



Chaque changement de saison influe sur l'organisme, occasionnant des baisses d'énergie.



Et si vous cessez de bâiller à longueur de journée en révisant (tout simplement!) votre alimentation?

Il suffit de bien vous hydrater, de consommer des aliments de saison et de revoir votre hygiène de vie.



Je mange quoi pour... lutter contre les coups de pompe?

« JE PASSE AUX AGRUMES ET JE MANGE DU CHOU. »



Pour lutter contre la fatigue, je fais le plein de crucifères et je mise sur les fruits de saison. Clémentines et oranges me dopent. Et je saupoudre mes salades de spiruline en paillettes pour me booster. »

MARION, maman de Cléo, 10 mois.

Sur les conseils d'Anne-Marie Costille, nutritionniste (amcoach-dietetique.com) et naturopathe à Lyon: « À cette période de l'année, les feuilles tombent, la luminosité diminue et la fraîcheur s'installe, entraînant de la fatigue pour le corps et l'esprit. C'est en partie parce que nous sommes reliés à la nature. » Pour accompagner ces changements, la spécialiste préconise de mettre son assiette au diapason de la saison. « Les légumes et les fruits, présents sur les étals, apportent toutes les vitamines et les minéraux dont le corps a besoin pour avoir de l'énergie », poursuit-elle. À condition de prendre son temps pour faire deux, trois ou quatre repas par jour et d'éviter tout grignotage. « Les périodes de jeûne intermittent (entre les repas) sont utiles pour laisser le corps récupérer. Car manger trop sou-

vent fatigue l'organisme », ajoute A-M. Costille. Un coup de fatigue = une barre de chocolat? « Face à cette arrivée rapide de sucre, le pancréas mobilise l'insuline trop vite, ce qui génère une hypoglycémie, qui se manifeste par un coup de mou généralisé », explique la nutritionniste. Donc, en cas de fatigue, les produits sucrés ne doivent pas être systématiques.

Renforcer son immunité

Après avoir fait quelques écarts l'été, notre microbiote intestinal est affaibli. « Pour éviter les baisses de tonus et prévenir les infections hivernales, nous devons le renforcer », ajoute la nutritionniste. « Toute la famille peut avaler 1 cuil. à café d'huile de pépins de courge au petit-déjeuner. Ce vermifuge naturel renforce l'intestin. »

© DR. BLUE DEEP/SHUTTERSTOCK, BONCHIAN/SHUTTERSTOCK, EGAL/DEPOSIT PHOTO, MAKS, NARDEENKO/DEPOSIT PHOTO, NATIKA, DEPOSIT PHOTO, TPZJUL/DEPOSIT PHOTO