féminin bio
INSPIRER, FAIRE DU BIEN

Naturopathie

ON GAGNE 1 HEURE ! ASTUCES DE NATUROPATHE POUR GARDER LA FORME EN PASSANT À L'HEURE D'HIVER





Par Béatrice Svitone
le 23 octobre 2021

Dans la nuit du 30 et 31 octobre 2021 à trois heures du matin, nous passons à l'heure d'hiver. Un moment redouté par certaines personnes puisque ce changement d'heure entraîne parfois un léger dérèglement de l'organisme. Voici les conseils de notre naturopathe pour passer ce moment sereinement.

Comment garder la forme au passage de l'heure d'hiver alors que le blues saisonnier pointe son nez ? Les journées sont plus courtes, on manque de lumière, le temps est souvent maussade ce qui n'est pas très stimulant. Même si nous gagnons 1 heure de sommeil, le passage à l'heure d'hiver n'en reste pas moins fatiguant pour notre corps. Mais nous sommes plein de ressources et il existe des astuces pour mieux surmonter ce passage.

Le manque de lumière provoque une chute de la vitamine D peu présente dans l'alimentation et va favoriser la déprime saisonnière, nous rendre plus triste, plus sensible pouvant accompagner des troubles du sommeil. Alors petite astuce levez-vous plus tôt afin de profiter de la lumière du matin car le manque de lumière limite la production de mélatonine qui règle nos cycles de sommeil et n'hésitez pas à vous supplémenter en vitamine D naturelle. Sortez vous exposer à la lumière externe à chaque occasion, ou recherchez tout simplement la lumière du jour en vous approchant d'une fenêtre. Exposez-vous le plus de temps possible.

Côté sommeil

Décalez vos habitudes, levez-vous 15 minutes plus tôt et couchez-vous un peu plus tard, une semaine avant, afin que le corps trouve son nouveau rythme sans être brusqué. Conservez une activité physique, sport, marche ou autre afin de libérer de l'endorphine et dopamine qui vous permettra de garder de l'énergie, de la motivation et stimuler votre système immunitaire. Pour un sommeil réparateur déposez 1 goutte d'huile essentielle de lavande sur un mouchoir près de votre oreiller et pensez à bien aérer vos pièces le matin.

A lire Hiver : 8 aliments qui combattent le froid

Favorisez l'élévation de la température le matin (douche chaude) et exercice physique en matinée (marche, vélo, trajets à pied...) pour emmagasiner le maximum de lumière du jour. Et favoriser l'abaissement de la température le soir (douche ou bain de pied tiède ou frais) pour faciliter le sommeil en soirée, mais conserver les pieds à la chaleur (chaussettes, bouillotte). C'est par eux, que l'excès de chaleur du corps va s'évacuer. Baissez la température de votre chambre à moins de 20°, idéalement 18° afin de favoriser la régulation naturelle de la température du corps.

Evitez les écrans bleus

Tablettes, ordinateurs, portable pour ne pas déséquilibrer la production de mélatonine et reculer l'heure du sommeil votre rythme circadien étant déjà perturbé par le changement d'heure.

Faites de l'alimentation votre allié

L'organe de la saison est le poumon, en médecine traditionnelle chinoise (MTC) et l'émotion qui lui est reliée est la tristesse, qui diminue notre énergie. Selon la loi des 5 mouvements, le poumon appartient à l'élément métal et est couplé avec le gros intestin, il sera donc intéressant de consommer des aliments qui se dirigent vers le poumon afin de stimuler votre énergie, comme: basilic, châtaigne, poireau, riz gluant, sorgho, sucre de canne, champignon blanc, igname, millet, céleri branche, épinard, radis, tofu, asperge, concombre, réglisse. *En produit animalier*: oie, canard, blanc d'œuf, carpe, hareng, poisson blanc, lait. En *condiments et épices* Ails, coriandre, échalote, gingembre frais, gingembre sec, arachide, miel, olive, menthe, bardane. *En fruits*: Arbouse, abricot, amande, noix, pignon de pin, figue, raisin, mandarine, orange, poire, pomme, kaki, citron. *Et en boisson* le thé vert. Il faudra y associer les aliments qui se dirigent vers le gros intestin comme: betterave, carotte, champignon, chou, sésame, sarrasin, soja jaune, taro, aubergine, épinard, laitue. En produits animalier le lapin. *En Condiments et épices* :Poivre, échalote, noix de muscade, sel. Pour les fruitspamplemousse et rhubarbe.

Mangez très léger le soir afin de favoriser la resynchronisation.

Les plantes pour tonifier vos poumons les tisanes de thym, gingembre, hysope, bourrache ou réglisse, 1 cuillère à soupe de ce mélange d'herbe avec 1 L d'eau, dans une casserole d'eau bouillante et faire infuser 10 minutes, buvez-en au moins 2 tasses dans la journée.

En inhalation sèche huile essentielle d'eucalyptus radié, posez 3 gouttes sur un mouchoir et respirez en fermant les yeux, respirez pendant 5 à 10 minutes. Ou en inhalation humide dans 1 bol d'eau bouillante, mettez-vous au-dessus et respirez en fermant les yeux. Vous pouvez appliquez également en mélange avec une huile végétale, en massage sur votre sternum.

Écoutez votre corps, accompagnez vos émotions, gérez vos fonctions et votre sommeil n'en sera que plus réparateur. Belle intersaison.

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. **Elle est disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone.**
Son site : beatricesvitone.fr

Liens utiles

Détox d'automne : les gestes naturopathie inspirés de la médecine chinoise