

Fiche n°30

Fatigue saisonnière : votre corps vous envoie un signal, apprenez à l'écouter

Les tips de Thibault

Avec le raccourcissement des jours, la baisse des températures et le rythme soutenu de la rentrée, nombreux sont ceux qui ressentent en novembre une fatigue persistante, un manque d'entrain ou une sensation de « vide ». Ce phénomène, connu sous le nom de fatigue saisonnière, est loin d'être anodin et mérite d'être pris en charge sérieusement.

Pourquoi sommes-nous plus fatigués en automne ?

Plusieurs facteurs biologiques expliquent ce coup de mou automnale :

- La **diminution de la luminosité** réduit la production de sérotonine, hormone régulatrice de l'humeur et du sommeil.
- Le **dérèglement du rythme circadien** lié au changement d'heure perturbe la qualité du sommeil.
- La **baisse des températures** oblige l'organisme à dépenser davantage d'énergie pour maintenir sa température corporelle.

TROIS GESTES POUR TRAVERSER L'AUTOMNE EN FORME



1 Maximisez votre exposition à la lumière naturelle

Profitez de chaque rayon de soleil : une marche de 20 minutes en extérieur le matin suffit à réguler votre horloge biologique et à stimuler la production de sérotonine.

2
Soignez votre routine de sommeil

Couchez-vous et levez-vous à heures fixes, même le week-end. Avant de dormir, pratiquez 5 minutes de respiration abdominale profonde (inspirez 4 secondes, expirez 6 secondes) pour faciliter l'endormissement.





3
Adaptez votre alimentation

Privilégiez les aliments riches en magnésium (oléagineux, légumineuses, chocolat noir) et en vitamine D (poissons gras, œufs). Ces nutriments jouent un rôle clé dans la régulation de l'énergie et de l'humeur en période hivernale.

LE RÔLE DE L'OSTÉOPATHIE

La fatigue saisonnière s'accompagne souvent de tensions musculaires, de maux de tête ou de troubles du sommeil d'origine mécanique. En travaillant sur la mobilité du crâne, du rachis et du diaphragme, l'ostéopathe contribue à rééquilibrer le système nerveux autonome et à améliorer la qualité du repos. Une séance en début de saison froide peut ainsi aider votre corps à mieux s'adapter aux changements de l'automne.

Création Versalis | versalis.fr

Vous vous sentez épuisé, tendu ou sans énergie depuis plusieurs semaines ?
Ne laissez pas la fatigue saisonnière s'installer.
Contactez le cabinet pour prendre rendez-vous.

Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,
78000 Versailles
06 20 03 81 39

PRENEZ RENDEZ-VOUS SUR Doctolib