

ALIX LEFIEF-DELCOURT

Préface de Charlotte Jacquet, naturopathe, alias @healthy_charly

MA BIBLE DE LA SANTÉ AU NATUREL SELON LES SAISONS



PLUS DE
70 FICHES
PRATIQUES

- Les méthodes naturelles pour être en forme toute l'année : phytothérapie, nutrithérapie, gemmothérapie...
- Dépression passagère, coup de soleil, rhume des foins, angine... des fiches détaillées pour chaque trouble saisonnier

Le guide pour adopter les bons réflexes santé et bien-être au fil des saisons !

Au printemps, le rhume des foins ; en été, les jambes lourdes ; à l'automne, le stress de la rentrée ; en hiver, les infections virales. Les saisons ont une influence majeure sur notre santé. Malheureusement, nous prenons rarement en compte cette dimension : été comme hiver, nous vivons de la même façon, sans vraiment nous adapter aux changements saisonniers. Découvrez dans ce livre :

- **Le mode d'emploi pour se soigner naturellement** : les piliers incontournables d'une bonne santé (alimentation, activité physique, sommeil, gestion du stress) et les différents remèdes naturels à utiliser.
- **Les réflexes saisonniers à adopter** (les aliments de saison, les cures et les compléments, etc.), **des conseils pratiques et des recettes DIY.**
- **Plus de 70 fiches pratiques pour traiter tous les maux avec des remèdes naturels** : allergies saisonnières, chute de cheveux, otite du baigneur, piqûre d'insecte, pellicules, bronchite, acné...

« Une référence pour tous ceux et celles qui souhaitent garder le cap au fil des saisons ! »

Charlotte Jacquet, alias @healthy_charly

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de nombreux guides pratiques aux éditions Leduc, dont *Ma Bible des ingrédients magiques* et *Ma Bible des aliments qui soignent*. Ses spécialités : la santé, l'alimentation, les remèdes naturels.

Préface de **Charlotte Jacquet**, naturopathe, créatrice de la méthode d'accompagnement « La naturopathie au fil des saisons » (www.lanaturopathieaufildessaisons.com).

23 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1842-4



9 791028 518424

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé

MA BIBLE DE LA
SANTÉ
AU NATUREL
SELON LES SAISONS

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Le Grand Livre des huiles végétales, 2020.
Ma bible des ingrédients magiques, 2019.
Les Secrets des aliments qui soignent, c'est malin, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Juliette Legros
Édition : Clémentine Sanchez
Relecture : Chantal Nicolas
Maquette : Jennifer Simboiselle
Illustrations et photos : Adobe Stock
Design couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1842-4

ALIX LEFIEF-DELCOURT
Préface de Charlotte Jacquet

MA BIBLE DE LA
SANTÉ
AU NATUREL
SELON LES SAISONS

LEDUC 

SOMMAIRE

Préface.....	9
Introduction.....	13
PREMIÈRE PARTIE	
SE SOIGNER AU NATUREL, MODE D'EMPLOI.....	15
Chapitre 1 : Les quatre piliers incontournables de la bonne santé.....	19
Chapitre 2 : Les différents remèdes naturels.....	27
DEUXIÈME PARTIE	
SE SOIGNER AU NATUREL AU PRINTEMPS.....	99
Chapitre 1 : Les bons réflexes à prendre au printemps.....	103
Chapitre 2 : Vos ordonnances naturelles.....	107
TROISIÈME PARTIE	
SE SOIGNER AU NATUREL EN ÉTÉ.....	159
Chapitre 1 : Les bons réflexes à prendre en été.....	163
Chapitre 2 : Vos ordonnances naturelles.....	169
QUATRIÈME PARTIE	
SE SOIGNER AU NATUREL EN AUTOMNE.....	239
Chapitre 1 : Les bons réflexes à prendre en automne.....	243
Chapitre 2 : Vos ordonnances naturelles.....	247
CINQUIÈME PARTIE	
SE SOIGNER AU NATUREL EN HIVER.....	289
Chapitre 1 : Les bons réflexes à prendre en hiver.....	293
Chapitre 2 : Vos ordonnances naturelles.....	297
Index.....	345
Table des matières.....	359

PRÉFACE

Voilà presque quatre ans que j'étudie avec passion l'impact de la saisonnalité sur notre santé. Depuis toute petite, j'observe chez moi, ainsi que dans mon entourage, les différentes phases d'adaptation que nous subissons à chaque changement de saison.

L'automne et l'hiver sont les périodes de l'année les plus compliquées pour moi car, comme j'aime si bien le dire, je suis une « fille du Soleil », née en août, dans le sud de la France.

Lors de mon cursus en naturopathie et médecine traditionnelle chinoise, j'ai découvert que nous étions des êtres cycliques et que notre métabolisme et, surtout, notre rythme circadien oscillaient en fonction des saisons. C'est alors que j'ai commencé à effectuer des recherches et qu'une réflexion autour de ce fil conducteur est née. Comprendre et faire passer le message de l'importance de l'accueil et du respect de chaque saison est donc devenu ma priorité.

Il me semble important de rappeler ici que ce phénomène est reconnu depuis des millénaires au travers de différentes médecines ancestrales, y compris la naturopathie. L'association entre nos humeurs, la maladie et la saisonnalité est d'ailleurs défendue depuis l'Antiquité par Hippocrate, père de la médecine et de la naturopathie, au travers de cet aphorisme : « Toutes les maladies surviennent dans toutes les saisons, néanmoins, certaines naissent ou s'exaspèrent plutôt dans certaines saisons. »

Il est évident qu'aujourd'hui, nous vivons dans une société qui nous déconnecte absolument de ces principes fondateurs. Le rythme des saisons n'est plus respecté, il n'y a qu'à regarder la possibilité de trouver des fraises en hiver, par exemple, ou d'observer le rythme exponentiel demandé au travail dans des périodes où notre corps affronte la baisse de luminosité et le retour des températures plus basses.

C'est lorsque l'on prend le temps de l'observation et de la réflexion que l'on s'aperçoit de ce déséquilibre flagrant, responsable à lui seul du déclin de notre état de santé. Les saisons ne sont pas reliées qu'à ce qui est de l'ordre du visible comme le changement

des conditions climatiques, mais surtout à ce qui est de l'ordre de l'invisible tel que l'impact sur nos humeurs, nos capacités digestives, nos besoins en nutriments, la modification des temps de repos et d'exposition à la luminosité, etc.

C'est pour toutes ces raisons que j'ai créé, en 2018, un programme d'hygiène spécialisé en naturopathie, autour des saisons. Mon objectif ? Restituer mes recherches, mes inspirations, mes réflexions et expérimentations en une structure unique d'accompagnement autour de concepts clés naturopathiques, de recettes saines et gourmandes, de remèdes naturels à favoriser en fonction de chaque saison. C'est dans cette même lignée que, fin 2018, j'ai décidé de me lancer dans l'écriture d'un ouvrage, *Naturopathie, Mon année + healthy*, un guide pour être en bonne santé au fil des saisons paru aux éditions Eyrolles en fin d'année 2020. Cet ouvrage est une extension de mon programme, un manuel de bon sens permettant de mettre en lumière ce que notre corps traverse au fil des saisons et la nécessité pour nous d'en prendre soin.

Quand Alix m'a contactée pour me parler de son ouvrage autour des saisons, j'ai laissé mon intuition me porter et j'ai accepté sa proposition de le préfacer avec joie.

Je suis d'ailleurs très heureuse de voir que, ces dernières années, les saisons deviennent un sujet d'actualité et que nous distillons au travers de nos recherches et avec notre prisme d'expérimentation et de pratique des clés pour décupler et conserver notre aptitude à être acteurs de notre santé.

Préfacer un ouvrage est un nouvel exercice pour moi et surtout un honneur. Ce livre, que j'ai lu durant l'été, est selon moi une référence, une pièce maîtresse pour tous ceux et celles qui souhaitent garder le cap au fil des saisons. Son contenu informatif et éducatif permet à chacun de développer une autonomie sur la notion de « cultiver sa santé ». Les ordonnances naturelles accompagnées de conseils pratiques supplémentaires sont très bien organisées et pensées. Cela apporte un éclairage complémentaire dans la réflexion amorcée sur l'importance des saisons.

Le plus de cet ouvrage est selon moi l'aspect préventif apporté par Alix dans les quatre piliers incontournables de la santé, ainsi que les différents remèdes naturels. À l'heure où les livres sur la pratique des médecines douces et naturelles se multiplient, il me semble primordial de rappeler que même ce qui est naturel peut être dangereux si l'on ne prend pas le temps de bien s'informer.

PRÉFACE

Voici une véritable bible des saisons, qui s'inscrit parfaitement dans la lignée des contenus rédigés à ce sujet et que je vous recommande vivement d'ajouter à votre bibliothèque.

Bonne lecture à toutes et à tous !

Charlotte Jacquet, naturopathe,
créatrice de la méthode « La naturopathie au fil des saisons »
www.lanaturopathieaufildessaisons.com
Instagram : [lanaturopathieaufildessaisons](https://www.instagram.com/lanaturopathieaufildessaisons)
Cofondatrice du Sommet de la Naturopathie et Médecine Intégrative :
www.sommetnaturopathie.com

INTRODUCTION

Notre santé est intimement liée au rythme des saisons : au printemps, le rhume des foins ; en été, les coups de soleil ou les problèmes de jambes lourdes ; à l'automne, la fatigue et le stress de la rentrée ; en hiver, le rhume et les autres infections virales... Il y a plusieurs siècles, Hippocrate, le « père de la médecine », parlait déjà de l'influence des saisons sur certaines maladies. Affirmation vérifiée par une étude¹ récente, qui a également montré qu'une bonne trentaine de maladies infectieuses suivent le rythme saisonnier. Ainsi, au printemps, la varicelle est plus présente, car le virus prolifère grâce à la chaleur et à l'humidité. En été, c'est la saison des infections sexuellement transmissibles, car, en raison des températures, la libido est au beau fixe et amène à multiplier les partenaires. À l'automne, les cas de rougeole sont en hausse, en particulier au moment de la rentrée des classes. Et en hiver, la grippe et autres infections virales sont de retour, car ces virus aiment le temps froid et sec.

Au-delà de nos modes de vie et des caractéristiques des virus, les saisons ont aussi une influence sur notre biologie. Notre corps s'adapte en permanence à son environnement extérieur, donc à la saison. La lumière et les températures jouent ainsi un rôle considérable sur notre état de santé aussi bien physique que mental. La lumière, dont la quantité et la durée quotidienne varient grandement d'une saison à l'autre, a une influence directe sur notre production hormonale. Or nos hormones contrôlent tous les processus essentiels du corps : l'énergie, le sommeil, le métabolisme, le bien-être, la faim, la soif, la croissance, la reproduction... Par exemple, nous produisons davantage de mélatonine (hormone du sommeil) en hiver, et davantage de sérotonine (hormone de l'éveil) en été. C'est la raison pour laquelle nous avons envie de rester bien au chaud à la maison pendant la saison froide et de sortir faire la fête pendant la saison chaude ! De manière plus générale, quand il y a davantage de lumière, les glandes (thyroïde, corticosurrénale, glande pinéale) fonctionnent à plein régime. Elles s'adaptent elles aussi au rythme des saisons. Voilà aussi pourquoi il n'est pas rare de se sentir fatigué ou de tomber malade lors des changements de saison, notamment à l'arrivée de l'automne ou du printemps. En effet, ces périodes de transition forcent notre corps à s'adapter à

1 Micaela Elvira Martinez, « *The Calendar of Epidemics: Seasonal Cycles of Infectious Diseases* », in *PLoS Pathogens*, 2018.

de nouvelles conditions, ce qui peut être fatigant, aussi bien sur le plan physique que psychologique.

Malheureusement, dans notre monde occidental, nous prenons rarement en compte cette dimension saisonnière de notre santé. Été comme hiver, nous vivons de la même façon, sans vraiment nous adapter aux changements. Résultat : nous sommes parfois complètement déconnectés de la saison, ce qui peut engendrer fatigue, fragilité immunitaire, troubles du sommeil, stress... Les médecines traditionnelles accordent, elles, une importance toute particulière à ce rythme cyclique. Dans la médecine chinoise, chaque saison est ainsi associée à un cycle du yin et du yang, et à un organe qu'il faut soutenir avec certains aliments, certaines plantes, etc.

Pour être en bonne santé, nous devons renouer avec la nature, son rythme et ses cycles. Dans cet ouvrage, nous vous proposons, saison par saison, quelques petites habitudes toutes simples à mettre en pratique pour aborder chaque période de l'année en pleine forme, mais aussi pour soigner, avec des remèdes naturels, les bobos et les petits troubles associés à chaque saison.

Première partie

Se soigner au naturel,
mode d'emploi

Avant d'entrer dans le détail de chaque saison, découvrons les bases d'une bonne santé, ainsi que les différentes approches permettant de prendre soin de notre corps et de notre esprit au naturel.

CHAPITRE 1

LES QUATRE PILIERS INCONTOURNABLES DE LA BONNE SANTÉ

Prendre soin de sa santé, c'est d'abord et avant tout adopter de bonnes habitudes de vie quotidiennes, quelle que soit la saison. Celles-ci sont fondées sur quatre grands principes : l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et le mental.

LA BONNE SANTÉ PASSE D'ABORD PAR L'ASSIETTE... DE SAISON !

Bien manger, c'est la première clé de la santé. On sait aujourd'hui, grâce à de très nombreuses études scientifiques, que notre bonne ou notre mauvaise santé dépend en grande partie de la façon dont nous mangeons. Le Fonds mondial de la recherche contre le cancer (FMRC) affirme ainsi qu'environ un cancer sur trois pourrait être prévenu grâce à la consommation régulière de certains aliments !

Les aliments sont en effet des mines de nutriments (protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines, minéraux, antioxydants...). Chacun d'entre eux agit de manière spécifique pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme et venir en renfort quand cela est nécessaire. On sait par exemple que le magnésium est un précieux antistress ; que la vitamine C booste l'immunité ; que le calcium, associé à la vitamine D, est indispensable pour assurer la solidité des os ; que les fibres sont indispensables pour assurer un bon transit ; que les antioxydants aident à lutter contre les radicaux libres à l'origine de nombreuses maladies ; ou encore que les bons acides gras sont les protecteurs incontournables du cœur et du système cardio-vasculaire dans son ensemble...



Adopter une alimentation variée et équilibrée est donc la meilleure des façons pour prévenir un grand nombre de maux. Il est également important de miser sur une alimentation locale et de saison. Outre le fait qu'elle soit plus écologique (car les fruits et les légumes poussent naturellement et n'ont pas fait des milliers de kilomètres pour arriver dans votre assiette), cette alimentation est en adéquation avec nos besoins et donc notre santé. En effet, la nature est bien faite : elle nous apporte, au bon moment, tout ce qu'il nous faut pour répondre aux besoins de notre organisme.

Au printemps : après l'hiver et ses aliments réchauffants et riches – et parfois un peu (trop) lourds –, l'organisme a envie d'aliments frais et légers, qui permettent d'éliminer les toxines et l'excès de poids, de faire peau neuve, de faire le plein de vitamines et de minéraux... C'est justement ce que permettent les végétaux de saison ! Mise en particulier sur les légumes dépuratifs qui stimulent le transit et l'élimination rénale (asperge, blette, céleri en branche, concombre, cresson...), les légumes et les fruits riches en sels minéraux (épinard, brocoli, artichaut, petits pois, premières fraises...), les herbes aromatiques, riches en antioxydants, en vitamines et minéraux, qui apportent du goût et de la fraîcheur à tous vos plats... Veillez également à réintroduire les légumes et les fruits crus de manière progressive, pour ne pas refroidir trop vite l'organisme et pour laisser le temps au corps de s'habituer à l'augmentation des apports en fibres.

En été : quand les températures augmentent, vos besoins en eau aussi. Les fruits et légumes de saison permettent de vous hydrater correctement, en plus des boissons, tout en vous apportant les vitamines et minéraux nécessaires pour être en forme : concombre, tomate, melon, pastèque, fruits rouges, pêche et nectarine... Pensez aussi aux fruits et légumes colorés qui vous donneront bonne mine et vous aideront à bronzer : abricot, carotte, melon...

En automne : votre organisme a besoin de se préparer tranquillement à la saison froide. Vous avez généralement envie de plus d'aliments réchauffants, de plus de graisses et de glucides. C'est une vraie période de transition, et vous avez besoin de préparer votre organisme afin de favoriser une bonne digestion et assimilation. Les légumes et fruits de saison vous aideront à équilibrer votre flore intestinale : artichaut, betterave, carotte, céleri en branche et rave, choux, navet, poireau, champignon...

En hiver : vous avez envie d'aliments chauds et votre organisme a besoin de reconstituer ses réserves. Mettez sur les légumineuses, les oléagineux, mais aussi sur tous les bons fruits et légumes de saison comme les choux, les courges (potiron, potimarron...), le poireau, le radis noir, l'oignon, l'endive... Ils vous apportent des sels minéraux essentiels pour lutter contre la fatigue, ainsi que des fibres essentielles à une bonne digestion. Côté

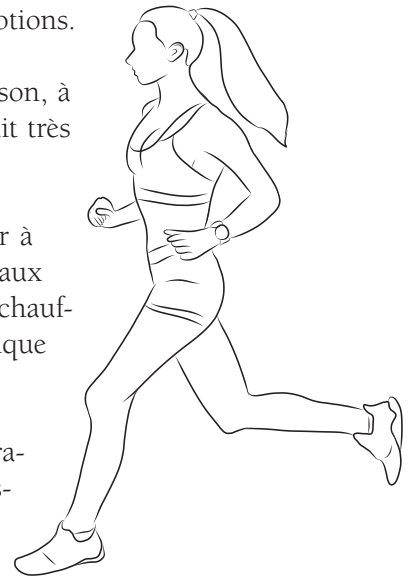
fruits, privilégiez les pommes et les poires, ainsi que les agrumes, riches en vitamines. Évitez en revanche les aliments froids, l'excès de sucre et les crudités.

ACTIVITÉ PHYSIQUE : BOUGER PLUS, TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Activité physique et santé sont étroitement liées. L'activité physique régulière réduit le risque de maladies cardio-vasculaires, fait baisser la tension, contribue à la diminution du risque de cancers (notamment du côlon, du sein, de l'endomètre ou du poumon) et réduit la masse grasse. Elle ralentit aussi certains processus liés au vieillissement, comme la baisse du nombre de neurones, ou encore empêche ou retarde l'apparition de certaines maladies neurologiques (comme Alzheimer ou Parkinson). L'activité physique est aussi l'un des traitements les plus efficaces pour lutter contre le syndrome prémenstruel, pour renforcer les os en cas d'ostéoporose ou encore pour soigner une dépression. Des chercheurs² ont ainsi démontré que l'activité physique pouvait être aussi efficace – voire plus dans certains cas – que les médicaments pour sortir d'une dépression. Le sport agirait de la même façon que les traitements médicamenteux en augmentant le taux de sérotonine dans le sang et en stimulant la formation de nouvelles cellules nerveuses dans l'hippocampe, une région située dans le système limbique et impliquée dans le contrôle des émotions.

Il est possible de pratiquer une activité physique en toute saison, à condition de prendre certaines petites précautions quand il fait très chaud ou au contraire très froid.

- **Au printemps** : le temps frais et agréable peut inciter à faire – ou à refaire – du sport en extérieur, mais attention aux pollens si vous y êtes sensible. Veillez à ne pas zapper l'échauffement, surtout si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique de tout l'hiver.
- **En été** : attention aux coups de chaleur et à la déshydratation ! Pour cela, quelques précautions se révèlent indispensables. Évitez de faire du sport en plein soleil, et entraînez-vous de préférence le matin ou le soir, quand



2 Mirko Wegner et al., « Effects of Exercise on Anxiety and Depression Disorders: Review of Meta-Analysis and Neurobiological Mechanisms », in *CNS & Neurological Disorders Drug Targets*, 2014.

les températures sont les plus douces. Habillez-vous avec des vêtements légers et respirants, qui permettent une grande liberté de mouvements et aident le corps à évacuer la transpiration. N'oubliez pas de vous protéger du soleil avec une casquette, des lunettes et une crème solaire. Ne sortez jamais sans votre gourde, et pensez à boire par petites gorgées tout au long de l'exercice. Enfin, n'hésitez pas à vous asperger régulièrement d'eau fraîche, en particulier au niveau du visage et de la nuque, pour faire descendre la température de votre corps.

- **En automne** : c'est la saison parfaite pour faire du sport en extérieur, car il ne fait ni trop chaud ni trop froid. Septembre est aussi la période idéale pour débiter une activité régulière, s'inscrire dans un club de sport... Vive les bonnes résolutions de la rentrée !
- **En hiver** : certaines personnes craignent de faire du sport en extérieur quand les températures baissent. Le froid ne doit pas vous démotiver : veillez simplement à bien vous habiller, en misant sur des vêtements respirants, mais pas trop chauds, car si vous transpirez trop, votre corps se refroidira trop. C'est aussi le moment idéal pour pratiquer des sports que vous ne ferez pas le reste de l'année : ski, raquette, patinage... Mais attention : pour éviter tout risque de blessure, mieux vaut être un minimum préparé. Selon votre âge, votre état de santé, vous devrez prendre des précautions supplémentaires. Attention notamment en cas d'affection respiratoire (asthme notamment), de troubles cardio-vasculaires ou de troubles de la circulation liés au froid (comme la maladie de Raynaud). Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin.

Rappelons aussi que l'activité physique, ce n'est pas seulement le sport. On peut être actif sans forcément être sportif. Monter les escaliers, marcher, passer l'aspirateur, jardiner ou bricoler, c'est aussi ça être actif !

UN SOMMEIL DE QUALITÉ, QUELLE QUE SOIT LA SAISON

Un bon sommeil est gage de bonne santé. Dans une étude³, des chercheurs ont ainsi montré que les personnes qui manquent de sommeil (moins de six heures par nuit) présentent quatre fois plus de risques d'attraper un rhume que les autres. Bien dormir, c'est donc un geste de prévention essentiel. De nombreuses études ont ainsi fait le lien entre manque de

3 Aric A. Prather *et al.*, « Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold », in *Sleep*, 2015.

sommeil et augmentation des risques d'obésité, de maladies cardio-vasculaires, de certains cancers (colorectal ou du sein), de diabète... Sans compter les troubles psychologiques et les risques de dépression associés ! Le sommeil a en effet un rôle anti-inflammatoire avéré : pendant la nuit, l'organisme sécrète une protéine spécifique aux vertus réparatrices. À l'inverse, l'organisme d'une personne privée de sommeil sécrète une protéine pro-inflammatoire. Dormir n'est donc pas une perte de temps, bien au contraire !

Les saisons ont aussi une influence sur notre sommeil, en raison des variations de luminosité qui jouent sur la production de nos hormones. Il est important de le savoir pour s'y adapter !

- **Au printemps** : les jours rallongeant, notre horloge biologique interne est perturbée par le supplément de lumière, mais aussi par le fait que nous recommençons à sortir et/ou à avoir de vraies activités le soir, ce qui implique généralement un coucher plus tardif. Ajoutez à cela les épisodes allergiques, pour toutes les personnes sensibles aux pollens, qui engendrent une fatigue. Résultat : impossible de se lever le matin, alors même que l'on pensait être sorti de la léthargie hivernale ! Heureusement, il ne s'agit, en général, que d'une période de transition. Avec quelques bons réflexes (voir page suivante), votre sommeil devrait se régulariser rapidement.
- **En été** : l'allongement de la période d'ensoleillement et de lumière, les longues soirées, la chaleur, les vacances..., autant de facteurs qui peuvent venir perturber l'endormissement. Mais c'est aussi une période idéale pour découvrir la sieste, qui permet, mieux que la grasse matinée, de combler ses carences de sommeil. C'est aussi le moment d'apprendre à se détendre de façon à mieux régulariser son sommeil.
- **En automne** : lorsque les jours commencent à raccourcir et le froid à s'installer, la fatigue est plus fréquente. Le manque de lumière a une incidence sur l'horloge interne, ce qui perturbe la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Résultat : on dort moins bien, le sommeil est moins réparateur. Un décalage se crée entre le rythme circadien et les signaux de l'environnement, ce qui entraîne une fatigue persistante. La luminothérapie (voir aussi p. 316) est une technique qui a fait ses preuves pour recalibrer son horloge interne.
- **En hiver** : certaines personnes éprouvent le besoin d'hiberner en cette saison. Mais malgré de longues nuits, elles ont l'impression de dormir mal, leur sommeil est peu réparateur. En cause, le manque de lumière qui s'accroît en cette saison

et qui vient déséquilibrer encore un peu plus l'horloge interne. D'où l'importance de se recaler en utilisant la luminothérapie et en profitant au maximum de la lumière du jour.

FINI LE CHANGEMENT D'HEURE ?

En 2019, le Parlement européen a approuvé la fin du changement d'heure, qui devrait être mis en place en 2021. À l'heure où nous écrivons ces lignes, nous ne savons pas encore si c'est l'heure d'été ou l'heure d'hiver qui sera retenue... Dans tous les cas, la fin du changement d'heure (qui, pour rappel, a été mis en place en 1976 suite au choc pétrolier, pour faire des économies d'énergie) est une bonne nouvelle pour tous ceux qui supportent mal d'avancer ou de reculer leur montre deux fois par an. De nombreux spécialistes affirment en effet que ce procédé, surtout lors du passage à l'heure d'été, dérégule le fonctionnement de l'horloge biologique, entraînant une diminution de l'attention, une plus grande nervosité, une dégradation de l'humeur, une somnolence... L'heure d'hiver serait ainsi celle qui se rapproche le plus de notre horloge biologique naturelle, car elle correspond davantage à l'alternance jour/nuit sur laquelle notre organisme se règle.

Pour bénéficier d'un vrai sommeil réparateur, il existe quelques règles simples à garder en tête.

- Faites preuve de régularité, en vous couchant et en vous levant tous les jours à la même heure. Votre horloge biologique en a besoin pour bien fonctionner. Si vous êtes en manque de sommeil, préférez la (petite) sieste à la grasse matinée, qui ne fera que dérégler votre horloge interne.
- Évitez d'utiliser les écrans juste avant de vous coucher, car la lumière bleue perturbe la production de mélatonine. Préférez les activités relaxantes comme la lecture, la musique (douce), un bain...
- Dînez tôt, et léger ! Limitez les excitants (alcool, sodas, tabac...).

- Bannissez le recours aux somnifères qui induisent une dépendance, mais aussi empêchent de profiter d'un sommeil réparateur. Au besoin, préférez la mélatonine (voir p. 75).

BIEN GÉRER SON STRESS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

La bonne santé mentale est aussi un facteur de bonne santé générale. On sait aujourd'hui que le stress ou, plus généralement, les émotions négatives, sont un facteur majeur de déclenchement des migraines, des insomnies, des règles douloureuses, des maux de dos, de la fatigue, de l'hypertension, des maladies cardio-vasculaires... Corps et esprit sont étroitement liés, et il est impossible de soigner l'un sans prendre en compte l'autre. En cas de stress chronique par exemple, le taux de cortisol (en temps normal anti-inflammatoire) est élevé en permanence et le système immunitaire finit par s'y adapter et à résister à son action. Les cellules immunitaires deviennent alors insensibles au message anti-inflammatoire du cortisol, ce qui favorise l'inflammation. Encore une bonne raison de ne pas tout miser sur les médicaments qui ne soignent, en général, que le physique.

Si l'automne et l'hiver sont les saisons les plus propices au stress, il est important d'apprendre à gérer son stress tout au long de l'année. Diverses méthodes sont à votre disposition : relaxation, méditation, sophrologie, thérapies comportementales et cognitives...



CHAPITRE 2

LES DIFFÉRENTS REMÈDES NATURELS

Dans cet ouvrage, nous vous proposons de vous soigner au naturel. Petite présentation des différentes méthodes et des différents remèdes utilisés.

LA PHYTHOTHÉRAPIE : LA THÉRAPIE PAR LES PLANTES

Utilisée depuis des millénaires, la phytothérapie – de *phyton*, « plante », et *therapeia*, « traitement » – est l'art de se soigner avec les plantes. De tout temps, les hommes ont utilisé les richesses de la nature pour se soigner : les premiers textes consacrés à cette médecine naturelle remontent à environ 3 000 ans avant Jésus-Christ. À l'époque, ils fonctionnent par intuition en attribuant aux plantes des vertus en relation avec les différentes propriétés physiques qu'ils avaient observées. C'est ce que l'on appelle la « théorie des signatures ». Par exemple, ils eurent l'idée de soulager les rhumatismes, souvent associés à un excès d'humidité, en utilisant des plantes qui poussent en milieu humide, comme la reine-des-prés ou le saule blanc. De la même façon, la chélidoine produisant un suc orangé comparable à la bile, ils le testèrent avec succès pour soulager les troubles liés à la sécrétion de cette même bile. Même si cela peut paraître de prime abord surprenant, voire farfelu, nombre des propriétés médicinales attribuées aux plantes selon ce principe ont été vérifiées de manière scientifique ! Les laboratoires pharmaceutiques se sont inspirés des plantes et ont isolé les principes actifs de certains végétaux pour en faire des médicaments, avant de les synthétiser totalement. L'une des molécules les plus connues est l'acide salicylique, précurseur de l'aspirine, que l'on extrait à l'origine du saule blanc et de la reine-des-prés. Mais on peut aussi citer la morphine et la codéine, issues de l'opium, lui-même extrait du pavot blanc, la digitaline, médicament préconisé en cas d'insuffisance cardiaque, qui provient de la digitale pourpre, une plante à fleurs. Autre exemple : celui de la quinine, un traitement antipaludique très connu, qui est extrait du quinquina, un arbuste originaire d'Amérique du Sud. On estime aujourd'hui