



# CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

## Comment chasser la fatigue de novembre ?

**L**a fatigue marquée par les mois d'automne s'est définitivement installée. Chez plusieurs, elle est mûre pour accueillir rhumes et gripes à volonté, d'autant plus que les vacances des Fêtes tardent à arriver. Ne plus se fatiguer à les attendre, est-ce possible ?

La réponse est « oui », même s'il est commun de se sentir fatigué à cette période-ci de l'année. Le changement de saison et la diminution d'heures d'ensoleillement se réunissent pour provoquer un important bouleversement de la structure interne, contribuant au même coup à affecter l'humeur générale.

Ce manque de vitalité généralisé s'explique en partie par la modification du taux de mélatonine sécrétée par le corps, à l'arrivée de l'automne. Cette hormone, naturellement produite par l'organisme durant la nuit, contribue à l'état d'endormissement et cesse d'être sécrétée au petit matin, lorsque la lumière fait irruption dans la rétine de l'œil. Le retour à l'heure normale et la diminution de la lumière naturelle accroissent le taux de mélatonine, augmentant ainsi les symptômes de fatigue et le sentiment de perte d'énergie. Ajoutons à cela une bonne dose de stress, et vous voilà largement équipé pour asséner un coup fatal à votre banque d'énergie.

La persistance du sentiment de fatigue saisonnière est le signe d'une déficience plus ou moins accrue du système immunitaire. Et sans système immunitaire solide, bonjour les virus ! Votre corps laissera alors toute la place à un banal rhume, lui donnant même l'opportunité de muter en sinusite, en bronchite ou en pneumonie.

### SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE ?

Il ne faut pas confondre la banale fatigue saisonnière d'un diagnostic de fatigue chronique. Les personnes touchées par cette dernière voient leurs symptômes perdurer pendant plusieurs mois, voire des années, et constatent peu ou pas d'amélioration de leur état, même après avoir rattrapé les heures de sommeil perdues ou après avoir modifié leurs habitudes de vie. Plusieurs ressentent des douleurs musculo-articulaires accompagnées de maux de tête importants. Généralement, les symptômes s'estomperont au fil des mois, mais ne disparaîtront jamais totale-



■ Il est normal de se sentir fatigué en automne.

ment de l'organisme. Pour obtenir un diagnostic, un professionnel de la santé dûment formé en la matière devra évaluer votre état.

### LA VITALITÉ, C'EST LA SANTÉ

Il est à ce jour difficile de connaître avec exactitude la quantité et le type de cellules nécessaires pour lutter contre l'apparition de diverses affections récurrentes durant la saison froide. Il est cependant possible d'adapter votre style de vie afin de limiter l'état de fatigue et de maintenir une humeur, une motivation et une vitalité à tout rompre.

#### ■ Mangez mieux

Parce qu'il subit une adaptation aux facteurs environnementaux changeants, l'organisme a besoin qu'une plus grande quantité de vitamines soient ingérées par la nourriture. Évitez l'abus d'aliments riches en sucre et en gras saturés, diminuez votre consommation d'alcool et privilégiez les aliments riches en vitamines et minéraux.

#### ■ Soyez zen

Le stress gruge les nutriments de l'organisme et augmente l'oxydation du corps. La hausse d'oxydation est en partie responsable de la faiblesse du système immunitaire et du sentiment de fatigue tenace. Relaxez !

#### ■ Bougez davantage

On ne le dira jamais suffisamment : bouger, c'est la santé ! En améliorant la circulation sanguine, l'exercice physique permet aux cellules et aux autres substances du système immunitaire de circuler plus facilement. De plus, les endorphines sécrétées par l'activité chasseront la fatigue et augmenteront votre énergie.

#### ■ Pensez à votre santé vertébrale

L'énergie déployée à travers l'organisme dépend en grande partie de l'intégrité du système nerveux. Si quelque désordre retarde ou ralentit le flux normal d'énergie nerveuse, une perte de vitalité sera automatiquement ressentie, augmentant le sentiment de fatigue. Procéder à un ajustement des dérangements de votre colonne vertébrale peut grandement vous aider à maintenir votre vitalité ainsi que votre résistance physique et mentale.

#### ■ Profitez du soleil

Le soleil ne brille pas qu'en été ! Habillez-vous chaudement, et sortez faire le plein de vitamine D. Un simple quart d'heure suffira à vous procurer près de 100 % de la quantité requise. N'oubliez pas la crème solaire !

Sources :

■ Association des chiropraticiens du Québec