

# Fatigué, moi jamais !

## A savoir

Vous vous sentez vidé, épuisé, sans énergie ?

La fatigue est souvent la conséquence d'un rythme de vie trépidant, d'un stress ou d'une mauvaise alimentation.

Il y a plusieurs types de fatigues qui nécessitent des traitements différents mais dans tous les cas, c'est un signe d'alarme de votre organisme qu'il ne faut pas négliger.

---

## Nos conseils

### En pratique

Changez vos habitudes et aidez-vous d'un traitement « antifatigue ».

#### ► Vous êtes surmené

- Accordez vous au moins un temps de repos dans la journée.
- Levez le pied : réduisez le temps de transport, décompressez au maximum le weekend...
- Faites une cure d'un à deux mois d'un complexe de vitamines et de minéraux, associé si besoin à des plante toniques comme le ginseng.

#### ► Vous êtes stressé

- Apprenez à vous relaxer : yoga, sophrologie...
- Pratiquez un sport régulièrement pour évacuer les tensions.
- Sortez entre amis pour relativiser les soucis.
- Faites une cure de deux mois de magnésium.
- Complétez par une cure de 4 semaines d'acides aminés ou de plantes à base de caféine.

#### ► Vous êtes fatigué intellectuellement

- Respectez un rythme régulier veille/sommeil.
- Faites une cure de stimulants pendant 3 à 4 semaines (en période d'examen : débiter deux semaines avant l'épreuve).
- Si votre alimentation n'est pas équilibrée, associez un complexe vitaminique/minéraux.

#### ► Vous êtes en convalescence ou voulez prévenir les rhumes de l'hiver ?

- Faites une cure de vitamine C pendant 2 semaines.

## Adoptez les bons réflexes

Dans tous les cas :

- ▶ Limitez les excitants comme le café, l'alcool, les sodas à base de cola.
- ▶ Dormez suffisamment (au moins 6 à 8 heures par nuit), respectez des horaires réguliers de coucher et de lever.
- ▶ Mangez équilibré (5 fruits et légumes par jour) : La meilleure source de vitamines et de minéraux reste l'alimentation.
- ▶ Prenez un petit déjeuner le matin et une collation pour 16 heures.
- ▶ Ne prenez pas de vitamine C ou de produits contenant de la caféine après 16 heures.

## Pour aller plus loin

- ▶ Faites le test !

Attribuez une note de 0 à 4 en fonction de l'intensité de vos symptômes :

0 = Pas du tout

1 = Un peu

2 = Assez

3 = Beaucoup

4 = Extrême

Je manque d'énergie / Note =

Tout me demande un effort / Note =

Je me sens faible à certains endroits de mon corps / Note =

J'ai les bras et les jambes lourdes / Note =

Je me sens fatigué sans raison / Note =

J'ai envie de m'allonger pour me reposer / Note =

J'ai du mal à me concentrer / Note =

Je me sens fatigué, lourd et raide / Note =

Total =

**Si votre score est égal ou supérieur à 20, mieux vaut consulter un médecin.**

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si la fatigue n'a pas de cause définie, si elle persiste malgré le repos.
- ▶ Si elle s'accompagne de signes psychiques (mélancolie, idées noires...) ou physiques (pâleur, amaigrissement, fièvre...).

