

Dix astuces pour combattre la fatigue

Retrouvez votre énergie !

Lorsque la fatigue fait son apparition, il peut être difficile de s'en débarrasser. Bien que le manque de sommeil en soit souvent la cause, il n'en est pas le seul responsable. L'alimentation, l'activité physique et le climat, entre autres, peuvent aussi avoir un impact sur votre niveau de fatigue. Comment rehausser vos réserves d'énergie et abaisser la fatigue ? Voici 10 idées pour y parvenir.

1. Faire de l'exercice

C'est bien connu, l'exercice physique contribue à vous garder en forme et à vous redonner de la vitalité. Par conséquent, le fait d'intégrer une activité sportive au quotidien permet aussi de se sentir moins fatigué. Évidemment, faire de l'exercice est souvent la dernière chose dont on a envie en cas de fatigue. Un petit effort permettrait cependant de ressentir tous les bienfaits de l'activité physique, tant sur le corps que sur l'esprit. C'est ce qui est ressorti d'une étude effectuée par des chercheurs de l'Université de la Géorgie.

2. Modifier son alimentation

Une alimentation déséquilibrée ou carencée a assurément des effets négatifs sur le corps. On se sent moins en forme, plus fatigué et même parfois plus déprimé. Pour mettre toutes les chances de son côté, il est important de prendre trois repas par jour et de commencer la journée avec un déjeuner nourrissant. L'abus de gras, de sucre et de sel et le manque de vitamines, en plus de la sédentarité, ont des répercussions directes sur le bien-être général, pas seulement sur la balance.

3. Un peu de sel dans son bain

Le sel aurait des propriétés thérapeutiques et vivifiantes qui aideraient à combattre la fatigue, la nervosité et le stress. De plus, il activerait la circulation tout en relaxant les muscles. Un bain chaud auquel on ajoute deux kilos de sel de mer permettrait donc de se sentir rapidement régénéré. Il existe différentes sortes de sel. Un des plus accessibles demeure le sel d'Epsom, disponible en vente libre en pharmacie.

4. Faire de la luminothérapie

La fatigue ou le manque d'énergie est souvent intimement lié à la grisaille des mois d'automne et d'hiver. On peut maintenant combattre la fatigue dite saisonnière à l'aide de la luminothérapie. De plus en plus connue et pratiquée, la luminothérapie permet de compenser le manque de clarté observé entre les mois d'octobre et avril. Considérée comme un traitement médical, elle consiste en une exposition quotidienne à une lumière imitant les rayons du soleil. Elle occasionnerait les résultats escomptés chez 50 % à 80 % des patients.

5. Faire une sieste

Les bienfaits de la sieste ont maintes fois été prouvés. Malgré tout, bien des gens hésitent, pensant à tort que celle-ci les rendra plus fatigués qu'autre chose, les empêchant de bien fonctionner par la suite. Des études ont démontré que la sieste idéale -afin de se réveiller frais et dispos- ne doit pas durer plus d'une vingtaine de minutes. Ceci permet à tous, même à ceux qui ont un horaire chargé, de s'accorder un petit moment de répit qui redonne des forces pour affronter le reste de la journée !

6. Du fer, s'il vous plaît !

Bien des gens fatigués souffrent sans le savoir d'une carence en fer. Une simple prise de sang peut confirmer ou écarter l'hypothèse d'une anémie légère ou plus importante. Quand celle-ci est encore contrôlée, on peut essayer de compenser en adaptant notre alimentation en fonction de la teneur en fer des différents aliments. On peut aussi prendre des suppléments achetés en pharmacie si les changements à l'alimentation ne suffisent pas.

7. Consommer du miel

Le miel posséderait des vertus thérapeutiques pour lutter contre différents problèmes de santé, ou les prévenir. On peut notamment en ajouter une cuillère à soupe dans une tasse d'eau chaude avec un peu de cannelle pour nous aider à reprendre le dessus. Le fait d'en prendre le matin et en milieu d'après-midi permettrait de constater une différence en une semaine environ. Le pollen et la gelée royale, quant à eux, stimuleraient et seraient aussi tout indiqués pour combattre tous les types de fatigue et de stress. On peut notamment s'en procurer dans les boutiques d'aliments naturels.

8. L'homéopathie

L'homéopathie est fréquemment utilisée pour soigner plusieurs des maux ressentis au quotidien comme la fatigue. Bien que les opinions au sujet de son efficacité divergent, celle-ci demeure une option valable pour une bonne partie de la population. Quoi qu'il en soit, on retrouve en pharmacie différents produits homéopathiques adaptés pour les patients ressentant une baisse d'énergie et de la fatigue. Rien n'empêche d'essayer : bien des gens sont satisfaits des effets de l'homéopathie et en reconnaissent l'efficacité.

9. Opter pour la couleur !

Dans l'assiette, qui dit couleurs dit vitamines. Aussi, dans les moments de fatigue, celles-ci viendront volontiers à notre rescousse. Faciles à identifier, les vitamines se retrouvent notamment dans les fruits et les légumes colorés. Toutes ont une utilité pour le bien-être global, bien que les vitamines du groupe B auraient le plus grand impact sur la fatigue. On les retrouve notamment dans la levure de bière, les produits laitiers, le germe de blé, les légumes et fruits secs, le poisson et les oeufs.

10. Limiter le café

Pour bien des gens, le café arrive souvent en renfort en début de journée et tout au long de celle-ci dès que la fatigue se fait sentir. Pourtant, l'abus de café (plus d'une à deux tasses par jour) produit l'effet contraire sur l'organisme, lorsque la quantité de caféine ingérée est trop importante. En effet, bien que celle-ci ait des propriétés stimulantes, elle peut aussi épuiser et augmenter la nervosité, sans parler des problèmes digestifs qu'elle peut occasionner. On peut essayer de remplacer le café par le thé vert ou par un substitut comme le Caf-Lib, qui pourra agir comme un placebo.