

Dix conseils scientifiques pour se sentir moins amorphe

Vous vous sentez avachi et indolent, même quand vous dormez suffisamment? Vous êtes désespérément à la recherche d'un peu d'énergie ? La science peut peut-être vous aider.



© Getty Images/iStockphoto

Il arrive à tout le monde d'avoir un coup de pompe après le repas de midi. Et le soir, certains ont du mal à garder les yeux ouverts. Mais quand on se sent amorphe en permanence, il se peut qu'il y ait d'autres causes. Ces dernières années, les scientifiques se sont cassé la tête pour étudier les causes de ces somnolences et trouver des remèdes efficaces. Voici les plus importants.

1. Bougez, bougez, bougez!

Même si cela peut sembler contradictoire, rien ne fonctionne mieux contre une baisse d'énergie qu'un peu d'exercice. La science prouve qu'il peut être utile, malgré l'absence d'envie, d'enfiler ses chaussures de sport, son maillot de football ou de sauter sur son vélo.

L'exercice stimule la circulation sanguine et augmente les capacités d'oxygène du corps. En outre, le nombre d'hormones du stress baisse quand on bouge, ce qui fait qu'on se sent plus énergique et alerte. Les chercheurs concluent qu'à long terme il vaut mieux pratiquer une forme légère d'exercice tous les jours que de pratiquer une activité intensive plusieurs fois par

semaine. Pour lutter contre la baisse de l'énergie de l'après-midi, une courte promenade peut déjà s'avérer utile.

2. Réduire le stress et apprendre à déléguer

Quand on est stressé, il est parfois difficile de s'endormir le soir. Après une journée chargée, certaines personnes anxieuses ruminent dans leur lit. Il n'y a pas que les responsabilités importantes qui peuvent nous étouffer, il y a aussi les tâches quotidiennes. C'est pourquoi il est important d'apprendre à déléguer et de demander de l'aide. On peut le faire simplement en engageant une femme de ménage ou un jardinier. Il est rassurant de savoir qu'on n'a plus de corvées à accomplir une fois qu'on est rentré chez soi.

3. Yoga et méditation

Quand on médite, on s'apaise. La méditation et le yoga aident à premier lieu à lutter contre le stress. Quand on maîtrise les techniques de méditation, on atteint un équilibre psychologique, et une stabilité émotionnelle. En outre, les gens totalement "zen" peuvent mieux faire abstraction du bruit. Une courte pause de yoga durant la journée améliore l'humeur et réveille l'énergie. Tout comme pour d'autres formes d'exercice, les exercices de yoga réduisent le nombre d'hormones de stress. Les différentes poses favorisent l'irrigation sanguine. Et si vous n'êtes pas très souple, il suffit de faire quelques exercices d'étirement.

4. Sommeil

Cela peut sembler évident, mais il ne faut pas sous-estimer le manque de sommeil. Ainsi, un adulte a besoin de sept à neuf heures de sommeil en moyenne par nuit. Pour les petits enfants, il faut compter onze heures par nuit. Plus on vieillit, plus notre besoin de sommeil diminue. Pourtant, huit heures de sommeil semblent impossibles à atteindre pour les gens qui ont un rythme de vie rapide.

Beaucoup de gens prétendent n'avoir besoin que de cinq à six heures de sommeil par nuit, mais cela ne vaut que pour cinq à dix pour cent de la population. Les autres sont fatigués, moins concentrés, et doivent compenser à coup de café et d'autres moyens inventifs.

Cependant, il n'y a pas que le nombre d'heures de sommeil qui est important. La qualité du sommeil joue également un rôle. Pour un repos nocturne efficace et de qualité, il vaut mieux adopter un biorythme où l'on se lève et se couche à la même heure. Et il n'est pas très intelligent de manger avant de dormir. Le corps digère moins bien la nourriture, ce qui n'est guère propice au sommeil. Dormir dans une chambre fraîche et sombre à 18 degrés favorise le sommeil. Évitez les veilleuses, les bougies, et la lumière des réverbères à travers les rideaux. Et clôturez la journée calmement, loin de la télévision et de l'écran de l'ordinateur. Lisez un livre, prenez un bain chaud ou écoutez de la musique relaxante. Là aussi, la routine peut se révéler efficace.

5. Buvez suffisamment d'eau

Quand les glandes salivaires stimulent le corps, on a soif. Mais au fond, il faudrait dormir bien avant. La déshydratation ralentit la fabrication d'acides aminés. Comme certains acides aminés sont responsables de l'énergie, un manque entraîne la fatigue. La déshydratation peut entraîner vertiges, maux de tête et baisse de concentration. Il est temps de boire de l'eau !

Le café est une autre histoire. Comme c'est une source naturelle de caféine, une tasse peut aider à lutter contre la fatigue. D'un autre côté, le corps s'habitue rapidement à sa portion quotidienne, ce qui diminue l'effet de la caféine. En outre, le café n'est pas idéal pour étancher la soif parce qu'il a un effet légèrement diurétique.

6. Sucres lents et taux de glycémie stable

Le corps décompose progressivement les sucres lents, ce qui fait que le taux de glycémie reste stable et que nous demeurons alertes. Pour les sucres rapides, le niveau d'énergie culmine. Après, il y a la fameuse baisse d'énergie de l'après-midi où on a du mal à garder les yeux ouverts, souvent après un repas de midi lourd. Quand on a une après-midi chargée, mieux vaut manger un repas léger et rassasiant tel qu'une petite portion de pâtes complètes, de légumes, de fruits ou de flocons d'avoine.

7. Les bons en-cas sont efficaces

Les en-cas sont d'ailleurs permis! Les scientifiques conseillent même de manger de temps en temps une petite bouchée. Pensez noix, fruits, notamment pommes, raisins et oranges. Les bananes sont une excellente source d'énergie, elles procurent même plus d'énergie que les boissons énergisantes.

8. L'importance de la vitamine D, du fer, et de l'oméga 3

On est ce qu'on mange. Si on mange mal, on peut souffrir de carences. Dans certains cas, celles-ci sont responsables de la fatigue.

La vitamine D joue un rôle important pour les globules blancs, la défense contre les virus et la fonction musculaire. La vitamine D est en fait une hormone, dont le soleil nous procure les plus grandes quantités. En été, on ne souffre généralement pas de manque de vitamine D, mais en hiver il est un peu plus difficile d'en absorber en quantité suffisante. Cela explique pourquoi beaucoup de gens se sentent fatigués en hiver et souffrent de ce qu'on appelle une dépression hivernale. Heureusement, on peut compenser le manque de vitamine D en mangeant du poisson gras, des jaunes d'oeuf et des champignons.

Les femmes souffrent plus souvent de manque de fer, principalement à cause de leurs règles. En cas de manque de fer, on souffre d'anémie qui se traduit notamment par la fatigue. Beaucoup ont recours aux compléments alimentaires. Si vous n'aimez prendre des compléments, consommez des produits animaux tels que de la viande, des oeufs ou du filet de poulet.

L'oméga 3 est également un acide gras qui peut aider à lutter contre la fatigue. Un repas composé de poissons gras, de noix, d'avocats, et d'huile d'olive peut constituer un excellent remontant.

9. Attention au surpoids

Parfois, on conseille tout simplement de perdre quelques kilos. Les gens en surpoids traînent un poids supplémentaire en permanence. Aussi se sentent-ils fatigués dès qu'ils se promènent ou roulent à vélo. Pourtant, l'exercice leur est également bénéfique. Une petite promenade quotidienne aide à perdre du poids et procure un peu d'énergie.

10. En cas de doute, faites-vous tester

Même si les conseils ci-dessus peuvent aider à lutter contre la fatigue, ils ne bénéficient pas à tous. Les gens qui souffrent du syndrome de fatigue chronique (SFC) ne peuvent surmonter leur fatigue en faisant de l'exercice, en déléguant ou en veillant à leur alimentation. Malheureusement, il n'y a pas encore de véritable remède à cette affection.