

A bas le blues de novembre!

Au mois de novembre, la lumière se fait rare, le ciel se charge de gros nuages gris et le froid dicte sa loi. De nombreuses personnes se sentent alors fatiguées, vidées, démotivées: c'est le «blues de novembre». Pour passer ce cap difficile, rien de tel qu'une alimentation équilibrée et des promenades au grand air!

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 56 ou par e-mail à l'adresse: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Chaque année, à la fin de l'automne, les ours accumulent des réserves de graisse importantes avant d'hiberner de longs mois. L'homme n'a malheureusement pas cette chance, même si, comme l'ours, il souffre en cette saison d'apathie et de sautes d'humeur.

C'est le manque de lumière qui est responsable du «blues de novembre». La diminution de la luminosité favorise en effet la sécrétion de mélatonine, hormone impliquée dans la régulation des rythmes biologiques et du sommeil. Lorsque son taux augmente, notre organisme se prépare au repos et nous nous sentons fatigués.

Une question d'hormones

La sérotonine, appelée aussi l'hormone du bonheur, a également son mot à dire. Lorsque son taux est faible, la sensation de faim et surtout l'envie de sucré sont plus fortes. La consommation de sucreries telles que le chocolat permet alors à l'organisme de produire rapidement de la sérotonine, qui, à son tour, provoque une sensation de bien-être. Des études scientifiques tendent à prouver que notre organisme réclame du chocolat afin d'augmenter son taux de sérotonine et ainsi booster notre moral. La sérotonine stimule la sécrétion d'insuline, hormone régulant la glycémie qui, de son côté, favorise la production de l'hormone du bonheur dans le cerveau. Loin d'être une spécificité du chocolat, ce mécanisme est le fait de tous les aliments contenant du sucre

ou de l'amidon (pommes de terre, riz, pâtes, pain, fruits, fruits séchés...).

Croquez la vie à pleines dents!

Il est tout à fait possible de mettre une dose de bonne humeur dans son assiette. Pour cela, il suffit de choisir des aliments riches en amidon comme le bircher, le pain complet, les pâtes et les pommes de terre, qui stimulent la production de sérotonine. La vitamine C contenue dans les fruits et les légumes joue également un rôle essentiel. Un conseil: goûtez nos délicieuses recettes!

Fuyez la déprime à grands pas

L'activité physique permet également d'avoir la pêche. Profitez de votre pause de midi pour marcher dans un parc et faire le plein de lumière et d'oxygène, même si le ciel est couvert. Vos batteries seront alors rechargées pour tout l'après-midi et votre système immunitaire renforcé.

Une touche de couleur

Enfin, ne négligez pas les odeurs, ni les couleurs, qui, elles aussi, peuvent chasser la déprime.

Un bouquet de fleurs coloré ou une tasse jaune soleil apportent une note gaie dans le gris de novembre. Et quoi de mieux pour se détendre qu'un bain chaud parfumé à la lavande ou à la mélisse? Un geste simple pour retrouver calme et sérénité après une journée de stress.