

APITHÉRAPIE

Lutter contre la fatigue au changement de saison avec les produits de la ruche



La vie de l'homme, comme bon nombre d'entités vivantes sur terre, est rythmée par les saisons. A chaque changement, la disponibilité alimentaire, notre rythme de vie ainsi que la luminosité que nous percevons sont autant d'exemples de facteurs qui vont influencer notre comportement quotidien.

Et bien évidemment, les changements de saison sont des moments importants avec des répercussions sur notre corps et notre moral. Rhumes, asthénie (état de fatigue générale), surmenage, morosité, dépression légère sont quelques-uns des petits désagréments que l'on peut rencontrer à cette période de transition hiver-printemps.



L'hormone du bonheur

À quoi cela est-il dû ? Notre organisme est régi (en partie) par des hormones qui elles-mêmes sont sous le contrôle de la lumière. Ainsi, le taux d'ensoleillement influe sur notre niveau de dopamine et de sérotonine (deux neurotransmetteurs dont le dernier est surnommé "l'hormone du bonheur"). Il influence également le niveau de mélatonine, l'hormone qui contrôle et recale nos horloges biologiques internes et commande notamment notre sommeil.

Alors en hiver, quand le niveau d'ensoleillement est faible, nos taux de neurotransmetteurs "bonne humeur" baissent et notre moral a tendance à être en berne.

On a donc moins d'entrain, moins envie de faire des choses. Et sans nul doute, cet état psychologique aura des répercussions à moyen et long termes sur notre santé, car on bougera moins, nos envies alimentaires

s'en trouveront également bousculées, avec comme conséquence après plusieurs mois d'hiver un encrassement de notre organisme.

Alors que faire ?

Dans l'idéal, suivre le dicton "mieux vaut prévenir que guérir" en essayant de profiter de chaque rayon du soleil en hiver, en continuant à sortir, à faire de l'activité physique régulière.

Sinon anticiper et profiter du changement de saison pour repartir en pleine forme. Dès les premiers beaux jours, il faut profiter au maximum dès le petit matin de cette luminosité, dont le soleil nous inonde, pour restructurer tout de suite et durablement nos horloges biologiques internes et stimuler la synthèse de ces fameux neurotransmetteurs "bonne humeur".





Si le soleil n'est pas encore au rendez-vous, alors vous pouvez vous aider d'une petite cure de gelée royale fraîche. Une pointe de spatule chaque matin stimulera votre cerveau et dynamisera votre organisme.

Cette cure fera office de "starter" pour bien repartir. Mais elle ne fera pas tout, donc reprenez une activité physique modérée mais régulière et en extérieur si possible. Il sera important de renforcer un système immunitaire qui a pu être affaibli par les nombreuses menaces qu'il a dû contrecarrer pendant l'hiver, telle une pile qui sera complètement déchargée à force d'avoir trop tiré dessus, avec une cure de propolis. Enfin, ces bonnes intentions ne doivent pas être plombées par un système digestif défaillant et un foie qui tourne au ralenti.



Avec la reprise d'une activité physique, votre corps va avoir besoin de tous ses nutriments essentiels, mais parallèlement il faut que votre système intestinal soit capable de les assimiler correctement. L'équilibre intestinal dépend d'un triptyque entre la muqueuse intestinale, le système immunitaire sous-jacent et la flore bactérienne au-dessus.

Un apport de probiotiques à partir de pollen frais permettra de rééquilibrer votre flore bactérienne, et vous apportera toutes les vitamines et minéraux nécessaires dont vous avez besoin.

Pensez à commencer plutôt avec un pollen aux couleurs vives et chaudes qui vous rappelleront le soleil et la bonne humeur. Donc démarrer la journée par un grand rayon de soleil accompagné par un bon petit déjeuner où l'on trouvera des noix et amandes, des fruits frais, du pollen frais et... des tartines de bon miel !

Dr Nicolas Cardinault
PhD en nutrition humaine

Abeilles et Fleurs n° 758 - Mars 2014

