



Coup de blues saisonnier :

comment garder le sourire
quand la grisaille s'installe ?

DÈS LE DÉBUT DE L'AUTOMNE, LES JOURS RACCOURCISSENT ET, TOUT
COMME LA NATURE, NOTRE CORPS FONCTIONNE AU RALENTI. LE SYSTÈME
IMMUNITAIRE EST AFFAIBLI ET LE MORAL BAISSE.



De septembre à mars, la diminution de la luminosité perturbe notre horloge biologique et entraîne manque d'énergie et baisse de moral ; c'est le coup de blues hivernal. Chez certaines personnes, cela peut aller jusqu'à la dépression hivernale saisonnière.

Les symptômes sont une fatigue intense avec de la somnolence en journée, une baisse de la concentration, un sentiment de tristesse, voire un état dépressif, un sommeil perturbé, des envies de sucre et de gras, une baisse de la libido. Contrairement à la dépression majeure, la **dépression hivernale saisonnière** est temporaire et se répète d'année en année.

Les personnes les plus touchées sont les femmes, les adolescents et jeunes adultes ainsi que les personnes qui sortent peu, les travailleurs à horaires décalés et les voyageurs traversant fréquemment plusieurs fuseaux horaires (jetlag).

L'importance de la lumière

La luminosité joue un rôle important dans l'éveil biologique du corps. Lorsque le jour se lève, la lumière pénètre dans l'œil et active des cellules de la rétine qui envoient un influx nerveux pour freiner la production de **mélatonine**, l'hormone du sommeil, et déclencher la production de **cortisol**, l'hormone qui donne le signal du réveil en fin de nuit.

La diminution de la mélatonine et l'augmentation du cortisol améliorent la vigilance et facilitent le réveil. En automne et en hiver, la faible intensité lumineuse peut être insuffisante à déclencher ce processus. Les taux de mélatonine restent alors élevés, ce qui explique les difficultés à se réveiller et la fatigue en journée.

La lumière augmente également la sécrétion d'autres hormones importantes pour notre moral :

- **La dopamine** : l'hormone de la motivation, du plaisir et de la volonté.
- **La sérotonine** : l'hormone de la régulation de l'humeur et de l'appétit.

Il est donc important de s'exposer le plus possible à la lumière extérieure, même pendant les sombres mois d'hiver.

*Notre conseil :
15 à 30 minutes
d'exposition de préférence
le matin pour un effet
"coup de fouet"
physique et moral !*



Luminette®

(disponible dans les pharmacies Servais de Jodoigne, Corbais, Braine-l'Alleud Lion, Grez-Doiceau et sur commande dans les autres pharmacies)

La **luminothérapie** se révèle efficace en cas de dépression hivernale saisonnière en recréant la luminosité du soleil d'été.

Elle consiste en des séances d'exposition à une lumière artificielle spécifique et d'une intensité de 10000 lux. Cette lumière est dépourvue d'infrarouges (IR) et d'ultra-violets (UV) qui sont néfastes pour la peau et la cornée.

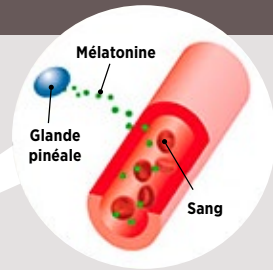
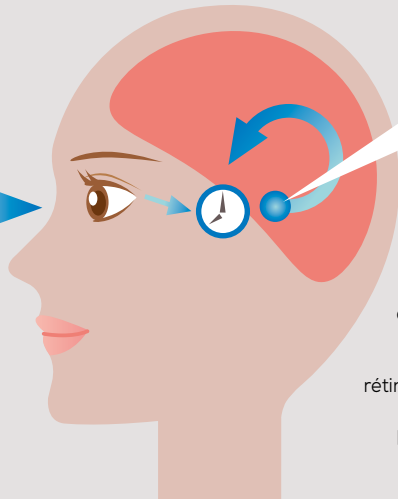
La luminothérapie permet de resynchroniser les cycles éveil/sommeil.

“1 personne sur 5 ressent un coup de blues saisonnier !”

LUMINOTHÉRAPIE ET MÉLATONINE

LA MÉLATONINE

est une hormone qui favorise l'endormissement



EFFET DE LA LUMIÈRE

La luminosité joue un rôle important dans l'éveil biologique du corps. Lorsque le jour se lève, des cellules spécialisées (cellules ganglionnaires) situées dans la rétine sont activées par la source lumineuse et envoient une information à la glande pinéale. Celle-ci bloque la production de mélatonine.



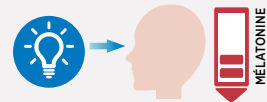
SOMMEIL ET MÉLATONINE

La nuit, les cellules ganglionnaires reconnaissent que la luminosité baisse et transmettent cette information à la glande pinéale. Celle-ci provoque l'augmentation du taux de mélatonine dans le sang et prépare notre corps à l'endormissement.



MANQUE DE LUMINOSITÉ

En automne et en hiver, quand la luminosité extérieure faiblit, il arrive que les cellules ganglionnaires ne perçoivent pas que le jour s'est levé. Le taux de mélatonine dans le sang reste alors élevé, ce qui explique une fatigue inhabituelle, dite saisonnière, durant la journée.



LUMINOTHÉRAPIE

En exposant l'oeil à une lumière spéciale (30 minutes le matin) sans infrarouges ni ultraviolets, il est possible de compenser le manque de luminosité extérieure et de bloquer la production de mélatonine.



Zafranforte (60 comprimés)

Le Safran, plus qu'une épice, de l'or pour notre moral !

Surnommé l'or rouge, le **Safran** est une épice chère et recherchée obtenue à partir des stigmates rouge foncé de la fleur de **Crocus sativus**. Antidépresseur naturel, efficace et sans effets secondaires aux doses utilisées, le safran est indiqué dans les baisses de moral et les dépressions légères.

Son action est liée à la présence de crocine et d'une huile essentielle, le safranal. Conjointement, ils augmentent les concentrations en dopamine, noradrénaline et sérotonine en empêchant leur dégradation. Il s'ensuit une amélioration de l'humeur. Le safran a également des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

En phytothérapie, citons également le **Millepertuis**, *Hypericum perforatum*, qui est un antidépresseur naturel puissant grâce à sa teneur en hyperforine, hypericine et flavonoïdes. Son utilisation se fera avec prudence du fait du risque d'interactions médicamenteuses (pilules contraceptives, anticoagulants oraux) et de photosensibilisation.

La prise de ces plantes se fera sur plusieurs mois et leur effet optimal sera atteint après 15 jours.

Les nutriments de soutien

L'effet bénéfique des plantes peut être renforcé par la prise de certains nutriments :

Magnésium : il permet la production d'énergie et est essentiel à l'équilibre nerveux.



Tyrosine : acide aminé précurseur de la dopamine en cas de manque de motivation le matin. Sa prise se fera 20 minutes avant le petit-déjeuner (**Ergystress® Activ** **1**).

Tryptophane : acide aminé précurseur de la sérotonine en cas d'irritabilité ou de pulsions sucrées. Sa prise se fera vers 17 h associée à des fruits, des noix et/ou des céréales pour permettre plus facilement son arrivée au cerveau (**Ergystress® Seren** **2**).

Acides gras oméga-3 (EPA/DHA) : ils favorisent la fluidité des membranes, ce qui facilite la neurotransmission (transport des messages entre les neurones). Ils ont également un rôle anti-inflammatoire.

Vitamines B6, B9 et B12 : elles participent à la production de la sérotonine à partir du tryptophane.

Vitamine D : un taux élevé diminue le risque de dépression et soutient l'immunité (**Metagenics® Vitamine D, Bio D mulsion®** ou **D Pearls®** **3**).

Le coup de pouce des huiles essentielles

Nous avons sélectionné pour vous 6 huiles essentielles "antidéprime" :

Pour la bonne humeur et la vitalité : la **Litsée citronnée** (*Litsea citrata*) et l'**Orange douce** (*citrus sinensis*), deux huiles essentielles "peps".

Contre la mélancolie, la tristesse et pour ramener la joie : la **Verveine citronnée** (*Lippia citriodora*), l'huile essentielle de la communication et du partage.

Pour la détente et la sérénité : la **Camomille Noble** (*Chamaemelum nobile*) ou la **Marjolaine à coquilles** (*Origanum majorana*), appelée "reine du zen". À choisir selon votre préférence olfactive.

Pour l'éveil des sens et la libido : l'**Ylang-Ylang** (*Cananga odorata*), euphorisante et relaxante, l'huile essentielle du "lâcher-prise".

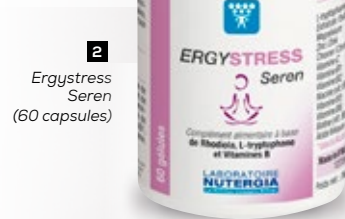


Ce qu'il faut retenir

Pour traverser l'hiver sereinement, sortez si possible 30 minutes par jour pour vous exposer à la lumière naturelle. Prenez des repas conviviaux, savoureux, colorés, riches en acides gras oméga-3 et en antioxydants. En cas de baisse de moral ou de manque d'énergie, pensez aux alternatives naturelles et aux nutriments de soutien.



1
Ergystress
Activ
(60 capsules)



2
Ergystress
Seren
(60 capsules)



3
D-Pearls 1520
(80 capsules)