

Vous êtes beaucoup trop fatigué(e)

Lorsqu'on est très fatigué, notre corps est en manque d'énergie et a besoin de sucres rapides et de glucides pour se remettre d'aplomb !

Si vous craquez à chaque pause sur les aliments bien gras et sucrés, cela veut peut-être dire que vous êtes trop fatigué(e).

Vous avez regardé Facebook 20 fois depuis le début de la matinée, fait des petits dessins sur une feuille, vous êtes allé dans une pièce sans vous rappeler ce que vous étiez venu y faire ? En revanche, vous n'avez toujours pas commencé le rapport que vous devez finir aujourd'hui...

Reposez-vous, vous êtes trop fatigué(e) !

En effet, la réduction des capacités de concentration est un signe de fatigue.

Sautes d'humeur, nervosité, voire crises de larmes : il vous faut du repos !

La fatigue peut rendre émotionnellement instable et nous faire craquer pour rien.

Chez les femmes, cet état peut aussi être dû à un dérèglement hormonal causé par la ménopause, une grossesse ou encore l'hyperthyroïdie.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Depuis quelques temps, vous attrapez tous les virus qui trainent ? Cela peut être le signe que vous êtes épuisé(e).

En manque de sommeil, notre système immunitaire s'affaiblit et n'est pas en mesure de lutter correctement contre les microbes.

Dormez plus et parlez-en à votre médecin si plus de sommeil n'arrange pas la situation.

La maladresse et le manque de coordination peuvent être les signes d'une fatigue trop importante.

Vous avez raté votre bouche en voulant boire un verre d'eau ? Vous faites tout tomber

? Vous avez des bleus à force de vous prendre les coins des portes ?

Et si c'était la fatigue ?

Le stress, la fatigue, le manque de sommeil peuvent avoir des conséquences sur le désir sexuel.

Si votre libido est à zéro et que vous préférez dormir plutôt que de faire des galipettes alors que ce n'est pas dans votre habitude, vous êtes peut-être bien trop fatigué(e) !

Il se peut aussi que vous soyez en plein Burn out. (L'épuisement professionnel est surtout connu sous l'appellation anglaise burnout. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail »)

Le cours de yoga auquel vous adoriez assister ou un barbecue avec les copains, ça ne vous dit plus rien ?

Cela peut être un signe que vous êtes beaucoup trop fatigué(e), tout comme un signe de dépression.

Une forte fatigue est le symptôme de nombreuses maladies, si vous vous sentez très fatigué(e) alors que vous avez l'impression de dormir suffisamment, parlez-en à votre médecin.

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=7-signes-que-vous-etes-beaucoup-trop-fatigue>