

Compléments alimentaires : le top 3 des actifs pour faire le plein d'énergie cet hiver

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter [Email](#)

COUPLE HIVER

Près d'un Français sur 2 déclare être fatigué. Si ce constat symptomatique de notre époque a tendance à être banalisé ou relayé le plus souvent à un simple manque de sommeil, la **fatigue** ne doit pas, pour autant, être prise à la légère.

Manque de sommeil, rythme effréné, heures supplémentaires à rallonge, grisaille hivernale... nombreux sont les facteurs incriminés en cas de **fatigue**. Loin d'être une fatalité, ce mal du siècle est facilement enrayerable. Mieux comprendre l'origine de la **fatigue** ressentie et identifier les plantes et les solutions micronutritionnelles efficaces sont les 2 facteurs clés de succès pour retrouver une belle **vitalité**.

La fatigue, 3 états physiologiques caractéristiques

La **fatigue** n'épargne personne. Elle touche toutes les tranches d'âge et plus particulièrement la population active et les femmes. Néanmoins, il existe différents degrés de **fatigue** :

- **La fatigue réactionnelle**: anodine et aussi temporaire, cette **fatigue** est bien souvent liée à un **manque de sommeil**, à du surmenage, aux décalages horaires, à une activité sportive trop intense, à une alimentation déséquilibrée ou encore à des problèmes familiaux.
- **La fatigue intense (asthénie)** : très fréquente, cette **fatigue** se caractérise par une sensation de lassitude permanente ne cédant pas au repos. Elle est souvent liée à des **troubles du sommeil** répétés (insomnies), de l'anxiété, ou peut être causée par un système immunitaire sursollicité.
- **La fatigue chronique** : s'inscrivant dans la durée, cette **fatigue** concerne souvent la population active, trop investie dans le quotidien, soumise à un stress permanent, et dont les conditions de vie (alimentation, temps de récupération, ralentissement du rythme) ne permettent pas de neutraliser cette **fatigue nerveuse et profonde**.

Avec la gelée royale, faites le plein en micronutriments !

Si le repos et un **sommeil réparateur** sont essentiels en cas de **fatigue intense**, rétablir des apports micronutritionnels équilibrés est indispensable pour gagner en **vitalité**. En effet, l'une des causes principales de la **fatigue** est le déficit en micronutriments. Produite par les abeilles ouvrières, la [gelée royale](#) est une substance connue pour sa richesse en protéines, en vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B4 et B5), en sels minéraux (potassium, fer, phosphore, calcium), en acides aminés indispensables et en oligo-éléments. Ces nombreux nutriments confèrent à cet élixir précieux des bienfaits multiples permettant de retrouver une forme générale adéquate.

Le ginseng, l'anti-fatigue par excellence !

Plante herbacée originaire d'Asie de l'est, [le panax ginseng ou ginseng rouge](#) est la racine idéale pour maintenir **énergie et vitalité**. Stimulants physique et mental hors pair en raison de sa concentration élevée en ginsénosides (principe actif conférant à la plante ses propriétés bienfaisantes), le ginseng est un allié **anti-fatigue** pour les personnes actives surmenées. Il favorise la résistance de l'organisme face au stress et aide à maintenir de bonnes performances cognitives. En période hivernale, ou lorsque le système immunitaire a besoin de soutien, le ginseng est un allié précieux pour stimuler les défenses naturelles.

Le guarana, un booster 100% vitalité !

Plante sacrée issue d'Amazonie brésilienne et utilisée depuis 3000 ans par les populations indiennes, le [guarana](#) est un stimulant exceptionnel en cas de **fatigue**. En effet, cet actif à l'allure si caractéristique renferme la plus forte teneur en guaranine, molécule similaire à la caféine. Le guarana possède des effets énergétiques incroyables tant sur le plan physique que mental. Une complémentation en guarana contribue à garder des capacités intellectuelles optimales, à conserver une vigilance adaptée, à stimuler l'organisme et le système immunitaire.

¹Sondage réalisé en janvier 2000 par le laboratoire Therval Médical et l'Institut IPSOS.

Énerginat
92% of 100
[\(156\)](#)

Aide à diminuer la fatigue physique, psychique et intellectuelle

[Découvrir ÉNERGINAT](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager