



Prévenir la déprime saisonnière ?

5 astuces simples pour plus de vitalité en hiver !

Qu'entend-on par « déprime saisonnière » ?

Le froid et l'obscurité s'accompagnent d'un sentiment d'abattement chez bien des gens. On parle alors souvent de « déprime saisonnière » ou de « déprime hivernale ». Janvier et février sont généralement les mois les plus difficiles. Une déprime saisonnière ou hivernale n'est pas une dépression hivernale (Seasonal Affective Disorder ou « SAD » en anglais), mais en est une forme atténuée. Ce « coup de blues » de saison peut toutefois avoir un impact négatif sur notre santé mentale et physique. Les symptômes sont notamment :

- la fatigue ;
- un besoin excessif de sommeil ;
- la morosité ;
- la passivité ;
- l'irritabilité ;
- les problèmes de concentration ;
- un appétit accru (envie de matières grasses et de sucres) ;
- une prise de poids ;
- un moindre besoin de contacts sociaux.

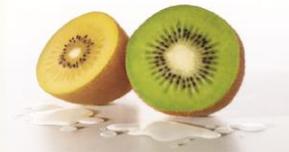
La bonne nouvelle est que nous ne devons pas nous résigner à subir la déprime saisonnière. Suivre ces quelques conseils simples suffit bien souvent à retrouver une vitalité pendant tout l'hiver.

1. Faites de bons choix alimentaires, même si l'envie de matières grasses ou de sucre vous prend

Les fruits contribuent en particulier à couvrir nos besoins quotidiens. Manger des fruits, c'est l'assurance de faire le plein de nutriments essentiels pour peu de calories. Les fruits sont une importante source de glucides, de vitamines, de minéraux, de fibres alimentaires et d'antioxydants. Pensez donc à votre ration quotidienne de fruits, en hiver aussi ! **Mangez au moins un kiwi chaque jour, tout au long de l'hiver !** Vous maintenez ainsi votre envie de sucre sous contrôle, tout en ingérant suffisamment de vitamine C pour passer l'hiver en pleine forme.

Le saviez-vous ?

- Selon la pyramide alimentaire, nous devrions manger 250 grammes de fruits par jour, ce qui correspond à environ deux fruits.



- Le Belge moyen (3 à 64 ans) en consomme 110 grammes par jour : à peine 9 % des Belges arrivent à la recommandation spécifique à leur âge.
- On consomme plus de fruits en Flandre qu'en Wallonie, respectivement 189 grammes et 149 grammes par jour.¹

2. Restez actif : sortez et bougez !

Enfilez votre bonnet, vos chaussures de sport ou de randonnée et offrez-vous un bon bol d'air ! L'effort physique a, en effet, un impact positif sur notre humeur. Logique : en bougeant, notre corps libère des endorphines. Celles-ci ont un effet analgésique et nous rendent joyeux, voire euphoriques. Prenez alors un peu de temps tous les jours en hiver pour bouger.

Le saviez-vous ?

- Une promenade (matinale) quotidienne de 35 minutes peut déjà faire toute la différence.²

3. Assurez-vous votre dose quotidienne de lumière

En hiver, les jours raccourcissent et nous sommes donc moins exposés à la lumière. La principale cause d'une déprime saisonnière est donc bien souvent un manque de soleil. Prenez donc votre dose quotidienne de lumière, à l'intérieur et dehors. Et si cela ne vous suffit pas encore, sachez que la luminothérapie fait des miracles.

Le saviez-vous ?

Le premier rayon de soleil est le plus salutaire. La longueur d'onde du premier rayon de soleil arrête, en effet, la production de mélatonine, une hormone qui stimule le sommeil et l'appétit.

4. Maintenez votre niveau de vitamines D à niveau

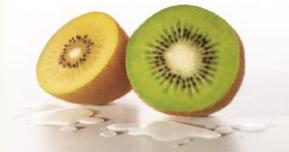
La vitamine D est essentielle pour notre santé et notre forme physique. Une carence en vitamine D, que le corps génère normalement sous l'influence du soleil, accentue la fatigue. Mettez donc des produits riches en vitamine D au menu. Pensez aux poissons gras, à la margarine, au fromage, aux produits laitiers et aux œufs. L'idéal pour bien passer l'hiver !

Le saviez-vous ?

Entre octobre et mai, la production de vitamine D s'arrête chez chacun d'entre nous.

¹ Nationale voedselconsumptiepeiling resultaten 2014-2015.

² www.health.harvard.edu/UD



5. Offrez-vous une bonne nuit de repos

Le manque de sommeil est néfaste pour notre santé mentale et physique. Un sommeil insuffisant a un impact négatif sur notre métabolisme, notre système immunitaire et notre stabilité émotionnelle. Un sommeil perturbé peut aussi entraîner des problèmes de concentration, la prise de poids et même le surpoids.

Le saviez-vous ?

La lumière que génèrent les smartphones, les tablettes ou les écrans de télévision perturbe notre rythme de 24 heures et a un effet néfaste sur notre sommeil. Préférez lire un bon livre avant de vous endormir³. Vous dormirez d'autant mieux !

Pour tout complément d'information, prenez contact avec :

Amandine Servotte

Project Manager Ketchum Brussels

Scheldestraat 122 Rue de l'Escaut BE-1080 Brussel/Bruelles

02 550 00 54

0473 30 62 11

³ <http://www.pnas.org/content/112/4/1232.abstract>