féminin bio
INSPIRER, FAIRE DU BIEN

Naturopathie

SOMMEIL, HUMEUR, ALIMENTATION... COMMENT GÉRER LE CHANGEMENT D'HEURE CE DIMANCHE 28 MARS ?





Par Béatrice Svitone
le 25 mars 2021

Ce dimanche 28 mars, nous passons à l'heure d'été jusqu'au 31 octobre prochain, et nous perdons une heure de sommeil. Ce léger décalage peut avoir un impact sur notre humeur, notamment parce que nos hormones du sommeil, intimement liés à ceux du stress, sont perturbés. Pour éviter les sautes d'humeur, les troubles digestifs et réguler la température du corps, voici quelques astuces de naturo.

Une nouvelle étape, le changement à l'heure d'été. Une épreuve supplémentaire pour notre organisme qui a déjà été éprouvé durant l'hiver. Nous sortons de l'hibernation avec 1h de sommeil en moins et 2h de décalage avec le cycle du soleil. De quoi perturber notre horloge interne. **Comment éveiller notre corps en douceur ?**

Pour bien comprendre l'impact physiologique, ce changement influence notre système hormonal et particulièrement dans la production de cortisol et mélatonine (hormone du stress et du sommeil). Il influencera également notre température corporelle. Il faudra plusieurs jours à notre organisme pour se réguler. 4 jours pour rétablir le cycle veille/sommeil, 5 à 8 jours pour rétablir celui de la température du corps et 1 à 3 semaines pour le cycle de cortisol. Alors même si nous ne sommes pas égaux face à ces changements qui se traduiront par des fatigues, troubles digestifs, changement humeurs ou autres, quelques conseils ne pourront qu'aider votre organisme.

>>A lire sur FemininBio Printemps énergétique : 9 Fleurs de Bach pour équilibrer ses émotions

Comment passer ce cap ?

Faire le plein de **lumière naturelle**, la lumière du soleil influence notre glande pinéale qui gère le cycle veille/sommeil. Faites des balades en nature le week-end ou aux pauses déjeuner, marchez pour aller travailler en garant votre véhicule plus loin de votre lieu de travail ou en descendant 1 station avant, vous emmagasinerez un maximum de sérotonine. Evitez l'exposition à la lumière artificielle le soir et les écrans dont la lumière bleu maintien en éveil.

Favoriser l'élévation de la température le matin en prenant **une douche chaude**.

Soyez prévoyant, en décalant l'heure du levé 1 semaine avant de 10 à 15 minutes et notamment chez les enfants dont l'horloge biologique est encore plus sensible. Prenez le temps de vous endormir en prévoyant des activités calmes avant le coucher (lecture, relaxation, des étirements pour relâcher les tensions musculaires, respiration etc). Si vous êtes fatigués dans la semaine qui suit le changement d'heure, faites une sieste de 10 à 30 minutes maximum à la pause déjeuner, elle vous permettra de regagner en vitalité et d'être d'autant plus productive/productif.

Alimentation

Évitez les excitants après 16h (caféine, théine, coca, alcool, chocolat, sucre) et mangez léger le soir cela permettra de mieux réguler le sommeil.

Pour soutenir votre système nerveux il est intéressant d'enrichir votre alimentation en magnésium comme le **maloukhia** en poudre à insérer dans les soupes ou à utiliser comme aromate, **la fleur de sel**, **la sardine à l'huile d'olive**, les aliments complets et les légumes cuits vapeur. De **la taurine** dans l'assiette, maquereau, saumon, foie de poulet, agneau, germe de blé, avocat, granola, fromage, cottage et le lait maternel.

Les plantes et la micronutrition à notre secours

Hydrolat de lavande à pulvériser sur le plexus avant de dormir pour détendre l'organisme, ou diffusez des **huiles essentielles de Néroli** ou **mandarine douce** pour détendre l'atmosphère. Vous pouvez stimuler vos points énergétiques en massant votre voute plantaire avec de l'huile végétale associée a 2 gouttes d'**huiles essentielles de bergamote.**

>>A lire sur FemininBio Changement d'heure : comment bien dormir ?

Côté phytothérapie, **La rhodiola**, cette plante adaptogène agit sur toute la sphère émotionnelle et permettra une régulation de l'organisme.

Pour réguler le système nerveux vous pouvez, sous conseil d'un expert, vous supplémenter en magnésium, taurine et vitamine B.

Passez un beau printemps !





(©Béatrice Svitone)

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 page Facebook Béatrice Svitone.**

Son site : beatricesvitone.fr

Liens utiles

Gérer le changement d'heure grâce aux huiles essentielles

CBD : comment agit-il sur le stress et l'anxiété ?

Sommeil : accueillir son insomnie en pleine conscience