



## Être fatigué !

La fatigue peut affecter tout le monde. Une lassitude et un manque d'énergie: une bonne hygiène de vie et une alimentation énergétique peut venir en aide. tout le monde peut en être affecté.

- 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 apparait 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 fatigue: 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.

- Nous pouvons identifier la cause: maladie, deuil récent. - Si la cause n'est pas évidente: le dialogue avec votre médecin, rendra possible son diagnostic. Une fois le problème identifié et traité, la fatigue disparaît en général.

- Une bonne hygiène de vie est nécessaire pour prévenir la fatigue. - Nous pouvons 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 fraîche, 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, nous pouvons le contrôler en faisant des exercices pour stimuler l'organisme (mais pas d'excès) - Le sommeil est également très précieux, nous pouvons suivre un rythme de vie régulier et dormir suffisamment: 7-8 heures par nuit pour un adulte.

- 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 B12 qui préviennent l'anémie. - Les aliments riches en vitamines B: céréales, pain, légumes secs, viande, produits laitiers et légumes verts favorisent le processus de libération de l'énergie des aliments. - Les féculents riches en fibres: riz, pâtes 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 du sucre (glucose) dans le sang.

- Les antifatigues: ° Le petit déjeuner: céréales complètes avec du lait écrémé, jus de fruit, 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 prendre des en-cas sains: yaourts allégés, fruits frais, fruits secs oléagineux, pain complet qui préserve l'énergie.

° Boire de l'eau plutôt que du café ou du thé et boire au moins 6 verres d'eau fraîche par jour.

# QUELLE FATIGUÉE ÊTES-VOUS?

Pour récupérer du tonus, il faut d'abord déterminer ce qui nous met par terre.

## 1 Vous piquez d'office du nez:

- lorsqu'il commence à faire noir, surtout en hiver dès que la nuit surgit tôt ◆
- après la journée de travail, vers 17 h, alors que vous devez encore faire des courses, préparer le repas, coacher les devoirs de junior... +
- tout le temps, même après une bonne nuit de sommeil, même après le week-end ◆ + ◆
- Plus particulièrement avant les règles ◆

## 2 Après une semaine de vacances reposantes, votre état est:

- pire ◆
- mieux + ◆
- ni amélioration, ni aggravation ◆ +

## 3 Quand le réveil sonne, vous êtes:

- aussi épuisée qu'en plongeant sous la couette ◆ + ◆
- plutôt bien, même si cette sensation ne dure pas ◆
- vous ne dormez pas bien, accumulant les cauchemars, les réveils nocturnes, les douleurs musculaires ◆ +

## 4 Vous ne vous séparez jamais de:

- vos GSM et ordinateur portable + ◆
- votre plaquette de chocolat ◆ + ◆
- votre thermos de café ◆ + ◆

## 5 Le week-end, c'est l'occasion de:

- pratiquer des siestes vaseuses ◆ + ◆
- vous laisser aller à pleurnicher devant un film sentimental ◆ + ◆
- boucler ce que vous n'avez pas eu le temps de terminer la semaine + ◆

## 6 Vos repas se résument à:

- un arrêt express au fast-food + ◆ + ◆
- salade verte et poisson poché, pas question d'accumuler des kilos en excès ◆
- pain au chocolat, barre énergétique, bonbons... ◆ + ◆

## 7 Si la bonne fée de Femmes d'Aujourd'hui pouvait exaucer l'un de vos vœux, ce serait:

- un chocolat chaud et mousseux ◆ + ◆

- une semaine au soleil ◆ + ◆
- une journée de 45 heures + ◆

## 8 Physiquement:

- vous avez le teint navet, les cheveux en chute libre, la libido en berne ◆ + ◆
- votre balance accumule les kilos depuis quelque temps ◆ + ◆
- vous flotez dans vos jeans + ◆ + ◆

## 9 Vous aimeriez bien demander un coup de pouce (femme de ménage, aide au repassage...) mais:

- pas question de vous laisser aller, ce n'est qu'une mauvaise passe ◆ + ◆
- pas le courage d'éplucher les annonces ◆ + ◆
- de fait, c'est un investissement indispensable + ◆

## 10 Si vous étiez un animal, ce serait:

- une marmotte ◆
- une fourmi ◆
- une tortue ◆
- un fauve + ◆

## RÉSULTATS

### COMPTEZ LE NOMBRE DE SYMBOLES OBTENUS

- Si vous avez un maximum de ◆ → vous êtes une fatiguée carencée
- Si vous avez un maximum de + → vous êtes une fatiguée surbookée
- Si vous avez un maximum de + ◆ → vous êtes une fatiguée workaholic
- Si vous avez un maximum de ◆ + → vous êtes une fatiguée déprimée saisonnière
- Si vous avez un maximum de ◆ + ◆ → vous êtes une fatiguée hormonale

Si vous avez une égalité de symboles, vous avez touché le gros lot et appartenez à la caste des multi-harassées. N'hésitez pas à consulter un médecin pour une thérapie de choc.

### ■ Vous êtes une fatiguée carencée

**CHECK-UP** → Vous n'apportez pas à votre organisme les nutriments nécessaires. C'est généralement la conséquence de régimes folkloriques à moins que votre assiette n'ait plus vu une carotte depuis des lustres. L'épuisement s'accompagne d'une fragilité des ongles, d'une perte des cheveux, de difficultés de mémorisation et d'une moindre résistance aux infections.

**SOLUTION** → Les femmes sont les plus exposées aux anémies ferriques, surtout celles présentant des menstruations abondantes ou/et anormalement longues: les besoins féminins en fer s'élèvent à environ 18 mg par jour. L'anémie se repère via un bilan sanguin. Les régimes chroniques dénichent bon nombre de nutriments dans l'eau minérale (calcium, magnésium...). Sans amélioration, consultez un médecin.

### ■ Vous êtes une fatiguée surbookée

**CHECK-UP** → Embouteillages, boulot, gamins, maison... Et ça recommence le lendemain! Une fatigue qui tombe sur les épaules des femmes qui en font plus que les hommes.

**SOLUTION** → Dé-lé-guez! Il y a sûrement autour de vous une voisine sympa, des neveux en quête d'argent de poche, une mammy prête à donner un coup de main pour un covoiturage, une aide aux devoirs... Et ce temps-là, offrez-le-vous comme un cadeau: prévenez la famille que dorénavant, le jeudi soir, c'est cours de body step pour vous. Et soupe-tartines pour eux.

### ■ Vous êtes une fatiguée workaholic

**CHECK-UP** → Vous adorez votre job. Première arrivée, dernière partie. Le week-end, vous restez affalée dans votre fauteuil pour tenter de récupérer. En pensant à votre boulot du lundi. Vos principales plaintes? Une difficulté croissante à vous concentrer et des trous de mémoire de plus en plus fréquents.

**SOLUTION** → La fatigue intellectuelle se retrouve chez les étudiants en examen ou chez les adultes overbookés, lorsque le cerveau sature. En plus, le trac provoque des nuits trop courtes, ce qui aggrave le symptôme. La priorité? Regarder la vérité en face

et s'interroger sur ce besoin de fuir dans le travail. Trouvez-vous des occupations qui vous changent les idées (plutôt la danse orientale qu'un perfectionnement en néerlandais). N'hésitez pas à pratiquer une activité physique quotidienne (plutôt qu'en accordéon) pour évacuer les tensions mentales et améliorer le sommeil.

### ■ Vous êtes une fatiguée déprimée saisonnière

**CHECK-UP** → Un million et demi de Belges, dont une majorité de femmes, seraient touchés par la dépression saisonnière, de novembre à mai. Ce blues hivernal est caractérisé par une attirance irrésistible pour les saveurs sucrées, une prise de poids (2 à 5 kilos) due à une augmentation de l'appétit, une diminution de la libido, de la somnolence...

La fatigue présente dès le saut du lit est ressentie comme un étouffement.

**SOLUTION** → S'exposer à une lumière de quelque 10 000 lux pour être efficace. Une thérapie sans effet secondaire ni accoutumance et ne nécessitant pas de prise

de médicaments. Des résultats rapides: en une semaine de thérapie (1/2 h par jour, tous les matins) à condition que ce soit une réelle dépression saisonnière! La luminothérapie est pratiquée dans la plupart des laboratoires de sommeil qui disposent d'appareils de simulation lumineuse. A domicile aussi, grâce à des casques de lumière, des bancs lumineux ou des lampes (demandez un avis médical avant d'acheter ce matériel souvent onéreux!).

### ■ Vous êtes une fatiguée hormonale

**CHECK-UP** → L'asthénie (nom scientifique de la fatigue) surgit quelques jours par mois et revient avec la régularité d'un coucou suisse. Durant cette même période, vous constatez une humeur de pitbull, une prise de poids, un gonflement des seins, des troubles digestifs...

**SOLUTION** → 3 à 5 jours avant les règles, le syndrome prémenstruel provoque notamment un réel épuisement. La pilule contraceptive ou d'autres traitements gynécologiques atténuent ces désagréments. Parlez-en à votre gynécologue!

## **Tisane grosse fatigue :**

0 Menthe poivrée : tonique nerveux, digestif

Infusion infuser 1càs feuilles séchées / 150 ml d'eau  
bouillante 10min 3 à 4 tasses entre les repas

0 Cannelle de ceylan coup de fouet

Bouillir un bol d'eau, 1càs de miel et 1càc de canelle  
en poudre

0 Eucalyptus Fatigue mentale et physique

Infusion. Infuser de 2 g à 3 g de feuilles séchées dans  
150 ml d'eau bouillante durant 10 minutes. Boire deux  
tasses par jour.

Teinture (1:5). Prendre de 10 ml à 15 ml, deux fois par jour.

0 Romarin énergisant et stimulant gastrique et hépathique

- 1 cuillère à café de feuille par tasse. 2 tasses par jour.