



Retrouvez votre équilibre par l'activité physique!

**My-Linh Diep, B.Sc.**  
**Kinésiologue**  
 Spécialiste  
 en réactivation physique  
**514.303.3125**  
**info@kinequilibre.ca**

**Biscuit de fortune**

« L'imagination est plus importante que le savoir. »

*Albert Einstein*



**Classement général**

Degré de luminosité : quelques repères

Journée d'été ensoleillée : de 50 000 à 130 000 lux

Journée d'hiver ensoleillée : de 2 000 à 20 000 lux

À l'intérieur d'une maison : de 100 à 500 lux

Dans un bureau bien éclairé : de 400 à 1 000 lux

Source : Passeport santé.

La dépression saisonnière

La dépression saisonnière est une forme de dépression liée au manque de lumière naturelle. Puisque que nous vivons dans un pays nordique, nous sommes effectivement plus à risque. Sans doute avez-vous remarqué que les journées sont plus courtes et que la lumière extérieure dure moins longtemps et est surtout moins intense? La lumière joue un rôle dans les changements hormonaux qui eux, contrôlent notre horloge interne et notre humeur. La lumière est captée par les yeux et elle se rend ensuite au cerveau pour activer des hormones comme la sérotonine (hormone du bien-être) et la mélatonine (régulatrice du réveil). Une diminution d'exposition à la lumière naturelle et à son intensité dérègle le travail de ces hormones.

Avec le changement de saison et récemment avec le changement de l'heure (retour à l'heure normale), certains ressentent des changements subtils et d'autres les ressentent plus intensément. Certains vont manger des aliments plus calorifiques avec le temps plus frais également. D'autres vont se plaindre de fatigue, d'un besoin accru de sommeil et d'irritabilité.

Pour pallier à ce manque de lumière et à ces changements climatiques, il existe la lumbinothérapie, qui a pour objectif de permettre aux individus de s'exposer à une lumière imitant celle du soleil. La personne se procure (avec prescription dans certains cas) une lampe spécialisée et s'expose pendant environ trente minutes par jour à cette lumière artificielle.

Cependant, il y a d'autres façons de passer à travers cette période plus difficile. Je vous suggère ici quelques trucs pour mieux gérer cette forme de dépression et ce, de façon naturelle :

- Pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique par jour à l'extérieur pour profiter de la lumière naturelle, même si c'est une journée nuageuse;
- Soyez constant dans la pratique de vos activités physiques afin d'activer les endorphines et la sérotonine pour mieux gérer non seulement la dépression saisonnière, mais la dépression en général;
- Faites des activités extérieures tôt dans la journée pour profiter de l'intensité de la lumière du jour, surtout depuis le changement d'heure (ex : entre 8h et 13h);
- Ne portez pas de lunettes de soleil (à moins de problèmes oculaires) pour profiter de la lumière naturelle (voir texte ci-haut);
- Ouvrez tous les rideaux à la maison pour laisser entrer le plus de lumière extérieure possible;
- Essayez d'intégrer les Oméga-3 dans les repas hebdomadaires, comme le suggèrent certaines études.

**Il est grand temps de sortir de chez soi! Profitez de l'air frais, faites une randonnée pédestre en montagne, jouez avec vos enfants au parc ou découvrez à pied ou en jogging un nouveau quartier. Le truc : s'habiller convenablement pour la saison!**

## **Prendre de l'avance dans ses résolutions : « les Pré-résolutions »**

Pourquoi ne pas prendre de l'avance cette année? Au lieu d'attendre janvier 2011 pour vous mettre en forme, débutez dès aujourd'hui...et pas lundi prochain non plus!

5 avantages :

1. Débutez une routine d'entraînement pour qu'elle soit bien installée avant le mois de janvier et perdez davantage de poids en 2011;
2. Activez votre métabolisme à temps pour les fêtes et évitez de prendre trop de poids pendant cette période;
3. Diminuez votre niveau de stress en vue du temps des fêtes;
4. Combattez les « blues » du mois de novembre;
5. Renforcez votre système immunitaire pour avoir une meilleure énergie.