

L'abattement de printemps très répandu n'est ni une maladie ni un mythe. Si vous débutez intelligemment le renouveau printanier, vous avez toutes les chances d'être plus malin que la fatigue de printemps.

Jürg Lendenmann

Mal au printemps ?

Astuces contre la fatigue de printemps



Il existent sans aucun doute des personnes qui se retranchent entre mars et mai derrière une fatigue de printemps lorsqu'elles ne souhaitent rien entreprendre. Pourtant l'abattement au printemps n'est pas un mythe. Plus de la moitié des femmes et des hommes connaissent cette gêne du bien-être pour en avoir fait eux-mêmes l'expérience. Dès les premiers jours chauds de mars, les personnes concernées commencent à se plaindre de fatigue malgré une dose de sommeil suffisante, beaucoup sont énervées et sensibles au changement de temps, ont des maux de tête et des vertiges. Les causes précises de la fatigue de printemps ne sont pas encore connues, toutefois différents facteurs semblent jouer un rôle.

Lumière et chaleur comme causes principales

Lorsque les températures montent au printemps, nos vaisseaux sanguins s'élargissent, d'où une baisse de la pression sanguine. Si le changement de température survient rapidement, notre corps ne peut pas s'adapter suffisamment vite aux nouvelles conditions atmosphériques : nous éprouvons de la fatigue, un sentiment de faiblesse et avons parfois aussi des vertiges. Lors du changement de saison, le temps changeant vient solliciter encore le corps avec ses grandes oscillations de température. Une paire d'hormones nous épuise encore un peu plus au printemps : mélatonine et sérotonine. Durant les sombres jours d'hiver, le corps produit beaucoup de mélatonine encourageant le sommeil.

La luminosité croissante au printemps restreint certes la formation de l'hormone du sommeil, cependant l'adaptation a bien souvent lieu trop lentement – en particulier chez les personnes qui séjournent peu à l'air libre. La lumière représente un important métronome pour les processus métaboliques les plus divers du corps. Ainsi elle ne se contente pas d'arrêter la production de mélatonine, mais encourage aussi la production de sérotonine. Cet adversaire de l'hormone du sommeil est également appelée dans le langage du peuple « hormone du bonheur » car elle a un effet stimulant. Cela peut prendre un certain temps jusqu'à ce que les niveaux des deux hormones se restaibilisent au printemps. La lumière anime également au printemps des glandes qui produisent des hormones. Les hormones sexuelles œstrogène et testostérone ne sont pas les seules alors à être produites de façon multipliée, la glande thyroïde vient également relancer le métabolisme et le renouvellement cellulaire. Il faut pour ce faire disposer d'énergie qui nous manque durant la journée. En plus de la lumière et de la chaleur, une alimentation malsaine et pauvre en substances vitales pendant l'hiver peut également jouer sur la fatigue de printemps.

Conseils

Voici comment bien démarrer le printemps

- La lumière représente un important métronome naturel et accélère l'adaptation hormonale : levez-vous de bonne heure et passez autant de temps que possible à l'air libre : plus vous faites le plein de lumière du soleil, plus l'hormone de sommeil mélatonine diminue rapidement et plus la production de l'hormone du bonheur sérotonine est intense. L'air frais de plus ravive l'esprit.
- Sautez du lit de bonne heure et couchez-vous suffisamment tôt, car un rythme régulier entre la nuit et le jour soutient l'adaptation.
- Bougez plus – sans pour autant tout de suite exagérer suite à la pause hivernale. Un entraînement d'endurance tel que la marche, le jogging, le cyclisme anime la circulation et améliore l'humeur.
- Des travaux de jardin légers sont tout aussi efficaces. Des études récentes l'ont confirmé : le séjour dans la nature et la présence de plantes influent positivement le corps et l'âme.
- En cas de mauvaise humeur, les causeries et les rires peuvent également parvenir à secouer de nouveau l'âme. Allez flâner à l'air libre avec une amie ou un ami ou savourez les rayons réchauffants du soleil printanier dans un café de rue.
- Renforcez votre système cardio-vasculaire avec des douches alternatives chaud-froid, en terminant avec la douche froide. Des visites hebdomadaires au sauna font également du bien à la circulation et renforcent la résistance face aux infections.
- Mangez copieux et frais : fruits, légumes et salades. Ils contiennent de précieuses substances vitales – vitamines, minéraux et oligoéléments importants au printemps.
- Mangez de petites portions ; elles sollicitent moins le corps que les repas opulents.
- Veillez à un apport suffisant en fer. La viande maigre rouge et le foie sont riches en fer ; mais également les produits alimentaires végétaux renferment de très importantes quantités de fer, qui est important pour la production d'énergie. Une carence d'autres substances vitales telles que l'iode peut également entraîner une fatigue.
- Le printemps est une saison idéale pour la dépuración. Mettez des aliments produisant des bases au menu et buvez beaucoup d'eau, de thé aux herbes ou de jus de fruits non sucrés.

Si la fatigue de printemps s'étend sur plusieurs semaines, il est alors souhaitable de consulter un médecin pour écarter toute maladie.