

LA FATIGUE

Quand on ne travaillera plus
le lendemain des jours de
repos, la fatigue sera vaincue.



Une lassitude et un manque d' énergie :

Une bonne hygiène de vie et une alimentation énergétique

Elle peut affecter tout le monde.

- Une extrême lassitude - une sensation de léthargie - un manque d'entrain et de motivation - épuisement - baisse des capacités physique - palpitations et essoufflement - difficulté à accomplir certaines tâches - humeur maussade.

En cas de fatigue chronique, le simple état de fatigue profonde est dépassé. C'est une maladie qui touche le système nerveux central et qui peut entraver les tâches quotidiennes.

La fatigue apparaît lors de stress, le manque de sommeil et le surmenage. Certains médicaments peuvent en être à l'origine, comme la surconsommation de médicaments ou d'alcool.

Un déséquilibre alimentaire, trop riche en sucres et en graisses entraînent une léthargie ou des carences en minéraux.

Un manque de fer provoque l'anémie et donne de la fatigue.

La fatigue peut également provenir de problèmes médicaux tels que le diabète ou l'hypothyroïdie. Les affections chroniques qui obligent une partie du corps à travailler en force et qui fatiguent : arthrite - maladie de Parkinson - maladie pulmonaire obstructive chronique - insuffisance cardiaque... - le surpoids.

La fatigue peut affecter tout le monde, même si elle est plus fréquente avec l'âge, ou en raison des maladies liées au vieillissement. Les personnes en surpoids, stressées, déprimées, anémiées.

On doit identifier la cause : maladie, deuil récents.

Si la cause n'est pas évidente : votre médecin le diagnostiquera

Une fois le problème identifié et traité, la fatigue disparaît en général.

Une bonne hygiène de vie est nécessaire pour prévenir la fatigue.

On doit éviter en cas de fatigue de se tourner vers le café, le chocolat et autres sucreries qui donnent un regain d' énergie à court terme. C' est mieux de prendre un petit déjeuner équilibré, et adopter une alimentation saine, riche en fruits et légumes. Boire suffisamment d' eau, et limiter la consommation de caféine.

Prendre le temps de se reposer. Les aliments riches en vitamines B et en fer redonnent de l' énergie et diminuent les risques de fatigue. Le stress aggrave la fatigue, on doit le contrôler en faisant des exercices pour stimuler l' organisme (mais pas d' excès)

Le sommeil est également très précieux, suivre un rythme de vie régulier et dormir suffisamment: 7 à 8 heures par nuit.

Quelques règles d' hygiène de vie peuvent suffire à retrouver de l' énergie et prévenir la sensation de fatigue :

- Dormir suffisamment : instaurer un rituel de coucher apaisant pour préparer le corps et l' esprit au sommeil.

- Faire une courte sieste après le repas.

- Faire des activités physiques : yoga, exercices de respiration. Cela permet de diminuer le stress et ainsi prévenir l' apparition de la fatigue.

AUGMENTER :

- Les aliments riches en fer : viande rouge, volaille,

poisson, légumes et fruits secs, graines, légumes verts à feuilles, dérivés du soja et levure de bière : riches en vitamines B19 et B 12 qui préviennent l' anémie.

- Les aliments riches en vitamines B : céréales, pain, légumes secs, viande, produits laitiers et légumes verts. Ils favorisent le

processus de libération de l' énergie des aliments.

- Les féculents riches en fibres : riz, pâtes. ils ont des glucides complexes qui sont libérés peu à peu dans l' organisme.

DIMINUER :

- L' alcool qui en excès provoque une déshydratation et une sensation de fatigue.

- Les aliments sucrés qui élèvent rapidement, mais temporairement, le taux de sucre (glucose) dans le sang.

ANTIFATIGUE :

- Petit déjeuner : céréales complètes avec du lait écrémé, jus de fruits, fruits secs.

- Quotidiennement : repos - se relaxer régulièrement abaisse le niveau du stress et à long terme : prévient la fatigue.

- Manger à des heures régulières et prenez des en-cas sains : yaourts allégés, fruits frais, fruits secs oléagineux, pain complet. Préserve l' énergie.

– Boire de l' eau plutôt que du café et du thé. Boire au moins 6 verres d' eau par jour.

Des PDF:

https://onedrive.live.com/redirect?resid=A1A7063597E7FF7D!20873&authkey=!AC_fey8qLU_XUnA&ithint=folder%2cpdf