Blues hivernal : comment maintenir votre énergie et votre concentration pendant l'hiver

Bruxelles, le 11 décembre 2025 – Les semaines les plus sombres de l'année sont de retour. En décembre, nous ne bénéficions en moyenne que de moins de deux heures d'ensoleillement par jour, soit plus de trois fois moins que le reste de l'année. Un terrain idéal pour le fameux « coup de blues hivernal ». Beaucoup se sentent alors moins dynamiques, plus irritables ou tout simplement à plat. Colin Sanders, spécialiste du mieux-vivre chez l'assureur NN, livre cinq conseils pratiques pour traverser l'hiver en pleine forme.

1. **Bouger, même quand la motivation manque**

Les journées de plus en plus courtes et le froid peuvent peser sur le niveau d'énergie. Pourtant, l'activité physique est l'un des moyens les plus efficaces de contrer le blues hivernal. Selon l'étude sur la longévité réalisée par NN, les Belges bougent en moyenne moins de trois jours (2,7) par semaine durant au moins une demi-heure. Une habitude pourtant essentielle : le mouvement stimule la circulation sanguine et redonne de l'énergie de manière naturelle.

Les autorités belges et les instances wallonnes recommandent au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour, 5 jours sur 7, complétée par des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre au moins deux fois par semaine. Chaque geste compte : prendre les escaliers, s'étirer régulièrement ou sortir marcher. L'essentiel est de choisir une activité que vous aimez et que vous pouvez pratiquer au moins une fois par semaine. C'est le meilleur moyen de tenir sur la durée, même au cœur de l'hiver.

2. **Dormir suffisamment pour rester alerte**

Quand il fait sombre du matin au soir, l'horloge biologique peut facilement se dérégler. Résultat : somnolence, irritabilité et baisse de concentration. Un sommeil de sept à huit heures est indispensable pour préserver mémoire et capacités cognitives. L'étude montre que les Belges atteignent tout juste le seuil des sept heures : pas alarmant, mais se coucher plus tôt peut avoir des effets bénéfiques.

À long terme, adopter des heures de coucher et de lever régulières s'avère encore plus important que la durée totale du sommeil. Un rythme régulier stabilise le biorythme, facilite l'endormissement, améliore la qualité du réveil et augmente l'énergie tout au long de la journée. Selon l'étude sur la longévité, les personnes qui suivent ce rythme rapportent une qualité de sommeil nettement supérieure.

Le bruit et la lumière nocturne sont aussi des perturbateurs majeurs : 18 % des personnes interrogées affirment que le bruit dérange souvent ou très souvent leur sommeil. Quelques solutions simples comme des bouchons d'oreille ou un masque de nuit peuvent déjà faire la différence. Enfin, limiter les écrans avant de dormir reste un conseil classique mais efficace. Pourtant, 78 % des Belges reconnaissent regarder la télévision ou consulter leur smartphone, tablette ou ordinateur au moins une demi-heure avant le coucher.

3. **Accordez-vous chaque jour une “pause anti-stress”**

En hiver, il est essentiel de s’offrir un véritable moment de calme. Des exercices de respiration, quelques minutes de yoga ou de pleine conscience suffisent souvent à apaiser l’esprit et détendre le corps. Ces pauses régulières ne se résument pas à un simple moment de détente : elles améliorent l’énergie globale et la clarté mentale au fil de la journée. Les applications de méditation comme Headspace ou Calm peuvent être un soutien utile. L’étude met en évidence qu’un Belge sur dix (10 %) les utilise déjà.

4. **Sortir, même sans grande occasion**

Voir du monde, même brièvement, est un puissant antidépresseur naturel. Les interactions sociales renforcent l’humeur et constituent un rempart contre le stress, la fatigue et la morosité. Pas besoin de grandes activités : une pause-café avec un collègue, une courte promenade avec un ami ou un simple appel à un proche peuvent suffire à illuminer notre journée.

5. **Stimuler son cerveau par l’alimentation**

Ce que nous mangeons influence directement notre énergie et notre humeur. En hiver, privilégiez des aliments bénéfiques au cerveau : poissons gras (comme le saumon ou les sardines), fruits de mer, baies, noix, légumes, légumineuses et graines. Ces aliments favorisent une pensée claire et efficace. Les produits fermentés comme le yaourt, kéfir ou la choucroute soutiennent une flore intestinale saine, un élément bien plus lié à l’humeur qu’on ne l’imagine. Et n’oubliez pas de boire suffisamment : au moins un litre et demi d’eau par jour. Même une légère déshydratation peut nuire à la vigilance.

À propos de NN

Une longue vie n'a de valeur que si elle est heureuse. En tant qu'assureur, NN dispose de solutions internes concrètes en matière de protection des revenus (décès, invalidité), de pensions (branche23) et d'assurance non-vie (logement, mobilité). Mais NN voit plus loin : outre votre bien-être financier, NN veille également à votre bien-être mental et physique : les trois piliers d'une vie longue et heureuse.

En tant qu'assureur, NN mène et inspire le débat sur une vie longue et heureuse. Pour ce faire, NN adopte toujours une approche inclusive impliquant des experts, des décideurs politiques et les Belges eux-mêmes. Depuis 2017, NN a développé son expertise sur le bonheur par le biais d'une chaire NN à l’Université de Gand. Le professeur Lieven Annemans et son équipe étudient ce qui rend les Belges heureux et comment ils peuvent travailler ensemble à une vie heureuse. En outre, NN produit deux fois par an le baromètre de la sérénité financière en collaboration avec l'agence de recherche indépendante Indiville.

NN compte 1 million de clients en Belgique et appartient au groupe NN, un assureur international pouvant se targuer d’une excellente position de capital et actif dans 10 pays à travers le monde. NN sert ses clients par l'intermédiaire de son réseau de banques et de courtiers partenaires, qui ne cesse de s'étendre.

Pour plus d'informations sur NN : www.nn.be.

À propos de l'étude sur la longévité de NN

L'étude sur la longévité de NN s'est penchée sur les habitudes et perceptions de 1 057 Belges âgés de 18 à 79 ans. Les participants ont répondu à un questionnaire en ligne entre le 29 septembre et le 4 novembre 2025. Pour garantir la représentativité des résultats, l'échantillon a été pondéré en fonction de l'âge et du sexe, de la région, du niveau d'éducation et du statut professionnel, sur la base des données Eurostat 2020. La marge d'erreur de l'étude s'élève à 3,1 %.

Contact presse
Annelore Van Herreweghe
NN Insurance Belgium NV
annelore.van.herreweghe@nn.be
0494 170 200

Deian Velin
FINN Agency
deian.velin@finn.agency
0483 62 07 80