

05.03.2002 - 08:00 Uhr

Prévention: le conseil du mois de l'ISPA

Lausanne (ots) -

Fatigue de printemps: haro sur le "dopage à l'alcool"!

Quand arrive le printemps, la joie de vivre renaît. C'est du moins ce qu'on dit. Il n'en va pourtant pas toujours ainsi, et nombreux sont ceux qui souffrent de fatigue printanière. Cette fatigue est l'expression du travail fourni par l'organisme au moment du changement de saison. Il est une autre croyance - non moins erronée que la première -, qui prescrit, pour lutter contre la fatigue printanière, le "dopage à l'alcool". Ainsi, un verre de mousseux pétillant stimulerait la circulation sanguine, tandis qu'une bonne bière permettrait de faire le plein d'énergie. En réalité, de tels remèdes sont illusoire, puisqu'ils ne font que donner un petit coup de fouet avant le grand coup de barre. L'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA), à Lausanne, s'est penché sur la question et propose d'autres méthodes, bien plus efficaces, pour se remettre d'aplomb à l'approche des beaux jours.

De tout temps, on a fait courir la rumeur selon laquelle l'alcool rechargerait les batteries des personnes fatiguées: après un verre, on se sent plein d'élan et d'entrain. De là à combattre la fatigue de printemps à coups de boissons alcooliques, il n'y a qu'un pas. Mais il faut savoir que la théorie de l'alcool dispensateur d'énergie est à ranger au rayon des mythes et légendes. Qu'il s'agisse de bière, de vin ou d'eau-de-vie, le coup de fouet est éphémère et conduit rapidement à un épuisement encore plus prononcé.

Comment se remettre d'aplomb?

Comment faire pour ne pas succomber à la fatigue de printemps? L'ISPA rappelle quelques astuces faciles à mettre en pratique et qui font avantageusement office de remontants durant la transition saisonnière: une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant (surtout avant minuit), du soleil, des balades régulières au grand air et du sport. Le corps peut alors sortir de sa torpeur hivernale pour saluer le printemps, sans aucun "dopage à l'alcool".

Contact:

ISPA Lausanne
Secrétariat Prévention et information
Tél. +41/21/321'29'76