



# Printemps et gestion de l'énergie

*Quand le changement de saison accentue la fatigue en fibromyalgie et douleurs chroniques*

## Une saison de renouveau... pas pour tout le monde

Le printemps évoque souvent le retour de la lumière, de l'énergie et du mouvement. Pourtant, pour de nombreuses personnes vivant avec la fibromyalgie ou des douleurs chroniques, cette période s'accompagne plutôt d'une **fatigue accrue, d'une augmentation des douleurs et d'un sentiment de déséquilibre**.

Ce phénomène, loin d'être anodin, repose sur des bases scientifiques bien documentées. Le changement de saison impose au corps une série d'adaptations physiologiques qui peuvent être particulièrement exigeantes pour les organismes déjà fragilisés.

## Le corps en transition : une adaptation énergétique coûteuse

Avec l'arrivée du printemps, plusieurs variables environnementales changent rapidement : la durée d'ensoleillement augmente, les températures fluctuent et les habitudes de vie se modifient.

Ces changements forcent l'organisme à s'ajuster, notamment en régulant:

- les cycles veille-sommeil
- la production hormonale
- la température corporelle

Ce processus d'adaptation mobilise une quantité importante d'énergie. Même chez les individus en bonne santé, cela peut entraîner une fatigue passagère. Chez les personnes atteintes de douleurs chroniques, cet effort peut devenir significatif.

## Fibromyalgie et fatigue printanière : une sensibilité accrue

### Un rythme circadien perturbé

L'augmentation de la lumière influence directement l'horloge biologique. Elle modifie la production de mélatonine (hormone du sommeil) et de sérotonine (liée à l'humeur et à l'énergie).



### Chez les personnes fibromyalgiques

Le sommeil est souvent non réparateur, ce dérèglement peut entraîner :

- des nuits plus fragmentées
- une récupération insuffisante
- une fatigue persistante dès le réveil

### Un système nerveux en surcharge

La fibromyalgie est associée à une hypersensibilité du système nerveux. Le corps réagit plus intensément aux stimuli, y compris aux changements environnementaux.

### Le printemps agit alors comme un facteur de stress

- amplifier la perception de la douleur
- augmenter la fatigue
- diminuer la tolérance à l'effort



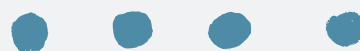
### Des ajustements physiologiques plus difficiles

Les variations de température, de pression atmosphérique et d'humidité demandent une adaptation constante. Or, la capacité de régulation interne est souvent altérée en contexte de douleur chronique.

Résultat : le corps peine à maintenir son équilibre, ce qui accentue l'épuisement.

### Un stress biologique global

Le changement de saison peut également entraîner une augmentation du stress interne et de certains processus inflammatoires. Cela contribue à un état de fatigue généralisée et durable.



# Gérer son énergie : un enjeu essentiel au printemps



## Des stratégies concrètes pour mieux traverser la saison

### Respecter son rythme

Écouter ses limites demeure fondamental. Alternier périodes d'activité et de repos permet d'éviter les cycles d'épuisement.

### Stabiliser le sommeil

Maintenir des horaires réguliers, limiter les écrans en soirée et favoriser l'exposition à la lumière naturelle le matin contribue à rééquilibrer l'horloge interne.

### Reprendre l'activité progressivement

Le retour du beau temps peut inciter à en faire davantage. Une reprise graduelle, avec des activités douces comme la marche ou les étirements, est préférable.

### Soutenir le corps par l'alimentation

Une alimentation équilibrée, riche en aliments frais et une hydratation adéquate soutiennent les fonctions physiologiques et énergétiques.

### Réduire la charge de stress

Des pratiques comme la respiration, la méditation ou une organisation allégée du quotidien peuvent aider à limiter la surcharge du système nerveux.

### Observer ses cycles personnels

Tenir un journal des symptômes permet de mieux comprendre ses fluctuations et d'anticiper les périodes plus difficiles.

Sources : Fatigue saisonnière et adaptation biologique - TF1 Info · Comprendre la fatigue du printemps - Inforisque · Effets des changements de saison sur le corps - MétéoMédia · Fatigue chronique et transitions saisonnières - Mapatho · Impact des saisons sur la fibromyalgie - Fibro Canada · Dysrégulation du système de stress dans la fibromyalgie - ScienceDirect

