

## 6 conseils pour bien commencer la période froide

L'humain garde des traces de ses origines africaines. Ses conditions de vie dans l'hémisphère nord, par le manque de soleil direct, le confinement et la limitation des activités physiques, la modification alimentaire hivernale portent à conséquence sur la santé de près de 50% de notre population: fatigue, baisse d'énergie, déprime, dépression saisonnière, prise excessive de nourriture, fragilité immunitaire etc.

En début de saison froide, mieux vaut anticiper et donc prévenir, voici 6 conseils:

**1. S'exposer le plus souvent possible à la lumière du jour.** Le moment le plus propice est celui du matin, le soleil direct agit comme starter et recadre le rythme biologique. Malgré cela et compte tenue des journées bouchées ou de mauvais temps, 10 à 30 % d'entre nous souffrirons de malaises saisonniers. Solution de rechange, la luminothérapie, une méthode reconnue qui pourra s'avérer d'une grande aide à domicile. Cette méthode vient de faire une avancée technologique par l'identification d'un spectre de longueur d'onde plus efficace, le bleu. La présence de cette longueur d'onde bleue étant une composante d'émission qui doit être bien dosée dans toute lampe actuelle. La longueur d'onde bleue agit le matin comme un reset/starter du rythme biologique quotidien. Un bon traitement de lumino, le standard agréé, consiste à s'exposer 20 à 30 min. avant 11h le matin à moins d'un mètre d'une lampe de 10.000 LUX. Ne pas fermer les yeux, on peut lire ou écrire par exemple.

Vous renseigner auprès de votre médecin, les lampes de luminothérapie sont remboursées par les assurances maladies.

**2. Evitez les lumières fortes et tardives le soir** dans votre appartement. Le pire est de regarder un écran d'ordinateur, la composante bleu particulière des diodes inhibe spécifiquement l'endormissement et la récupération. Changez la couleur de fond d'écran vers des couleurs orangées constitue une 1ère amélioration possible.

En plus, les émotions violentes des jeux vidéos ou de certains films simulent le mental et limitent la profondeur du sommeil, préférer les émissions calmes ou la lecture.

**3. Bouger régulièrement,** minimum 30 à 45 min. quotidienne de marche par exemple. En cas de mauvais temps: vélo d'appartement, gym, stretching, Tai Ci chez soi ou fitness, piscine, ski etc. Fuyez les ascenseurs, évitez les 500 m de voiture, levez-vous toutes les heures au bureau pour de menues tâches, travaillez debout... Ne craignez pas le froid, il rend plus fort. L'activité physique agit comme signal de stimulation le jour mais qui va induire le besoin de récupération le soir venu.

**4. Prenez de la vitamine D.** L'alimentation n'en apporte pas suffisamment et l'incidence hivernale du soleil dans l'hémisphère nord n'en permet pas une synthèse suffisante au niveau de votre peau. 80 à 90 % des personnes âgées de plus de 70 ans sont en carence parfois importante. Un grand pourcentage des plus jeunes est aussi touché, en cas de doute on peut faire doser la vitamine D par son médecin. La vitamine D possède des fonctions antioxydantes, hormonales, protectrice immunitaire, anti-inflammatoires, de fixation du calcium, de régulation de l'humeur etc. Si vous passez régulièrement des hivers difficiles (fatigue, infections, déprime), prenez automatiquement 5000 UI de Vidé 3 par exemple, soit 8 gtttes par jour, de fin octobre à début avril.

**5. Utilisez les plantes,** en particulier celles qui sont stimulantes et régulatrices qui ne pompent pas vos réserves. Les épices sont bienvenues car elles sont généralement stimulantes et anti-infectieuses. L'infusion de thym est une boisson hivernale de référence, faites en votre compagnie journalière. Pour les frileux, la sarriette, la cannelle, le piment, le gingembre, le clou de girofle réchauffent les extrémités. Selon les médecines chinoises et indiennes, c'est un mélange YANG qui remonte votre énergie et tonifie la circulation sanguin. Il peut-être personnalisé et ne doit pas être bu plus tard que 16h en journée.

Le romarin, la verveine citronnelle (*Lippia citriodora*), la mélisse, l'angélique (*Angelica archangelica*) entretiennent l'humeur et sont légèrement antidépressives, une infusion de ces plantes à part égale dans l'après-midi favorisera le sommeil et la bonne humeur. Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) possède franchement une action claire sur les dépressions modérées, saisonnières ou non, les insomnies, la nervosité et les crises de boulimie liées aux rythmes biologiques. Il est recommandé de suivre une cure dès le mois d'octobre. Le meilleur mode d'absorption est conseillé sous la forme de comprimés standardisés ou d'alcoolature (30-50 gtttes dans une boisson). La tisane semble une forme d'absorption biologiquement moins active car les principes actifs sont peu véhiculés par l'eau. Un traitement puissant au long cours comme celui du millepertuis doit être encadré par un médecin.

**6. L'alimentation.** Moins fraîche, moins vivante, vitaminée et riche en eau qu'en été, l'alimentation de la saison froide doit être complétée. Préparer des jus et des smoothies à base de légumes racines et de fruits plutôt de saison (agrumes, pommes, poires), rajouter des jeunes pousses de graines germées, à prendre plusieurs jours par semaine. Augmenter la part des fruits secs, toutes sortes confondus associés à des oléagineux. On peut les faire tremper pour "réveiller" les enzymes et les rendre plus digestes. Augmenter la part de boisson sur la journée (1 lt et demi quotidien par exemple sous forme des tisanes proposés) pour compenser la déshydratation par l'air sec des appartements et la baisse de fraîcheur de l'alimentation.

Bon hiver !

