féminin bio
INSPIRER, FAIRE DU BIEN

Naturopathie

VITAMINE D, RESPIRATION, MAGNÉSIUM... ASTUCES NATURELLES POUR LUTTER CONTRE LA FATIGUE MENTALE





Par Béatrice Svitone
le 10 décembre 2021

Vous vous sentez fatigué.e mentalement et/ou physiquement ? Entre les conditions sanitaires, le stress, le télétravail, l'absence de projection, le rythme de vie, une situation familiale bancale ou environnement anxiogène, bref de plus en plus d'hommes et de femmes se plaignent de fatigue. Quelles solutions mettre en œuvre pour apaiser cette fatigue ?

Près d'un Français sur deux se plaint d'une fatigue persistante au cours de l'année, les causes sont diverses et touchent plus particulièrement les femmes, non pas qu'elles soient moins résistantes, mais c'est encore majoritairement elles qui se lève la nuit lors des réveils nocturnes des enfants en bas âge, qui courent et jonglent entre leur travail et la gestion des enfants et du foyer, sans compter les variantes hormonales, règles ou ménopause !

La fatigue englobe des symptômes variés, qui vont de la fatigue intellectuelle à la fatigue morale et physique. En résumé vous pouvez ressentir : absence d'entrain, sensation de n'avoir plus d'énergie, problèmes de concentration, troubles du sommeil, émotivité à fleur de peau, manque d'appétit, baisse de libido etc. Quel que soit sa forme d'expression votre corps vous fait signe. Ce mal du siècle est un véritable signal d'alarme de l'organisme et mérite que l'on y prête attention. Sont exclus dans cet article les fatigues liées à une maladie ou intoxication, qui devront, elles, être abordées sous un autre angle.

Que faire si vous vivez un état de fatigue ?

La première chose est de ne pas lutter contre la fatigue mentale, car si vous êtes fatigués, c'est parce que vous passez votre temps à lutter : contre le stress, contre la fatigue professionnelle ou familiale, contre un environnement anxiogène etc. Pour apaiser cette fatigue, il vaut mieux apprendre à se détendre. Voici quelques pistes d'action qui vous permettront de mieux agir ou réagir face à elle.

Avant même d'identifier la cause de celle-ci, nous avons tendance à oublier ou négliger, qu'avec un bon carburant notre véhicule sera moins encrassé et nous emmènera plus loin et dans de meilleures conditions. Je mettrai donc une fois de plus l'accent sur l'alimentation notre première arme anti fatigue.

Commencez par un **petit déjeuner** dynamisant et complet pour tenir jusqu'au déjeuner, des céréales complètes ou semi complète, des oléagineux et un fruit doux. Pour les plus pressés et qui n'ont « pas le temps de prendre le temps » je conseille une bonne poignée d'oléagineux et/ou de graines qui sera déjà un bon apport protéiné et énergétique que l'on peut prendre sur le pouce ou dans les transports. Idéalement ajoutez y un fruit frais ou séché.

A lire aussi Diminuer ses troubles du sommeil et insomnies grâce à l'alimentation

Au déjeuner intégrez systématiquement une céréales semi complète ou complète (riz, maïs, millet, sarrasin, quinoa, pâtes) et 3 fois par semaine, associez-y une légumineuse. Elles tonifient votre rate, organe indispensable à un bon transport et transformation des aliments en nutriments, qui nourriront les autres organes et vous permettra de conserver une bonne vitalité. Par ailleurs les tryptophanes, qui y sont présents sont des précurseurs de la sérotonine et permettent de favoriser un bon sommeil et de lutter contre les troubles dépressifs. Autre avantage, leurs glucides lents diffusent de l'énergie sur la durée. Faire le plein d'énergie sans abuser : pas de déjeuners trop copieux pour éviter la somnolence postprandiale. Favorisez les pois chiches qui ont pour caractéristique de calmer l'esprit et les lentilles pour nourrir votre sang. Y ajouter systématiquement des légumes pour l'apport en vitamines et fibres, qui permet d'équilibrer votre assiette.

Agrémentez d'épices et d'aromates (persil, thym, cumin etc.) pour un complément en minéraux et antioxydant qui aideront à lutter contre la fatigue et les radicaux libres.

Ne vous privez pas de **collation**, du matin ou du goûter si vous avez le coup de barre, relancez l'énergie avec 2-3 oléagineux ou 1 fruit frais ou séché.

Au diner favorisez un repas léger pour une meilleure qualité de sommeil. Les protéines du soir ne sont pas nécessaires ou elles doivent être légères, comme le poisson et de petite quantité. Evitez le fruit et les laitages, sachant que d'une manière générale le fruit en fin de repas n'est jamais conseillé, il ralentira votre bol alimentaire.

Entre les repas, préférez l'eau ou infusion plutôt que des cafés ou des boissons sucrées dont "l'effet coup de fouet" fatigue plus qu'il ne dynamise ! Buvez au moins 1 litre et demi

par jour, on peut se sentir fatigué juste parce qu'on ne boit pas assez.

A lire aussi Stress : exercice de respiration alternée pour apaiser l'esprit

La respiration est également un grand ami de l'anti-fatigue, prenez le temps de respirer, de longue et profonde inspiration et expiration permettront à vos cellules de refaire un plein d'oxygène et de mieux faire leur travail. Pensez à vous aérer, marchez à l'extérieur, ou reprenez une activité sportive que vous aimez. N'oubliez pas votre corps est votre ami, il a besoin de vous et vous de lui.

Relaxez-vous, pratiquez la relaxation ou sophrologie qui peuvent vous aider à alléger votre fatigue mentale. Il existe d'autres techniques qui ont fait leurs preuves comme l'autohypnose par exemple.

Les traitements naturels contre la fatigue

La vitamine D et le magnésium marin reconnus comme traitements naturels de la fatigue. Ils ont une réelle influence sur notre bien-être et notre sérénité. Le magnésium contribue aussi à l'activation de la mélatonine, « l'hormone du sommeil », il réduit la fatigue et joue sur les capacités de concentration.

En phytothérapie, le ginseng a une action reconnue sur la fatigue générale. La phycocyanine est extraite de la spiruline, riche en tryptophane, antioxydante et radicalaire, elle réduira notablement votre fatigue et dynamisera votre organisme. La mélisse est régulatrice, elle agit en douceur, sur le neuromédiateur GABA, une tisane matin et soir vous garantira un réveil tonic ! Augmentez votre apport en vitamine C avec le camu (50 fois plus concentré en vitamine C que l'orange). Autres solutions énergisantes, le jus ou le sirop d'argousier, qui donne un coup de fouet.

L'éleuthérocoque peut se révéler utile en cas de fatigue mentale, si vous avez des symptômes légers de dépression.

Prenez soin de vous.

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. **Elle est disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone.**
Son site : beatricesvitone.fr

Liens utiles

Gérer ses émotions : 3 macérats de bourgeons pour se détendre

Cycle menstruel : optimiser sa productivité selon les 4 saisons intérieures