



Dépression saisonnière : savoir garder la forme

On estime aujourd'hui que 20 % de la population éprouve chaque année une déprime saisonnière durant l'automne et l'hiver.

La faute à la disparition du soleil ! Son absence engendre de réels troubles.

Pour vous aider à passer ces saisons, quelques conseils pour ne pas sombrer dans la déprime, reprendre de l'optimisme et retrouver la forme...

Comprendre la dépression saisonnière en vidéo



Scannez-le

QUAND NOTRE FORME EST MENACÉE PAR L'AUTOMNE

Au moment de l'entrée dans l'automne, certaines personnes peuvent développer une véritable dépression liée au manque de lumière. Ce phénomène est d'ailleurs très courant dans les pays nordiques.

Mais en dehors de ces dépressions dites « affectives saisonnières », on observe chez la plupart d'entre nous une légère baisse de forme dès la fin de l'été.

A savoir

53% des hommes et 70% des femmes seraient ainsi concernés par le « blues automnal ». Un phénomène normal mais qu'il est possible de vivre plus sereinement en adaptant quelque peu son mode de vie.

DE BONNES NUITS POUR GARDER LA FORME

En automne, les jours commencent à raccourcir. Et se lever lorsqu'il fait encore noir n'est pas ce qu'on a trouvé de mieux pour se doper le moral.

Essayez de rendre ce moment plus agréable en optant par exemple pour un simulateur d'aube, ou en vous réveillant au son de votre musique préférée.

Le soir, privilégiez les activités calmes (lecture, bain tiède...) et allez vous coucher dès que le besoin s'en fait sentir (bâillement, picotements des yeux, baisse de concentration...).

Même s'il fait plus froid la nuit, évitez de laisser le chauffage dans la chambre : très asséchant, il risque de perturber votre sommeil et de rendre votre réveil plus difficile (gorge et peau sèches). Une couverture supplémentaire sera généralement une meilleure solution.

POUR LA FORME, PENSEZ AUX FRUITS ET LÉGUMES !

L'été, la plupart d'entre nous pensent salades, fruits frais et plats légers. Mais dès septembre, le manque de temps et le froid nous incitent à nous tourner vers des plats préparés et/ou trop riches.

Pourtant, l'automne offre un panel des fruits et des légumes délicieux comme les pommes, les poires, les figues, les noix, les champignons, les poireaux, les choux... et bien d'autres encore.

Faites-en les invités d'honneur de vos repas : les nutriments qu'ils contiennent sont indispensables pour lutter contre les infections hivernales comme le rhume ou la grippe.

Le bonus ? Acheter des fruits et légumes de saison vous permettra de faire de sérieuses économies !

VOTRE LIGNE D'AUTOMNE

Miser sur une alimentation saine devrait aussi vous permettre de ne pas jouer au yoyo avec votre poids.

De nombreuses personnes ont en effet tendance à s'alléger en été... pour mieux s'enrober en hiver. Mauvais calcul !

Les variations de poids sont connues pour être un des facteurs menant à l'obésité. A l'inverse, il est inutile de commencer un régime draconien : pour garder la forme, un apport calorique suffisant est évidemment nécessaire.

LE PLAISIR AVANT TOUT POUR ÊTRE EN FORME

L'exercice physique est bon pour la ligne et le moral.

Ne le négligez pas sous prétexte que le mauvais temps est là. Au contraire, un peu de sport vous permettra d'évacuer le stress et de garder le contact avec votre corps, désormais perdu sous les couches de vêtements.

Pratiqué de manière modérée, l'exercice physique renforce aussi le système immunitaire, qui sera ainsi plus apte à lutter contre les infections hivernales. Enfin, choisissez impérativement une activité qui vous plaît et qui s'intègre bien dans votre quotidien. Car le plaisir est, lui aussi, très bon pour l'immunité !

