse en sisal, équivalent mécanique des bains Kneipp.

- **Faites la part belle aux fruits et aux légumes.** Il y a plus d'aliments frais disponibles: profitez-en. Mangez beaucoup de légumes et de fruits; ils contiennent de précieux nutriments, particulièrement importants au printemps. Évitez les aliments difficiles à digérer. Pour en savoir plus, rendez-vous en page 22.
- **Mangez des portions réduites.** De plus petites parts surchargent moins l'organisme que des repas opulents.
- **Pensez au fer.** Privilégiez des aliments à forte teneur en fer. La viande rouge maigre et le foie, mais aussi des aliments d'origine végétale tels que les légumineuses, sont riches en fer, un oligoélément essentiel pour le métabolisme énergétique.
- **Pratiquez la détoxination.** Le printemps est la saison idéale pour les cures détoxifiantes. Privilégiez les aliments alcalinisants et buvez beaucoup d'eau, de tisane ou de jus de fruits non sucrés.
- **Faites le tri.** Si l'on en croit le fengshui, le désordre, les objets cassés et les piles qui traînent sont des «voleurs» d'énergie. Débarrassez-vous de ce qui vous encombre et attaquez le nettoyage de printemps. On parie que vous vous sentirez mieux après!)

Ayurvéda: des épices contre la fatigue printanière

«Dans la perspective ayurvédique, l'organisme sort de son hibernation au printemps. Le métabolisme a alors besoin d'un soutien actif pour brûler et évacuer les déchets accumulés (ama). Le gingembre, le curcuma et le poivre sont les meilleures auxiliaires de la cuisine ayurvédique et de l'armoire à pharmacie», déclare Kerstin Rosenberg. Comme l'écrit la spécialiste de l'alimentation ayurvédique, ces trois épices peuvent être intégrées à l'alimentation quotidienne. Elles déploient tous leurs effets à partir de 2 g par jour (1/4 de cuillère à café).



Pourquoi sommes-nous fatigués?

Outre le changement de métabolisme au printemps, différents facteurs peuvent être à l'origine de la fatigue:

- En raison d'un mode de vie sédentaire, le cerveau n'est pas assez irrigué et manque d'énergie, de nutriments et d'oxygène. D'ailleurs le surpoids peut aussi provoquer de la fatigue.
- Si vous vous ennuyez ou que vous manquez de stimulation intellectuelle (bore-out ou épuisement par l'ennui), votre cerveau passe en mode «veille».
- Une atmosphère confinée et l'air ambiant sec, mais aussi les toxines et polluants nous rendent somnolent.
- Le cerveau est moins irrigué lorsque le sang est nécessaire à la digestion d'un repas copieux.
- Le cerveau est moins irrigué en cas de déshydratation.

- Le corps a besoin de repos/sommeil – surtout lorsque l'on ne dort pas assez ou après un stress physique ou émotionnel.
- Le corps présente une carence en nutriments tels que le fer ou l'iode qui peut faire suite à une alimentation déséquilibrée ou à un régime.
- La fatigue peut être le symptôme révélateur d'une maladie telle que l'hypotension, la migraine, l'arythmie cardiaque, la dépression (hivernale), le syndrome d'épuisement professionnel, l'hépatite, l'anémie (par ex. à cause d'une carence en fer), l'hypothyroïdie, une maladie infectieuse, l'apnée du sommeil ou encore un cancer.
- La fatigue peut aussi être secondaire à un traitement anticancer.

Si la fatigue persiste au-delà de plusieurs semaines, il faut consulter un médecin.