

# Surmontez la fatigue

Publié le 31/10/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Aujourd'hui 50% des Français déclarent être fatigués\* !

La fatigue se définit comme un affaiblissement démesuré et sans raison apparente de l'état général. Elle s'accompagne d'une sensation de difficulté à réaliser des actes physiques et psychiques ordinaires. Aujourd'hui, la fatigue représente 10 à 25% des consultations chez les médecins généralistes.

## Les différents types de fatigue

On distingue :

- **La fatigue physique** : elle est musculaire et apparaît après un effort physique. Elle est la conséquence d'un épuisement des réserves énergétiques et peut, le plus souvent, être enrayée après un temps de repos.
- **La fatigue intellectuelle** : elle survient après un travail intellectuel et engendre une baisse de l'attention, de la concentration ou encore de la mémoire. Elle se manifeste le plus souvent par des troubles du sommeil, des "trous de mémoire" et disparaît également après un temps de repos.
- **La fatigue nerveuse (ou psychique)** : elle est souvent la conséquence de circonstances socio-environnementales éprouvantes (vie familiale, travail, surmenage, stress...). Elle est un signal d'alarme à prendre au sérieux car elle peut être le signe annonciateur d'une dépression.

## Les changements de saisons, propices à la fatigue

Aux changements de saison, comme l'arrivée de l'automne, nous sommes nombreux à connaître une fatigue passagère souvent accompagnée d'une baisse de moral.

En cause ? Les changements de rythmes de la rentrée, le retour du froid, les modifications alimentaires, la baisse de luminosité, les jours qui raccourcissent...

**Tous ces éléments contribuent à une baisse de forme générale.**

## Des solutions naturelles pour pallier cette baisse d'énergie

Pour faire face à cette baisse de tonus, des règles d'hygiène peuvent être adoptées :

- rééquilibrer son alimentation,
- dormir mieux et plus longtemps,
- reprendre une activité physique,
- limiter les situations de stress...

La micronutrition, grâce à la prise de compléments alimentaires, s'avère également être un atout dans la prise en charge de la fatigue :

- **plantes adaptogènes** (ginseng, éléuthérocoque),
- **antioxydants** (superfruits, vitamines A, E...),
- **vitamines** (vitamine C, vitamines du groupe B...),
- **plantes pour limiter le stress ou favoriser la concentration** (bacopa, melon...).



Énerginat Vitalité Continue

93% of 100

(251)

Efficacité scientifiquement démontrée : 81% des utilisateurs satisfaits\*

[En savoir plus](#)

Découvrez notre [gamme complète de compléments alimentaires](#), qui vous accompagnent pour retrouver énergie et vitalité.

*\*Organisation Mondiale de la Santé.*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

**Ces articles pourraient vous intéresser**



1.

Catégorie Fatigue et énergie ,

## **Nos conseils pour retrouver énergie et vitalité**

17/05/2019

5 minutes de lecture

Une baisse d'énergie doit être considérée avec attention tel un signal d'alarme transmis par notre organisme. Ne laissez pas une fatigue passagère s'installer, réagissez dès les premiers signes !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Fatigue et énergie ,

## **L'ortie, un anti-fatigue mais pas seulement !**

17/08/2016

3 minutes de lecture

« Mauvaise herbe » souvent détestée en raison de ses nombreux poils urticants, l'Ortie possède pourtant des bienfaits reconnus depuis l'Antiquité.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Fatigue et énergie ,

## **Le ginseng aide à maintenir énergie et vitalité**

13/08/2018

3 minutes de lecture

Parfois, on se sent plus fatigué. En prenant du ginseng, vous aidez votre organisme à maintenir votre énergie. Découvrez le ginseng !

[Lire la suite](#)