

# Mettez en place des astuces anti-fatigue

**Le site du Docteur Didier VERMEULEN**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-vermeulen](http://www.docvadis.fr/didier-vermeulen)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**Baisse de régime, tonus en berne... ne vous laissez pas abattre. La fatigue peut s'effacer avec de simples recettes, trop souvent oubliées.**

## Dressez un bilan

Si votre fatigue fait suite à un effort physique ou intellectuel et disparaît après une nuit de sommeil, cette fatigue est normale.

A l'inverse, si votre fatigue ne cède pas au repos, si elle touche plus votre moral que vos muscles, c'est souvent un signal.

Interrogez-vous : est-elle généralisée ? Localisée ? Récente ? Persistante ?

Déterminez les raisons qui pourraient en être la cause. Soucis professionnels, familiaux ? Cet interrogatoire facilite le dialogue lors de notre consultation.

Quelques règles d'hygiène suffisent le plus souvent.

## Respirez

La respiration constitue le premier pas vers la détente et le contrôle de soi.

Pensez à respirer plus lentement et plus profondément, souvent dans la journée.

En inspirant (8 à 10 secondes), concentrez-vous sur l'air qui pénètre dans vos poumons. Restez 2 secondes sans respirer (en apnée), rentrez le ventre au maximum, pensez à une chose agréable. Relâchez. Faites-le systématiquement lors d'une baisse de tonus ou de moral.

## **Reposez-vous**

Aménagez-vous de petites pauses quotidiennes.

Etirez-vous comme un chat pour détendre vos muscles.

Privilégiez le dialogue et les ambiances sereines. Fuyez les tensions inutiles et l'énervement, osez vous lever et changer de pièce quelques minutes.

Quand vous le pouvez, restez 20 minutes au calme ou faites la sieste.

## **Faites le plein d'énergie**

Votre fatigue peut être due aussi bien à des excès qu'à des repas carencés. Limitez les aliments gras.

Prenez un repas copieux le matin, équilibré à midi et léger le soir.

Profitez des vertus stimulantes des fruits et des légumes.

Privilégiez les fibres et les sucres lents (lentilles, pois, pâtes...). Ils apportent une énergie durable et évitent les coups de pompe.

Buvez beaucoup d'eau, les toxines s'éliminent, l'organisme y gagne un bon équilibre métabolique et cellulaire.

## **Débarrassez-vous des voleurs d'énergie**

Méfiez-vous des excitants (café, alcool, tabac). Ils entament vos réserves en minéraux et en vitamines.

L'alcool est un faux ami, la sensation de détente qu'il procure est éphémère.

Les sucres rapides (bonbons, sodas...) donnent un coup de fouet éphémère et provoquent une forte sécrétion d'insuline, éprouvante pour l'organisme.

## **Mangez des fruits et des légumes**

Les cassis, les kiwis, les citrons, les oranges, les pamplemousses contiennent de la vitamine C antifatigue.

Les raisins, les pommes, les poires sont stimulants. Les bananes ont une forte concentration en fer et en magnésium et sont donc des aliments énergétiques. Les carottes, le persil, les choux, le cresson, le céleri, les épinards sont d'intéressants reconstituants. Les lentilles et les autres légumes secs, riches en fer et en

phosphore, permettent de lutter contre la fatigue intellectuelle et nerveuse...

## **Bougez-vous**

Une activité physique quotidienne de 30 minutes stimule votre coeur et l'aide à bien fonctionner. Vos fonctions respiratoires se tonifient.

Pensez aux techniques de relaxation : yoga, aquagym, gym douce... Pratiquez-les avec des professionnels compétents. Le sport doit être un plaisir.

## **Exposez-vous à la lumière**

Profitez du week-end pour faire des balades. Votre humeur s'en ressentira.

## **Dormez**

Rien de tel qu'une nuit de sommeil paisible pour récupérer.

Abaissez votre température corporelle (douche tiède, pièce aérée) avant de vous coucher.

Prenez une tisane relaxante : tilleul, fleur d'oranger, ou une tasse de lait chaud (riche en tryptophane, un acide aminé aux vertus sédatives).

Allez au lit dès que les premiers signes du sommeil (bâillements, paupières tombantes...) se manifestent. Dormez suffisamment et vérifiez votre literie.

## **Profitez de la vie**

Faites des petites pauses dans la journée.

Accordez-vous des moments de détente (lecture, musique, promenade...).

Dites non

Cessez de culpabiliser si tout n'est pas parfait. Débarrassez-vous des contraintes inutiles. Osez refuser une sortie, un travail supplémentaire. Dressez la liste des choses essentielles à faire. Ne gardez que les priorités. Faites-vous plaisir.

