

Comment faire face à la fatigue morale en hiver ?

Publié le 07/08/2018

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Comment faire face à la fatigue morale en hiver ?

Saviez-vous que les activités sportives et les compléments alimentaires permettent d'éviter la fatigue morale et la fatigue psychologique ? Explications.

Faire du sport pour éloigner la fatigue intellectuelle

La pratique du sport se révèle très utile pour réduire la fatigue ressentie durant l'hiver. En effet, le sport contribue à atténuer le stress et les troubles de l'humeur à l'origine de la fatigue.

L'effort physique a un effet positif sur le corps. Il vous permet de faire une coupure avec les problèmes ou les tensions. De plus, cela crée des réactions chimiques bénéfiques. L'endorphine et la sérotonine aussi appelées hormones du bonheur sécrétées pendant l'effort, vous apportent calme et bien-être. Elles permettent aussi de réguler votre humeur.

Saviez-vous que le [ginseng](#) contribue au maintien de l'énergie et de la vitalité ? Il stimule le système immunitaire et apporte du tonus à l'organisme. Le Ginseng est apprécié pour ses qualités sur le bon rétablissement de la capacité de concentration intellectuelle. Cette plante asiatique est connue pour sa contribution générale au bien-être. Les médecins chinois la conseillent depuis plus de 2000 ans.

La [vitamine C](#) a quant à elle, un effet antioxydant. Ainsi, elle aide au maintien de votre santé globale. Elle est reconnue pour maintenir la fonction immunitaire de l'organisme. Elle participe à la création des globules rouges dans le sang. Elle favorise enfin l'absorption du fer contenu dans les végétaux.

Vecteur d'énergie

Lors de l'effort physique, mais également jusqu'à une heure après, l'organisme sécrète deux neurotransmetteurs qui ont un effet bénéfique sur la fatigue : **l'endorphine et la sérotonine**.

Surnommées les **hormones du bonheur**, elles ont une véritable influence positive sur l'humeur et le stress qui peuvent troubler notre sommeil. Si l'endorphine est connue pour procurer un **sentiment de bien-être et de calme**, voire d'euphorie, la sérotonine, quant à elle, agit comme un **régulateur de l'humeur**.

Commencer progressivement

Surtout si vous n'avez pas l'habitude de faire du sport régulièrement, il est important de **démarrer de façon progressive** afin de ne pas se blesser ou se décourager. Même pratiquée à petites doses au départ, la reprise d'une activité physique sera bénéfique. Une **pratique régulière**, même sans forcer aura un **effet énergisant**. Cela vous permettra de **transformer la fatigue intellectuelle ou nerveuse en fatigue physique**, que le sommeil pourra plus facilement dissiper.

Le but est de **trouver votre rythme**, sans forcer, que vous pourrez intensifier dès que vous vous en sentirez capable. L'idéal est de pouvoir s'octroyer **3 à 4 séances de 30-40 minutes de sport par semaine**, les bienfaits de votre séance se prolongeant jusqu'à 48h. Attention cependant à ne pas pratiquer d'activité physique trop intense **moins de 3h avant le coucher**, ce qui aurait pour conséquence de **perturber l'endormissement**.

Choisir une activité physique adaptée

Il est important de choisir une activité physique qui conviendra sur le long terme à votre **condition physique, votre état de santé et vos disponibilités**. Si votre état de santé ou condition physique ne vous permet pas une activité physique intense, la **marche rapide** peut être un excellent compromis. **30 minutes de marche par jour** à un rythme soutenu contribuent à rester en forme et à compenser les baisses d'énergie en accroissant l'apport d'oxygène vers vos cellules.

Lorsque c'est possible, privilégiez les **sports d'endurance** tels que la course à pied, la marche sportive, la natation... La durée des séances est alors optimale pour la libération d'endorphines, hormones qui vous accompagneront vers un retour au calme et à la détente. Véritables alliées de votre bien-être, les **pratiques relaxantes** telles que le Yoga, le Pilates, la méditation... peuvent vous aider à retrouver un état de sérénité, grâce notamment à des **exercices de relaxation et de respiration** que vous pourrez intégrer à votre vie quotidienne dès que le stress se fait sentir.

Récupérer

La **phase de récupération** est primordiale afin de ne pas accroître son état de fatigue physique. Elle permet en effet de ne pas fatiguer d'avantage ses muscles et articulations et de retrouver un état de calme après l'effort.

Voici quelques conseils à suivre pour une bonne récupération :

- **Se réhydrater** pendant et immédiatement après l'effort
- **Se relâcher** afin de faire redescendre l'excitation générée par la pratique du sport
- **S'étirer**, sans forcer et en respirant bien
- Consommer après l'effort des **aliments riches en glucose et fructose** afin de compenser la perte de sucres (agrumes, banane, barre de céréales...)

Énerginat
93% of 100
[\(194\)](#)

Aide à diminuer la fatigue physique, psychique et intellectuelle

[Je découvre ENERGINAT](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser