

EN FORME POUR LE CHANGEMENT DE SAISON

Décembre 2018



Après avoir bénéficié et profité d'un mois de septembre et d'un mois d'octobre exceptionnellement beau, place à l'automne.

La réalité de l'automne, c'est un changement thermique, ce sont des jours qui raccourcissent et une luminosité qui diminue. Et cela a des répercussions sur le moral et la condition physique avec un manque de tonus au réveil.

Pour mieux faire face à cette période grise, n'oublions pas le plus important, à savoir bien se couvrir. L'homme ne sait toujours pas lutter naturellement contre le froid. Seul le vêtement nous permet de palier à cette déficience.

L'humidité, comme le vent, augmente le refroidissement de l'organisme. Il faut ajouter une couche de vêtement.

L'humidité, comme le vent, augmente le refroidissement de l'organisme. Il faut ajouter une couche de vêtement.

Lors du changement de saison, on est plus sensible à la fatigue, au rhume, à la grippe (vaccination) et aux autres maladies. Le raccourcissement de la durée du jour et le refroidissement diminuent nos défenses immunitaires.

Notre rythme biologique sur 24 heures, appelé rythme circadien, se dérègle. Notre horloge interne est calée sur la durée d'ensoleillement et sur l'alternance jour-nuit.

Une zone du cerveau, l'hypothalamus est le maître des horloges. C'est le centre nerveux sensible à l'alternance lumière-obscurité qui contrôle notre rythme cardiaque, notre température corporelle et la plupart de nos sécrétions hormonales.

Le changement d'heure, entraîne une tombée de la nuit plus précoce. Le piéton devient moins visible et le nombre d'accidents de la voie publique augmente (entre 17 et 18heures). Il vaut donc mieux porter des vêtements clairs. Le décalage horaire, lors des déplacements à l'étranger, entraîne des perturbations du même ordre;

Lors du changement de saison, pour conserver notre dynamisme et traverser la période hivernale en forme, il nous faut réagir. En prenant quelques dispositions et en utilisant quelques astuces, la traversée de la période automne-hiver sera plus facile

4 principes pour traverser la période hivernale en forme



Veiller à bien se reposer



Stimuler son système immunitaire



Pratiquer une activité physique



Profiter au maximum des moments au soleil

Le système immunitaire

Sa stimulation se fait par une diététique adaptée. Les vitamines C et B, le calcium et le magnésium doivent bénéficier d'un apport renforcé, soit par l'alimentation, soit sous forme de comprimés pour ceux qui ont tendance à des déficits marqués, comme les sportifs.

Augmenter vos apports en fruits et légumes et freiner sur les aliments riches en graisses saturées, Nous n'avons pas besoin d'augmenter nos apports gras pendant cette période car depuis fort longtemps nous ne sommes plus en déficit de calories en hiver.

Les légumes verts sont riches en minéraux et vitamines. Le chou et les agrumes (citron, oranges) sont source de vitamine C.

Les compléments alimentaires naturels, réputés stimuler les défenses immunitaires sont :



Ail



Chocolat noir



Fruits à coques

L'ensoleillement

Exposez vous, à l'extérieur, pendant la période où le soleil est visible. Et si vous en avez la possibilité, démarrez la journée par une marche rapide de dix minutes à l'extérieur. Veillez à ce que l'éclairage des pièces où vous passez le plus de temps soit optimal.

Connaissez-vous la luminothérapie ?

La luminothérapie sort de l'ombre ! Elle peut vous aider à mieux passer l'hiver. Certaines personnes, à cette période de l'année, sont « plus molles », ont du mal à se lever le matin et sont d'humeur maussade. Cet état est qualifié de dépression saisonnière ou de blues hivernal par les médecins.

L'exposition quotidienne à une lumière blanche de 10 000 lux, avec un spectre proche de la lumière solaire, pendant 20 à 30 minutes, tous les matins pendant trois semaines, permet de lutter efficacement contre le blues hivernal.

Certaines ampoules de luminothérapie émettent une lumière bleue et non blanche. Un avis médical est nécessaire avant de se lancer dans l'aventure de la luminothérapie (contrôle de l'état de la rétine). La luminothérapie est aussi utilisée pour atténuer les effets du décalage horaire.

Le repos

Une bonne récupération permet de mieux résister aux infections saisonnières. Et pour favoriser la synchronisation de nos horloges internes, il faut se discipliner en se levant et se couchant toujours à la même heure, tous les jours. Dormez, si possible, dans l'obscurité totale et bannissez les écrans de votre chambre pendant toute la période automne-hiver.



L'activité physique

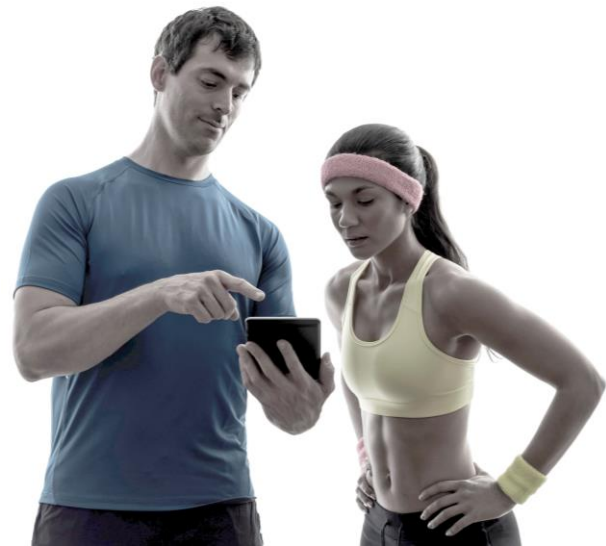
L'activité physique, en favorisant l'éveil cérébral et physique, va vous aider à rester en forme pendant la période hivernale.

Démarrer, la journée par une douche chaude le matin pour activer la circulation (ou une douche écossaise, alternant le chaud et le froid). Oubliez la douche froide dont l'efficacité relève plus de la punition que de la stimulation.

En période automnale et hivernale, l'activité physique modérée, d'une durée supérieure à 20 minutes, facilite l'éveil et fait gagner du temps car on est plus rapidement performant.

La marche rapide

Sur une période brève de 10 minutes, tous les jours, en plein air, est un autre moyen pour se stimuler. Et c'est moins dur physiquement que le jogging.



La salle de sport

La salle de sport peut vous aider à mieux traverser l'hiver. Vous connaissez ses avantages : coach, programme à la carte, convivialité, proximité et tout cela en restant bien au chaud !

Les profils

Nous désirons tous être en forme en toute saison, mais nous n'avons ni le même âge, ni la même condition physique de base et ni d'ailleurs la même fonction dans l'entreprise.

Nous devons donc imaginer une stratégie qui tienne compte de nos contraintes professionnelles, de notre goût pour l'activité physique et bien sûr de nos capacités physiques, dépendantes en partie de notre âge.

Profil 1

Le cadre de la quarantaine, peu sportif, qui se déplace en voiture et travaille sur écran. Le danger qui le guette, c'est la dérive pondérale.

Un petit kilo de plus chaque année avec le risque de syndrome métabolique (surpoids, tendance au diabète, au cholestérol et à l'hypertension) :

Les objectifs seront :



Stabilité du poids



Une alimentation équilibrée et diversifiée



Des exercices de mobilisation du cou pour lutter contre les contractures cervicales



Une activité physique de plein air le week-end, d'intensité modérée, de 30 minutes à 1 heure

Profil 2

Le ou la commercial(e) de la trentaine, qui passe sa journée dans sa voiture, d'un rendez-vous à un autre, avec un déjeuner souvent à la va-vite.

A un âge où le risque de pathologie chronique est très faible, il faut se fixer comme objectif de garder une condition bonne physique d'autant que l'effort à faire pour y parvenir est peu contraignant.

L'activité physique ou sportive à envisager doit se pratiquer de préférence en groupe, L'amitié est un fort facteur d'adhésion qui renforce la motivation.

J'ai connu des commerciaux qui avaient toujours dans le coffre de leur voiture, le short et les chaussures de jogging, la raquette de tennis et même les clubs de golf pour un de mes amis, visiteur médical. Dès qu'ils en avaient l'occasion, souvent à l'heure du déjeuner, ils filaient au sport. Cet âge d'or semble aujourd'hui révolu mais la salle de sport est venue très opportunément combler ce vide.

Profil 3

Le travailleur actif, très physique (plus de dix mille pas par jour) avec une activité sportive régulière le week-end. Le conseil qui s'impose est la pratique des étirements, ciblés aux membres inférieurs et surtout de ne jamais s'arrêter de pratiquer un sport, même si au cours de la vie, ce sport viendra à changer.

Profil 4

Le jeune, qui débute sa vie professionnelle, un peu stressé et très pris par son travail mais qui souhaite prendre de bonnes habitudes pour rester en forme toute sa vie.

La salle de sport est le lieu idéal pour établir un programme parfaitement adapté à son profil et à ses capacités. Il est impératif, jusqu'à l'âge de 40 ans, de développer ses capacités cardio-vasculaires. Pour cela, il est nécessaire de s'astreindre à trois séances de sport par semaine et cela de façon régulière.

Il faut aussi évaluer ses performances (vitesse de course, force musculaire) à intervalles réguliers pour avoir des repères permettant de progresser. Et comme ce jeune vivra très vieux, il sera tenu d'avoir une activité physique toute sa vie, car bien vieillir cela se mérite.