

Date : 13/12/10

### Enfin! 6 Astuces pour en finir avec la Dépression Saisonnière

Par: Katell Maitre

En Automne, l'énergie commence à décliner avec le soleil qui se fait plus rare. La Nature commence à tourner au ralenti et se prépare pour la saison froide. Or l'être humain n'échappe pas à la règle. Notre organisme demande plus d'attention car il est en perte de tonus. Si vous ne restez pas à l'écoute, alors il se peut que la déprime vous guette.

La déprime saisonnière, qu'est-ce que c'est ? Elle survient à la veille de l'hiver par un sentiment inexplicable de tristesse et une grande fatigue. Vous avez envie de passer plus de temps au lit et vous lever le matin est une vraie corvée. Vous vous surprenez à être pessimiste et vos pensées sont souvent négatives. Votre humeur est changeante et vous êtes facilement irritable. Pour compenser ce sentiment de vide que vous ressentez, vous vous jetez sur les aliments sucrés, avec les conséquences sur le poids et la santé que cela comporte.

Pourquoi certains d'entre vous sont-ils déprimés à l'automne ? Il peut y avoir de multiples raisons. En ce qui concerne la déprime automnale, cela s'explique tout d'abord par\* le manque de soleil et de lumière. De nombreuses personnes y sont très sensibles.\* L'énergie affaiblie des poumons et du gros intestin. En énergétique chinoise, la saison de l'automne correspond aux poumons et au gros intestin. Ces organes sont donc plus sensibles. Une défaillance et cela se répercute sur l'état général. A noter que les poumons sont les « maîtres de la peau, de la tristesse et de l'énergie » ! Quant au gros intestin, il est « maître de la digestibilité et de l'immunité ».\* Les carences dues au stress de la rentrée.\* l'introspection (comme la nature) et la difficulté à accepter qu'il faut « ralentir », ce qui laisse plus de temps pour se « voir » tel que l'on est. Un soudain sentiment de solitude peut vous submerger.

Comment y remédier ?

1) un rééquilibrage alimentaire.

Veillez à inclure dans votre alimentation quotidienne :

## Évaluation du site

Ce site est un service de diffusion de communiqués de presse. Les communiqués abordent tous les thèmes.

**Cible**  
Professionnelle

**Dynamisme\* : 28**

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

- \* des légumes verts (brocolis, poireaux, salades, mâche, épinards, blettes...) et colorés comme la carotte, la betterave, le chou rouge, le potimarron, la courge musquée...
- \* des fruits (bananes, raisin noir, pommes, confiture de cynorrhodon...)
- \* des produits lacto-fermentés (légumes, tempeh, natto, shoyu ou tamari, pâte à tartiner au soja, algues, boissons comme le kombucha ou le kéfir...)
- \* une nette réduction de la consommation de produits laitiers
- \* de l'ail,
- \* des oignons
- \* du gingembre (en petite quantité)
- \* des graisses riches en Omega 3 (poissons gras, huile de lin, de colza, de noix)
- \* de l'avoine, de l'amarante
- \* des amandes, des noisettes...

2) la lumière (du soleil ou luminothérapie).

Elle est vitale pour votre humeur et votre bien-être intérieur.

3) des balades dans la nature (en écoutant le chant des oiseaux...).

Cela permet de vous sortir de votre cadre de vie habituel, de vous faire prendre l'air (et éventuellement le soleil) et de vous poser, en profitant de chaque minute. Observez la nature environnante.

4) du sport à l'extérieur (marche, course, vélo...).

Le sport est important pour retrouver le tonus moral et physique. Ne négligez pas cet aspect de votre vie.

5) un travail sur soi :

C'est la période des drainages physiques (avec par exemple de l'artichaut, du pissenlit, du radis noir ou de la bardane). Vous trouvez de très bons complexes en magasins bio et parapharmacies. Mais il est aussi important de faire un nettoyage au niveau psychique (relaxation, exercices de respiration, recentrage énergétique. Les élixirs floraux peuvent vous aider : par exemple en prenant 3 gouttes d'élixir de moutarde (mustard), directement sous la langue, 4 à 5 fois par jour pendant 21 jours...).

6) la prise de compléments alimentaires (qui ne doivent être considérés que comme des « béquilles temporaires »).

- Pour vous libérer de votre attirance envers les aliments sucrés *Gymnema sylvestris*. Ouvrez une gélule et mâchez le contenu, lentement. Cela inhibera votre réceptivité au goût sucré pour quelques heures.

- Pour un effet antidépresseur et pour rééquilibrer votre système nerveux, au choix : Valériane en gélules ou décoction- Millepertuis (EPS ou Extrait de **Plante Fraîche** Standardisé, 1 cuillère à café le matin dans un verre d'eau)- Griffonia simplicifolia, 2 gélules matin, midi et soir pendant 1 mois ou par exemple la spécialité Griffozen du laboratoire SynphonatMagnésium marin (2 **gél** mat et soir)- Huile Essentielle de Pruche (attention, elle est assez chère) : elle vous aide à « lâcher-prise » et chasse vos angoisses (mais elle aide aussi à lutter contre la grippe ou la bronchite). Après l'avoir diluée dans une huile végétale, massez-vous le plexus solaire.

- Pour vous détendre, au choix : Teinture Mère ou **SIPF** de passiflore (en pharmacie ou magasins bio). Pour la TM, 50 gouttes matin et soir. Pour la **SIPF** , 5ml dans un peu d'eau.

Tisane de camomille romaine (1 à 2 tasses par jour), Hydrolat de fleurs d'oranger : 1 cuillère à soupe dans un verre d'eau ou du lait de riz le soir au coucher Bain avec une infusion de tilleul (à verser dans l'eau du bain, de préférence le soir).

- Pour vous tonifier le matin, par exemple : Hydrolat de romarin en boisson, dans de l'eau, le matin Vitamine C (acérola en poudre, comme celle de Guayapi en magasin bio) HE de Sapin baumier (*Abies balsamea*) (à diluer dans une huile végétale. Frictionnez-vous la région des reins, le matin et le midi pendant 7 jours). Vous pouvez aussi la diffuser dans votre pièce principale.

- Pour renforcer votre flore intestinale : Probiotiques en poudre ou gélules avec un minimum de 6 souches bactériennes différentes (par exemple, Lactospectrum du labo Le Stum). 1 sachet à diluer dans de l'eau. Laissez reposer au moins 10 minutes avant de boire.

- Pour renforcer vos poumons : Les Huiles Essentielles avec une action sur la sphère respiratoire agissent également sur votre humeur et votre bien-être psychique (cf partie 1) Vous pouvez avoir recours à l'HE d'eucalyptus radié (*eucalyptus radiata*) ou de thym à thujanol (*thymus vulgaris* CT thujanol). épinette noire

- Pour une action sur les poumons et les reins : HE de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*), HE d'Épinette noire (*Picea Mariana*): elle est cortisone-like et soutient donc l'action des surrénales (sollicitées en cas de stress). Elle a aussi une action sur les voies respiratoires. Par conséquent, elle vous aide à chasser la déprime. Mélangez-la à de l'huile végétale puis frictionnez votre plexus solaire, le long de votre colonne vertébrale et la région des surrénales en cas de fatigue.

Bien entendu, tout ceci n'est donné qu'à titre informatif et ne saurait remplacer la consultation d'un professionnel avisé. Demandez également conseil avant d'utiliser des huiles essentielles que vous ne connaissez pas. Ces huiles essentielles ne conviennent pas aux enfants en bas âge ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes.

À propos de l'auteur :

Katell Maitre

Naturopathe et auteur. <http://www.conseils-naturopathie.com>

co-auteur de Produits Et Recettes Bio aux éditions Minerva.