



Assistez dans la joie à l'éveil du printemps

C'est précisément au printemps, quand la nature se réveille, que beaucoup de gens se sentent fatigués. Vous sentez-vous faible ou avez-vous de la peine à vous concentrer? Dites-vous qu'il s'agit d'un phénomène très répandu, contre lequel il est facile d'agir.

Les jours rallongent. Vous voyez déjà apparaître les premières fleurs dans les prés et les jardins. Mais vous-même, vous manquez d'énergie, vous n'arrivez pas à fonctionner à plein régime. Même le gazouillement des oiseaux ne vous met pas vraiment de la joie au cœur. Vous êtes alors en pleine fatigue de printemps. Mais, ne vous inquiétez pas, vous êtes en bonne compagnie, car le phénomène touche sans doute à peu près la moitié de la population en Suisse.

Une réaction normale

La fatigue de printemps est un phénomène sur lequel peu de recherches ont été faites. Mais il est établi qu'il ne s'agit pas d'une maladie. Les symptômes que vous ressentez sont en fait une réaction normale du corps au radoucissement du climat quand finissent les mois d'hiver. Le manque d'énergie qui apparaît est pour une bonne part le fait des hormones sérotonine (dite aussi «hormone du bien-être») et de l'«hormone du sommeil», la mélatonine.

Déséquilibre hormonal

La mélatonine est produite par le corps dans l'obscurité, et de ce fait de façon accrue durant les mois d'hiver, quand il fait plus sombre. Le corps demande alors de plus longs sommeils.

Lorsque les jours redeviennent plus longs, la production d'hormone du sommeil diminue. L'organisme doit alors retrouver son rythme, ce qui peut provoquer des troubles dans les passages entre sommeil et état éveillé.

A l'opposé, la formation de la sérotonine est liée à la lumière. Nos réserves en «hormone du bien-être» sont épuisées par l'hiver. Il en résulte une carence qui peut mener à un manque d'appétence et à de la mauvaise humeur. La situation ne se remet que lentement à partir du moment où la quantité accrue de lumière apportée par le soleil commence à agir.

Pour attaquer la journée avec entrain

Pour rééquilibrer ces hormones et ainsi agir préventivement contre la fatigue de printemps, il vous faut surtout suffisamment de mouvement. Alors, forcez-vous un peu dès que vous vous réveillez le matin, puisqu'il faut quitter votre lit douillet: étirez-vous et bâillez sans vous gêner, frottez-vous les yeux et respirez profondément. Tout cela est bon pour activer la circulation sanguine.

Lutter contre le vieillissement du cerveau en vivant du nouveau

La vie quotidienne offre une quantité de possibilités pour activer son organisme. Tournez le dos à la routine et ayez le courage d'expérimenter. Par exemple en changeant l'arrangement de vos meubles et installations; faites à pied ou à vélo une partie du chemin pour vous rendre au travail. Changez une fois ou l'autre votre itinéraire. Optez pour l'escalier plutôt que de prendre l'ascenseur.

Faire sa promenade quotidienne a aussi son importance. Prendre de l'exercice en plein air aide à activer la circulation et maintient le corps et l'esprit en forme. Le corps peut absorber lumière et oxygène et est ainsi en mesure de régénérer sa réserve d'«hormone du bien-être».

Faire le plein d'éléments vitaux

Après avoir durant l'hiver beaucoup consommé de nourritures consistantes, riches en calories, on se sentira maintenant fatigué et sans entrain. L'explication est simple, c'est le manque de vitamines et d'éléments minéraux qui se fait sentir. A ce moment, c'est à vous de déjouer la fatigue de printemps en changeant vos menus.

Heureusement, le printemps vous facilite les choses. Avec les salades colorées de la saison, les herbes aromatiques, les premiers légumes tendres du printemps et les fruits de saison, vous n'aurez pas de peine à absorber les produits vitaux que réclame maintenant votre organisme. En combinaison avec des viandes maigres ou du poisson et avec des produits laitiers ou aux céréales entières, les possibilités ne manquent pas d'apprêter des menus savoureux et qui vous remettent d'aplomb. Laissez-vous guider là aussi par la règle des «5 par jour» (v. encadré).

Vous trouverez un dernier atout pour sortir de votre fatigue de printemps et retrouver de l'entrain dans l'absorption de trois litres au moins de boissons non sucrées et sans acide carbonique. Si vous souhaitez un peu de variété dans vos boissons, des possibilités très saines s'offrent à vous avec les tisanes aromatiques de tout genre. A votre bonne santé – et vive le printemps!

Anna Schaller

Journaliste

La règle des «5 par jour»

Pour mémoire – une alimentation équilibrée et saine comporte pour chaque jour

- **3 portions de légumes**, dont une fois au moins des légumes crus (1 portion = au moins 120 g comme accompagnement, salade ou soupe)
- **2 portions de fruits** (1 portion = au moins 120 g, soit «une poignée»)

Les fruits séchés et les produits surgelés non traités, tels p. ex. les petits fruits et les épinards, entrent également dans ce plan. Une portion quotidienne de fruits ou de légumes peut par ailleurs aussi être remplacée par 2 dl de jus de fruit non sucré ou de jus de légume.

Pour plus d'informations sur une alimentation saine, vous pouvez consulter les sites www.sge-ssn.ch ou www.gesundheitsfoerderung.ch

