

# C'est le printemps! Quelques clés pour retrouver la pêche



© Magalice - Fotolia

Fatigue, prise de poids, moral en berne... la sortie de l'hiver est difficile? Rassurez-vous, bien souvent le chemin de la forme n'est pas si compliqué à retrouver. Et pas besoin de bouleverser votre quotidien ni de vous lancer dans un régime draconien. En revanche, ne vous privez pas de l'appui d'un professionnel de santé. C'est ce qu'explique le Dr Olivier Coudron, médecin micronutritionniste et Professeur-coordonateur du Diplôme Universitaire «Alimentation Santé et Micronutrition».

Vite, de la lumière. «A cette époque de l'année, la fatigue et la prise de poids sont caractéristiques de la fameuse dépression hivernale», souligne-t-il. Commencez donc la journée par un bain (15mn) de lumière.

Vite, des vitamines... Toutefois, ce «bain» ne corrigera pas les rondeurs accumulées durant l'hivernage. Olivier Coudron suggère aussi de reconstituer les stocks de vitamine D. «En mars/avril, quasiment toute le monde a un manque de vitamine D», enchaîne-t-il. «En quelques jours, un apport peut permettre d'améliorer l'immunité, le tonus et le moral».

Une fatigue persistante peut aussi être liée à un déficit en magnésium. Vous en trouverez dans les légumes verts, les céréales complètes et encore les oléagineux. Une complémentation? Pourquoi pas, à condition de procéder avec discernement: «un médecin spécialisé en micronutrition va doser les vitamines et autres minéraux et pourra vous préciser à quelle fréquence et sous quelle forme vous devez y recourir», précise Olivier Coudron, qui déconseille de se «jeter» sur telle ou telle boîte sans contrôle médical.

L'autre nutriment qui fait défaut au sortir de l'hiver, c'est le fer. «Chez une femme notamment, la fatigue et une difficulté à perdre du poids doivent faire penser à un manque de fer». Vous en trouverez dans les poissons gras, les viandes et encore les lentilles, voire sous forme de compléments alimentaires. Un médecin spécialisé en micronutrition se penchera aussi sur la santé de votre flore intestinale et jugera de l'intérêt de recourir à des probiotiques spécifiques pour restaurer votre propre flore. Et du coup booster votre système immunitaire.

Du mouvement. Un dernier, point: «remettez-vous en mouvement. Trente minutes de marche par jour boosteront votre immunité et amélioreront votre sommeil. C'est très important.» En conclusion: de la lumière, quelques réajustements pour pallier les déficiences nutritives et de l'activité physique... Votre stratégie «retour en forme» est conditionnée par ces trois composantes. «Et elle sera bien plus efficace et durable que tel ou tel régime». Pour en savoir plus, visitez le site de l'Institut Européen de Diététique et de Micronutrition (IEDM): [www.iedm.asso.fr](http://www.iedm.asso.fr). Ou contactez le 0810 004 336, prix d'un appel local.

Source : Interview du Dr Olivier Coudron, 30 mars 2010

© 1996-2006 Destination Santé SAS - Tous droits réservés. Aucune des informations contenues dans ce serveur ne peut être reproduite ou rediffusée sans le consentement écrit et préalable de Destination Santé. Tout contrevenant s'expose aux sanctions prévues par les articles L 122-4 et L 335-3 du Code de la Propriété intellectuelle: jusqu'à deux ans d'emprisonnement et 150 000 euros d'amende.