

# Halte à la fatigue du printemps

Dehors, il fait enfin beau, la nature s'éveille, les jours rallongent... Autant de bonnes raisons pour se sentir en pleine forme! Et pourtant, pour beaucoup d'entre nous, le printemps est plutôt synonyme d'une fatigue tenace.

Les symptômes sont connus: bâillements à s'en décrocher la mâchoire, fatigue, manque d'entrain, mais aussi maux de tête et troubles du sommeil viennent perturber des journées qui devraient pourtant être placées sous le signe du renouveau. Certains se plaignent de vertiges, de problèmes de circulation voire d'irritabilité, tandis que d'autres peinent à trouver une motivation pour se lever le matin alors que leur organisme réclame encore et toujours plus de sommeil. On estime qu'un Suisse sur deux est touché par ce genre de manifestations dans la période qui s'étend de mars à mai chaque année. Or il existe une explication... et des remèdes.

## Un problème d'hormones

Cette fatigue printanière est liée principalement à l'action conjuguée de deux hormones: la sérotonine, dite «hormone de la bonne humeur» et la mélatonine, «hormone du sommeil». En hiver, les journées étant plus courtes, le corps se prépare à dormir plus en produisant davantage de mélatonine. Cette production ralentit au fur et à mesure que les journées rallongent, mais la phase de transition peut s'accompagner de troubles du rythme veille-sommeil.

## La sérotonine en cause

Il semblerait que la production de la sérotonine dépende elle aussi de l'exposition à la lumière: plus l'exposition est limitée, plus la production baisse. A l'issue de l'hiver, longue période de faible luminosité, le corps est donc en manque de sérotonine. Un manque qu'il ne peut combler que lentement, lorsque le soleil revient. Or un manque de sérotonine entraîne une humeur dépressive et un manque d'entrain.

## Vitamines et sels minéraux

En hiver, nous avons en outre tendance à manger trop gras et trop lourd – au détriment de notre apport en vitamines et en sels minéraux. Le fait que les végétaux consommés sont cueillis depuis longtemps réduit également leur teneur en vitamines et contribue à cette carence hivernale. Le résultat en est souvent une fatigue accrue, un manque d'énergie et des maux de tête. Profitez donc avec d'autant plus d'appétit des premiers fruits et légumes du printemps!

## Que faire contre la fatigue?

Exercice physique, alimentation saine et détente sont les maîtres mots pour prévenir l'apparition de cette fatigue printanière. Une activité physique pratiquée au grand air stimule la circulation et l'oxygénation du sang. Lorsque le corps reçoit plus de lumière et d'oxygène, l'humeur s'améliore tout naturellement. Il est également important de veiller tout spécialement à maintenir une alimentation équilibrée intégrant beaucoup de fruits et de légumes frais. Remplacez par exemple les tartines du petit-déjeuner par des fruits frais accompagnés de lait ou de produits laitiers (bircher par ex.). Vous y trouverez des vitamines et des sels minéraux précieux pour vos défenses immunitaires et une véritable panacée contre la fatigue de printemps. Les produits laitiers tels que yogourts sont en outre des en-cas très appréciés. Légers, ils se digèrent facilement et ne surchargent pas l'estomac après le repas. Certaines boissons comme le babeurre sont en outre très riches en lécithine, un tonique pour les nerfs qui améliore les capacités de concentration. Enfin, savoir se détendre signifie accorder à son organisme ce dont il a besoin. N'hésitez donc pas à vous coucher tôt et à dormir suffisamment, vos journées n'en seront que plus belles. ■

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 et la fatigue du printemps?

Notre conseillère est à votre disposition du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00 par téléphone au 031 359 57 56 ou par e-mail à l'adresse:  
nicole.huwyler@swissmilk.ch