

ÉVITEZ LE BLUES DE L'AUTOMNE !

Des jours plus courts, peu de lumière et notre bonne humeur s'éclipse, laissant place à la déprime saisonnière... A l'heure où l'automne pointe le bout de son nez, Côté Club rappelle les conseils imparables pour remonter le baromètre de notre moral et de notre forme.



En automne, le manque de vitamine D et la fin de la trêve estivale taquent notre organisme, nous rendant vulnérables au changement de saison et ses contrariétés : fatigue, pensées négatives, irritabilité, stress... Heureusement ces signes de la déprime saisonnière peuvent être contrecarrés en mettant en place quelques ajustements positifs dans notre quotidien. Emily Martineau, cadre technique national à l'EPGV et experte sport-santé, nous aiguille.

ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION ET SE FAIRE PLAISIR

Pourquoi c'est anti-blues

Avec un moral dans les baskets, on grignote plus facilement et nous sommes poussés à « manger nos émotions ». Ces pulsions au réconfort éphémère picorent un peu plus notre bien-être, nous faisant prendre du poids et nous rendant addict au sucre. « Le cerveau associe le sucre au plaisir. Quand on consomme un produit sucré, le cerveau met en place un système de récompense par lequel il sécrète de la dopamine, l'hormone du bonheur, ce qui fait qu'on se sent bien », explique Emily Martineau. L'excès de sucre (industriel et de mauvaise qualité) nuit à notre santé, augmentant le risque d'inflammations et de troubles digestifs, respiratoires et circulatoires, de cancer, de diabète de type 2...

Équilibrer son alimentation (sans diaboliser les petits plaisirs ponctuels) aide à stopper ce cercle vicieux. « Si on arrive à gérer ses prises alimentaires, on est fier de soi ». Par effet domino, manger équilibré nous rend en meilleure forme, en meilleure santé et nous « aide à garder un mental stable », relève l'experte santé. On est en pleine maîtrise de son bien-être ».

6 conseils pratiques

- 1 Composez une assiette équilibrée = une moitié de légumes + un quart de protéines + un quart de féculents

2 Avant chaque repas, on écoute sa faim en s'interrogeant dans l'ordre :

- quels légumes et fruits a-t-on envie de manger ?
- quelles protéines peut-on ajouter : animales (viandes, poissons, œufs) ou végétales (céréales complètes, soja, ...)?
- si on a encore faim, ajoute-t-on des féculents ?
- a-t-on encore faim pour un dessert ? Si on est rassasié, on réserve le dessert pour la collation (fruit, oléagineux, compote, yaourt...)

3 Privilégiez des fruits et légumes de saison, faits maison et frais. Les produits congelés sont aussi de bonnes sources de nutriments.

4 Mettez sur les légumineuses (haricots secs, lentilles, pois...) comme source de glucides : leur index glycémique bas (qui augmente moins le taux de sucre dans le sang) favorise la satiété.

5 On s'hydrate : au minimum 1,5 à 2 litres, sous différentes formes (eau, thé, tisane).

6 On s'autorise des petits plaisirs et on rééquilibre au repas suivant si besoin. L'essentiel étant d'écouter sa satiété.

DORLOTER SON SOMMEIL

Pourquoi c'est anti-blues

L'équilibre émotionnel est lié à un bon sommeil. « Les hormones du bonheur, la sérotonine et l'endorphine sont sécrétées la nuit. Si on ne dort pas assez, c'est l'adrénaline et le cortisol, des hormones du stress qui prennent le relais et favorisent les émotions négatives », explique Emily Martineau. Bien dormir renforce également le système immunitaire et améliore le bien-être au travail (moins de stress, meilleures concentration, mémoire et coordination...). Plus insolite, un bon sommeil stimule la production des hormones sexuelles comme la testostérone, ce qui est bon pour la libido. »

7 conseils pratiques

- 1 On dort en moyenne 7 à 9 h par nuit.
- 2 On se couche et on se lève à heure fixe
- 3 On éloigne les sources lumineuses et les écrans
- 4 On s'invente une routine avant de dormir (douche, lecture, boisson chaude...)

5 On évite les excitants avant de se coucher (caféine, alcool, thé...)

6 On se bouge. Pas d'activité physique intense 3 h avant le coucher. On préfère une discipline douce en piochant dans l'univers zen (body zen, pilates, stretching, yoga) qui relaxe. On pratique en extérieur idéalement le matin : la lumière naturelle régule les rythmes circadiens.

7 On dîne léger le soir.

BOUGER RÉGULIÈREMENT

Pourquoi c'est anti-blues

La pratique sportive régulière protège notre santé globale. L'exercice physique, quel qu'il soit, éloigne la déprime et soulage l'anxiété et la solitude.

L'activité physique renforce « les facteurs de protection individuelle » qui englobent l'estime de soi, l'image corporelle, la qualité de vie et la satisfaction d'avoir accompli quelque chose, précise Emily Martineau. « Ces facteurs bloquent les effets négatifs du stress, de l'anxiété ou de la déprime » en aidant à mieux contrôler les sentiments négatifs et les échecs. Un cercle vertueux observé au niveau cérébral : « le sport augmente les neurotransmetteurs impliqués dans la gestion des émotions ». L'exercice aide même le cerveau à se « nettoyer » des toxines.

4 conseils pratiques

- 1 Pratiquez des activités d'endurance d'1h ou de séances courtes et intenses de type HIIT (alternance d'efforts intenses et de récupérations) d'au moins 20 minutes. « Une activité physique avec une bonne décharge cardio respiratoire a une efficacité supérieure à un anxiolytique ».
- 2 On s'entraîne au grand air. « Passer au moins 20 min à l'extérieur en bougeant réveille l'organisme autant qu'une tasse de café et l'exposition au soleil permet de combler les besoins quotidiens en vitamine D, bénéfique pour l'humeur mais aussi la santé des os et le système immunitaire ». Le contact avec la nature égaye l'humeur, met le stress au tapis et améliore l'oxygénation. « Pour un même exercice donné, on respire de façon plus ample ».

ON RESPIRE EN COHÉRENCE CARDIAQUE !

Anti-blues et anti-stress, la cohérence cardiaque a fait ses preuves. Le principe : on inspire sur cinq secondes et on expire sur cinq secondes, soit six respirations par minute. En régulant la variabilité du rythme cardiaque, cette technique respiratoire, pratiquée cinq minutes, apaise immédiatement, recentre et contribue à l'équilibre physiologique, mental et émotionnel. « Dès la première fois, on note une baisse du cortisol, l'hormone du stress, pendant 4h », note Emily Martineau. A long terme aussi, on gagne à adopter ce réflexe santé : baisse du risque cardiovasculaire et de la glycémie, meilleures récupération et concentration, réduction de l'inflammation pathologique...

3 On pratique à plusieurs. Participer à des séances collectives dans un club GV rompt les barrières de la solitude et l'isolement, qui peut toucher toutes les classes d'âge, avec le développement du télétravail. L'activité en groupe élargit le réseau social et génère un « sentiment d'appartenance, de sécurité et une reconnaissance de sa valeur personnelle ». Par le collectif, « on cultive la résilience face au stress et on prévient les symptômes anxieux et dépressifs ».

4 On diversifie ses activités. A l'EPGV les différents univers de pratiques (Zen, Energy et Oxygène) arriment toutes les envies et humeurs sportives. « Quelle que soit la pratique douce, modérée ou intense il n'y a pas de mauvais choix à l'EPGV. On est entre les mains de professionnels du sport qui proposent des séances conformes aux recommandations de la Haute Autorité de Santé », précise Emily Martineau.

Une source de motivation qui ne laisse pas indifférent les licenciés au vu des bons chiffres du mois de juin : la fédération a enregistré une hausse de 35 % des renouvellements de licences. Une tendance positive qui présage une rentrée sportive et un moral au zénith pour appréhender l'automne-hiver.

Emilie Cailleau