

LUTTER CONTRE LE COUP DE BLUES HIVERNAL

LA MOTIVATION VOUS MANQUE POUR VOUS ENTRAÎNER ? VOUS ÊTES DE MAUVAISE HUMEUR ? VOUS SOUFFREZ PEUT-ÊTRE DU COUP DE BLUES HIVERNAL, UN TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER QUI NOUS ATTEINT À CETTE PÉRIODE DE L'ANNÉE.

Chaque année, un quart de la population serait en effet victime du trouble affectif saisonnier, caractérisé par une humeur maussade et accompagné d'une lassitude, de sautes d'humeur, de troubles de l'appétit, d'hyper ou hyposomnie, etc. En clair, des symptômes très désagréables, qui apparaissent généralement début octobre pour disparaître fin mars. Chez certains, ce trouble affectif saisonnier peut même aboutir à un véritable syndrome dépressif, qui requiert une prise en charge thérapeutique approfondie.

LUMIÈRE, OÙ ES-TU ?

Le déficit de lumière (dû à la baisse de l'intensité lumineuse et à des journées plus courtes) est considéré comme la cause principale du trouble affectif saisonnier. La lumière est en effet un puissant donneur de temps (ou synchronisateur) de l'horloge biologique. Son insuffisance agit sur notre cycle veille-sommeil via la mélatonine, impliquée dans la régulation de l'humeur et des rythmes biologiques. Ce neurotransmetteur est sécrété par la glande pinéale, sous commande de l'hypothalamus (situé dans le cerveau) et sous

l'effet d'enzymes dont leur sécrétion est fonction de l'intensité de la lumière (détectée par la rétine). La libération de mélatonine est ainsi maximale quand l'obscurité est totale, minimale lorsque l'intensité lumineuse est élevée. En automne et en hiver, la baisse de l'ensoleillement amène ainsi à une perturbation de l'équilibre général de la production de mélatonine.

Notre conseil : bien que l'intensité globale des rayons du soleil soit faible durant l'automne et l'hiver, exposez-vous, dès que possible à la lumière naturelle, notamment aux heures maximales de luminosité. Pour bénéficier des effets du soleil, marchez, faites vos achats, entraînez-vous, flânez en début d'après-midi. Pendant ces sorties, évitez le port de lunettes. En filtrant les rayons solaires, l'intensité lumineuse qui arrive à la rétine est diminuée.

Laissez le maximum de lumière solaire pénétrer à l'intérieur de votre maison. Ouvrez les rideaux et les fenêtres. Changez de pièce avec le mouvement du soleil (quand c'est possible !)

La lumière peut être autre que naturelle. Par exemple, optez pour la luminothérapie. Elle consiste à utiliser une lumière artificielle pour compenser la baisse de la luminosité solaire. C'est une thérapie efficace, très prisée dans les pays nordiques, car contenant tous les spectres de la lumière naturelle (sauf les ultraviolets qui sont nocifs). La luminothérapie implique :

- l'emploi d'une source de lumière d'au moins 5000 à 10000 lux
- une exposition quotidienne
- comprise entre 30mn et 2h
- le matin, au réveil
- dès le mois d'octobre
- à hauteur des yeux

Quatre semaines de traitement seraient nécessaires pour entrevoir ses premiers effets. Les simulateurs d'aube permettent également de lutter contre le trouble affectif saisonnier. Ils reproduisent les conditions naturelles du réveil, en simulant la luminosité d'un lever de soleil, c'est-à-dire progressive. Avec les simulateurs d'aube, on ne peut pas à proprement parler de luminothérapie : ils utilisent en effet une ampoule normale. De manière pratique, échangez votre réveille-matin contre une lampe d'aube (dont l'intensité lumineuse est généralement de 700 lux), programmée pour éclairer la chambre progressivement (l'ampoule passe ainsi graduellement de 0 à 100 watts).

COMBATEZ VOTRE BLUES

Pour lutter contre le coup de blues hivernal, veillez à la qualité de votre sommeil. Une dette de sommeil engendre progressivement une fatigue centrale. Évitez les réveils tardifs (grasse matinée) qui favorisent les difficultés à l'endormissement la nuit suivante. Réservez le lit pour dormir et non pour regarder la télévision, manger ou travailler. Favorisez le coucher dans un lit frais, avec le maintien d'une faible température dans la pièce. A l'approche du coucher, réduisez l'intensité lumineuse et sonore (télévision et poste radio). Évitez tout travail intellectuel. Pratiquez la relaxation, l'écoute d'une musique calme à faible volume sonore.

Pratiquez l'exercice physique. Ses bénéfices sont évidents : une qualité de sommeil améliorée et une action favorable sur le moral. L'élévation de la température corporelle qui accompagne l'exercice physique favorise en effet le sommeil la nuit suivante. Par contre, veillez à le pratiquer avant 18 heures. Au-delà, il empêche l'endormissement et diminue la qualité du sommeil. Par ailleurs, l'exercice physique favorise la croissance des cellules nerveuses ainsi que la libération de substances opioïdes qui, en agissant sur le système nerveux central, aboutissent à un sentiment de bien-être. Vous l'aurez aisément compris : pratiquez l'activité physique !

Veillez à la qualité de votre alimentation. Elle participe à la synchronisation du rythme de veille-sommeil. Des diners légers et l'ingestion de glucides favorisent le sommeil. A l'inverse, un repas riche, notamment en protéines, en augmentant la pénétration de tyro-

ÉCLAIRAGE LUMINEUX : REPÈRE

- La lumière artificielle, celle de votre maison par exemple, développe entre 300 et 700 lux.
- Celle de l'extérieur varie entre 1 500 à 10 000 l'hiver et de 50 000 à 100 000 lux l'été.

sine dans le cerveau et donc en contribuant à sa conversion en catécholamines (adrénaline, noradrénaline, dopamine), stimulent la vigilance.

Par ailleurs, l'alimentation doit être équilibrée. Tout déficit nutritionnel entraîne en effet des perturbations d'origine centrale. Par exemple, un déficit en tryptophane conduit à une baisse de motivation et à un épuisement mental. Or, le tryptophane est un acide aminé essentiel, indispensable à la synthèse d'un neurotransmetteur impliqué dans la régulation de fonctions telles que la thermorégulation, le cycle veille-sommeil et la personnalité (contrôle de l'humeur, de l'agressivité, ...), la sérotonine. Certains médicaments antidépresseurs agissent d'ailleurs sur la sérotonine en inhibant sa recapture (et donc augmenter son niveau circulant). Mais avant d'y avoir recouru, pensez simplement à l'ingestion d'œufs et de lactosérum (« le petit lait »), riches en tryptophane. Une alimentation glucidique favorise également la pénétration de tryptophane dans le cerveau et donc disponibilité et sa conversion en sérotonine.

Un faible apport alimentaire en acides gras polyinsaturés peut également engendrer des épisodes dépressifs. Par exemple, un déficit en acides gras oméga-3. Parce que l'alimentation moderne est riche en aliments transformés (raffinés, hydrogénés, ...), nos apports alimentaires en oméga-3 ne couvrent pas, généralement, nos besoins. Or, cet acide gras est impliqué dans les structures nerveuses du cerveau. Son déficit est générateur de troubles dépressifs. Ne vous ruez pas pour autant sur les compléments alimentaires ! L'ingestion régulière de poisson gras, d'oléagineux et d'huile de colza suffit à couvrir les besoins.

Des déficits en tryptophane ou en acide gras oméga-3 sont susceptibles d'engendrer des troubles de l'humeur mais soyez convaincu qu'en réalité, tout déficit nutritionnel peut conduire à une fatigue nerveuse centrale. Seule une alimentation équilibrée permet de l'éviter.

EN FIN DE COMPTE...

Pendant les mois d'hiver, votre lassitude peut provenir d'une absence d'objectif sportif. Alors que pendant le restant de l'année, vos objectifs compétitifs organisent votre vie, guident vos activités quotidiennes, son absence l'hiver peut conduire à un sentiment de vide. C'est pourquoi, fixez-vous des objectifs le plus tôt possible, quitte à les modifier par la suite. Ils guideront ainsi votre entraînement hivernal et seront plus motivant que le traditionnel « Je m'entraîne pour me maintenir en forme ».

