

Fatigue d'automne

5 réflexes pour booster votre sérotonine

1

S'exposer à la lumière du jour

La lumière naturelle stimule la production de **sérotonine**, un neurotransmetteur clé pour l'humeur et l'énergie.

Sortir 10 à 20 minutes chaque matin améliore aussi la production de **mélatonine** qui favorise le sommeil. Même par temps gris, la luminosité extérieure est plus intense.

Résultat : humeur plus stable, moins de coups de barre et meilleure résistance au stress.



Consommer des aliments riches en tryptophane

La sérotonine est fabriquée à partir du **tryptophane**, un acide aminé présent dans certains aliments. Pour optimiser son absorption, associez-le à des **glucides complets**.

À intégrer au quotidien :

Oeufs, produits laitiers, poulet, dinde, tofu, pois chiches, lentilles, noix, amandes, graines de courge, banane ou chocolat noir ($\geq 70\%$). Ajoutez des céréales complètes (avoine, riz complet, épeautre).



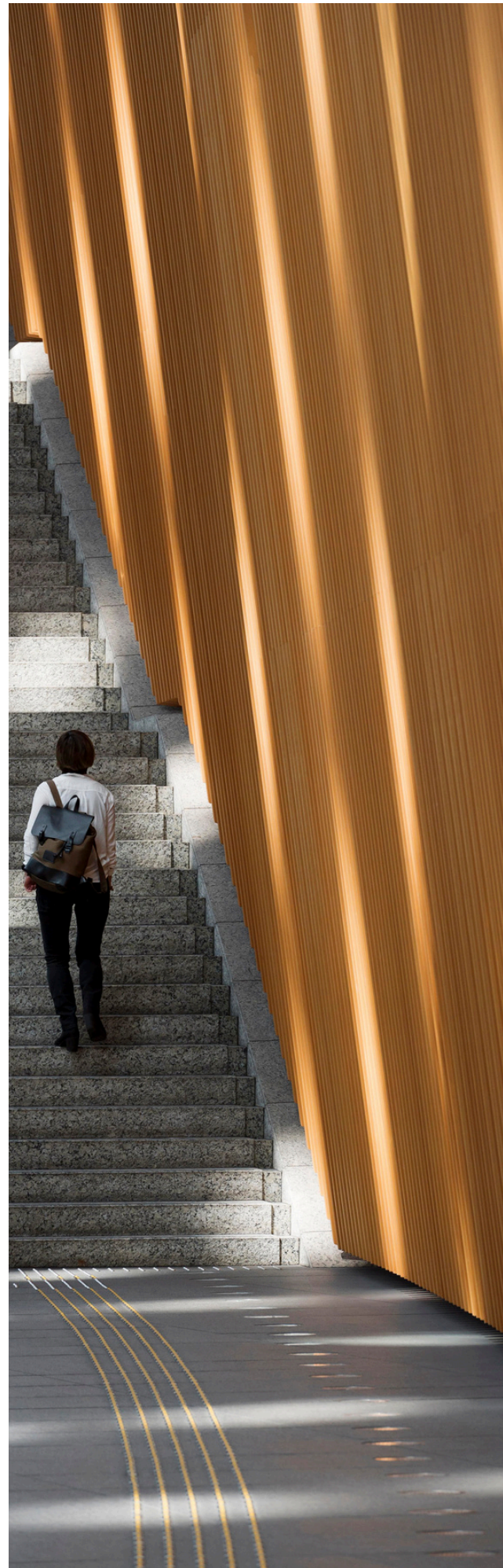
3

Bouger 20 à 30 minutes par jour

L'activité physique augmente la disponibilité du tryptophane dans le cerveau, favorisant la production de sérotonine.

Pas besoin d'entraînement intense : marche rapide, vélo doux, escaliers, mobilité, tout compte. Objectif : 20 à 30 minutes par jour, même en plusieurs courtes séances.

Bouger réduit aussi le stress et améliore le sommeil, deux facteurs essentiels pour stabiliser l'énergie en automne et limiter les coups de fatigue.



Limiter les sucres rapides et le grignotage

Quand la sérotonine baisse, les envies de sucre augmentent, et provoquent des pics puis des **chutes d'énergie**, entraînant fatigue et nouvelles fringales. Ces variations brusques peuvent aussi stimuler la libération de **cortisol**, l'hormone du stress, ce qui entretient la fatigue et perturbe l'humeur. Elles réduisent aussi la disponibilité du tryptophane, nécessaire à la production de sérotonine.

Mon conseil :

Optez pour des collations saines : fruit + oléagineux, yaourt nature + avoine, pain complet + chocolat noir.



5

Chouchouter votre sommeil

Un sommeil insuffisant réduit la sérotonine disponible et augmente la sensibilité au stress, les envies de sucre et les variations d'humeur. **Visez 7 à 8 heures** par nuit avec des horaires réguliers. Évitez les écrans dans l'heure qui précède le coucher pour favoriser la production de mélatonine. Une routine apaisante facilite aussi l'endormissement. **Dînez léger** en incluant des aliments riches en tryptophane et des glucides complets.

