

Communiqué de presse

Quand le printemps réveille les esprits

Berne, le 24 mars 2015. Le printemps est là: les jours rallongent, les températures augmentent et la nature sort de son hibernation. Le changement de saison met du baume au cœur. Si seulement la fatigue de printemps n'existait pas! Promotion Santé Suisse vous montre comment atténuer les symptômes et lutter contre la fatigue de printemps.

L'ensoleillement insuffisant, le manque d'activité physique au grand air et l'alimentation souvent riche en graisses pendant les mois d'hiver mettent le corps à rude épreuve. Au lieu de débiter le printemps en pleine forme, bon nombre de personnes se sentent fatiguées et leur humeur en pâtit. Entre la mi-mars et la mi-avril, environ la moitié de la population suisse souffre des symptômes suivants: fatigue malgré un sommeil suffisant, sensibilité à la météo, faiblesse circulatoire, irritabilité ou manque d'entrain. Notre corps perd son équilibre avec le passage à l'heure d'été et les variations de température: «La fatigue de printemps n'est pas une maladie, mais une phase d'adaptation au rythme jour-nuit liée au changement de saison», explique Jvo Schneider, Co-responsable team alimentation et activité physique chez Promotion Santé Suisse.

Déclarer la guerre à la fatigue

Si vous croyez que pour remédier à la fatigue de printemps, il vous suffit de dormir et de vous détendre, vous vous trompez. Ce qu'il faut, c'est augmenter sa capacité d'adaptation et ce n'est pas en dormant ou en vous relaxant devant la télé que vous y parviendrez. Au contraire, comme nous l'explique Jvo Schneider: «Les symptômes se renforcent alors sans que l'on s'en rende compte jusqu'à l'épuisement, dont on ne peut plus se défaire. La fatigue de printemps limite les performances dans la vie quotidienne, mais aussi au travail. Toutefois, nous ne sommes pas impuissants face à elle. Avec suffisamment d'exercice physique et une alimentation saine, on peut déjà faire beaucoup.» L'activité physique – si possible au grand air – fait du bien à la circulation et aux muscles, mais aussi au cerveau. Celui-ci est davantage irrigué, les cellules nerveuses sont activées, le métabolisme s'accélère et le cœur devient plus performant. L'exercice quotidien est bénéfique non seulement pour la fatigue de printemps, mais aussi pour la santé en général, et il s'intègre facilement dans la vie professionnelle et les loisirs. Se promener pendant la pause de midi, monter les escaliers ou enfourcher sa bicyclette plutôt que de prendre sa voiture permet d'activer la circulation sanguine et de réduire le stress. L'efficacité est encore renforcée lorsque le soleil brille. Après seulement 10 à 15 minutes au grand air, la sécrétion d'hormones actives comme la sérotonine, la testostérone et les endorphines est stimulée.

Surveiller sa consommation de liquides

Outre l'activité physique, une alimentation saine est également utile pour venir à bout de la fatigue de printemps. Les experts conseillent de consommer des aliments riches en vitamines et en minéraux. La fatigue est souvent aussi provoquée par un manque d'hydratation. Promotion Santé Suisse recommande de boire beaucoup tout au long de la journée, de préférence de l'eau, de la tisane/du thé ou des boissons non sucrées.

Recommandations contre la fatigue de printemps

- Faire de l'exercice chaque jour, également en prévention: se promener pendant la pause de midi, se rendre au travail à pied ou en vélo, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur et travailler de temps en temps debout au bureau
- Avoir une alimentation saine: des aliments riches en vitamines et en minéraux à base de céréales complètes, fromage, fromage blanc, riz complet, pommes de terre, pâtes et surtout beaucoup de fruits et légumes
- Boire suffisamment: boire beaucoup tout au long de la journée, de préférence de l'eau, de la tisane/du thé ou des boissons non sucrées
- S'exposer à la lumière du soleil: après seulement 10 à 15 minutes au grand air, la sécrétion d'hormones actives comme la sérotonine, la testostérone et les endorphines est stimulée.

Informations complémentaires sur Promotion Santé Suisse:

www.promotionsante.ch

Si vous souhaitez de plus amples informations ou avez des questions, le service de presse de Promotion Santé Suisse se tient à votre disposition par e-mail à

media@promotionsante.ch ou par téléphone au 031 350 04 04.

Promotion Santé Suisse

Promotion Santé Suisse est une Fondation soutenue par les cantons et les assureurs. En vertu de son mandat légal, elle stimule, coordonne et évalue des mesures destinées à promouvoir la santé (Loi sur l'assurance-maladie, art. 19). La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. L'organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, en forment le secrétariat. Actuellement, chaque personne verse, en Suisse, une contribution mensuelle de 20 centimes en faveur de Promotion Santé Suisse. Ce montant est encaissé par les assureurs-maladie pour le compte de la Fondation.

www.promotionsante.ch