

Un coup de blues ? Ré-éclairez vos journées

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter [Email](#)

Femme blues hivernal

L'intensité lumineuse, des variations saisonnières importantes

En hiver, en raison de l'inclinaison de la terre par rapport au soleil, les journées sont courtes et la luminosité moins intense. Ainsi, le degré de luminosité passerait de 100 000 lux* les jours d'été ensoleillés à seulement 2 000 lux certains jours d'hiver. Cette faible intensité lumineuse permanente n'est pas sans conséquence sur notre organisme.

**Lux : unité de mesure de l'éclairement lumineux. Il s'agit de la quantité de lumière émise par mètre carré. Ex : 1 bougie = 1 lux (lumière produite à 1 mètre de distance).*

La lumière impacte notre sommeil, notre moral et notre énergie

Jouant un rôle important dans la régulation de notre horloge biologique, la lumière a une incidence sur plusieurs fonctions du corps humain comme les **cycles d'éveil** et de **sommeil** ou l'**humeur**. Ainsi, les rayons lumineux, captés par l'œil sont transformés en signaux électriques et transmis via les nerfs optiques vers le cerveau (dont la glande pinéale). Cette information sur l'intensité lumineuse permet au cerveau de déclencher les processus physiologiques liés à la nuit ou liés au jour.

La **mélatonine**, souvent appelée « **l'hormone du sommeil** », est produite par la glande pinéale à la tombée du jour. Quand le niveau sanguin de l'hormone s'élève, la température corporelle baisse légèrement et le besoin de dormir se fait ressentir. En début de matinée quand la lumière du jour interrompt la sécrétion de la mélatonine, le niveau de mélatonine redescend. En hiver, la lumière manquant au réveil, la durée de phase diurne étant plus courte et l'intensité lumineuse plus faible, la mélatonine est sécrétée sur une durée plus longue et la sensation de sommeil peut alors être ressentie tout au long de la journée.

Mais la mélatonine n'est pas la seule responsable de notre mal-être. La lumière stimulerait également la production de la **sérotonine**. Également appelée « **hormone du bonheur** », la sérotonine est notamment indispensable à notre bonne humeur. Fabriquée en quantité supérieure la journée, la sérotonine nous permet d'être actif durant les heures d'ensoleillement. En période hivernale, en raison du manque de luminosité, la production de sérotonine est modifiée pouvant générer des désordres hormonaux et affecter notre moral, nos émotions et notre appétit.

L'ensemble de ces phénomènes physiologiques caractérisent le blues hivernal !

Quelques conseils efficaces

Le blues hivernal est un phénomène réversible : un **bain de lumière naturelle** permet d'enrayer ce mal-être installé. Ainsi, une marche quotidienne en plein jour est particulièrement conseillée, le matin ou lors de la pause déjeuner. A l'intérieur, l'idéal est de faire pénétrer le maximum de lumière dans la pièce et de travailler le plus près possible de la fenêtre.

Et pour les plus sensibles, la **luminothérapie** est une solution efficace à laquelle vous pouvez avoir recours. Enfin, pratiquer une activité physique régulière et conserver une alimentation variée et équilibrée sont deux éléments essentiels pour conserver entrain et bien-être pendant toute cette période hivernale.

Découvrez [L-TYROSINE](#) et [GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager