

# Comment ne plus être fatigué ?

Publié le 15/02/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

*Qu'elle soit physique ou psychique, la fatigue peut être surmontée ! Suivez nos 10 conseils anti-fatigue pour retrouver rapidement énergie et vitalité.*

Dans une récente étude Ipsos\*, 63% des Français interrogés se disent fatigués et seulement 22% s'estiment plein d'énergie. Le stress (42%) ou l'anxiété (40%) sont également fréquemment évoqués. Des déclarations finalement peu surprenantes quand on sait que la fatigue représente aujourd'hui 10 à 25% des consultations chez les médecins généralistes. Heureusement, cette sensation d'affaiblissement du corps et de l'esprit n'est pas une fatalité. Il existe des bonnes habitudes à prendre pour être moins fatigué au quotidien, même quand l'emploi du temps déborde. Si malgré tout, votre état de fatigue ne s'améliore pas, il est indispensable d'en parler à votre médecin traitant.

## Conseil #1 : renouez avec un sommeil de qualité

Cela peut sembler évident mais le manque de sommeil affecte considérablement le bien-être et le tonus. Il dérègle votre horloge biologique, affaiblit votre système immunitaire et réduit par conséquent votre état de forme général. Une récente étude menée par Santé publique France\*\* montre que les Français dorment en moyenne 6 heures 42 minutes, alors qu'il est recommandé de dormir au moins 7 heures par nuit pour une bonne récupération. Pour retrouver votre vitalité, il faut donc commencer par dormir plus et mieux. Certaines bonnes habitudes permettent d'améliorer efficacement la qualité des nuits : se coucher à des heures fixes, dîner léger, couper les écrans au moins deux heures avant le coucher... Consultez notre article « [Comment s'endormir rapidement ?](#) » pour encore plus de conseils.

## Conseil #2 : si vous le pouvez, programmez des siestes ou des temps de repos

Le manque de sommeil peut être compensé par une courte [sieste](#) au cours de la journée. C'est même une très bonne occasion de lâcher prise et de récupérer. La bonne durée ? **20 minutes maximum**. En effet, cette durée correspond aux deux premiers stades du sommeil lent. Dormir plus de 20 minutes en pleine journée revient à entamer un cycle de 90 minutes et empiéter ainsi sur votre nuit de sommeil. L'idéal est de s'autoriser ce petit somme en début d'après-midi, entre 14 et 15 heures. Et si vous n'avez pas la possibilité de faire une sieste, sachez que le simple fait de fermer les yeux quelques minutes aide le cerveau à se mettre sur pause et de fait, à se régénérer plus rapidement.

## Conseil #3 : organisez votre vie de tous les jours pour éviter le surmenage

La fatigue est souvent la conséquence d'une vie à mille à l'heure. Pour éviter de vous laisser dépasser par un quotidien effréné, pensez à faire des listes, à planifier et à réfléchir posément à tout ce que vous avez à faire au cours de la journée et même de la semaine. Avoir une bonne organisation reste la meilleure façon d'éviter de se noyer dans une multitude d'actions inutiles.

## Conseil #4 : pratiquez une activité sportive régulière

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, c'est souvent lorsque vous vous sentez le plus fatigué que vous avez le plus besoin de faire du sport. L'activité physique est recommandée pour atténuer la sensation de fatigue et améliorer votre forme. Pratiquée régulièrement (une vingtaine de minutes 2 à 3 fois par semaine), elle permet de s'oxygéner, de lutter contre la sédentarité et d'évacuer le stress. C'est prouvé scientifiquement : le sport provoque la libération de nombreuses hormones à l'effet euphorisant comme la dopamine. Ces hormones boostent la bonne humeur et aident à lutter contre le sentiment de fatigue. Par ailleurs, le sport est aussi un moyen efficace d'améliorer la [qualité de votre sommeil](#) en créant de la

« bonne » fatigue.

## Conseil #5 : gardez du temps pour vous

Si le fait de bouger est très bénéfique pour la santé, la détente l'est également ! En effet, il est essentiel de prendre du temps pour soi afin de récupérer et d'oublier la frénésie du quotidien. Lorsque vous travaillez, pensez à faire des pauses toutes les deux heures : étirez-vous, modifiez votre position, allez faire un petit tour... Ces gestes sont utiles pour retrouver de l'énergie et gagner en efficacité : plus reposé, vous réfléchissez mieux et pouvez mieux vous concentrer. Si votre travail vous le permet, essayez de vous accorder des demi-journées ou des journées sans rendez-vous ou sans grosse contrainte. Le week-end, détachez-vous de votre téléphone et de votre ordinateur pour savourer des moments pour vous, seul ou en famille.

## Conseil #6 : osez partir loin de votre quotidien

C'est encore la meilleure solution pour couper et faire un vrai « break » quand la fatigue l'impose. Pas toujours facile à faire, notamment en période de crise sanitaire et de couvre-feu. Cela dit, pas besoin de partir au bout du monde pour déconnecter et se reposer. Une simple promenade en forêt peut déjà permettre de vous ressourcer et faire grand bien à votre esprit fatigué. De nombreuses études scientifiques prouvent notamment les effets bénéfiques des arbres sur l'organisme, c'est ce qu'on appelle la sylvothérapie.

## Conseil #7 : offrez-vous ou faites-vous offrir un massage déstressant

Quoi de mieux qu'un massage pour recharger les batteries ? De temps en temps, faites-vous plaisir en réservant un soin énergisant en institut. Plusieurs massages inspirés de la médecine traditionnelle chinoise sont réputés pour rétablir l'équilibre énergétique du corps. C'est le cas du massage shiatsu ou du massage Qi Gong. Il est également possible de s'auto-masser grâce à la technique très tendance du Do In.

## Conseil #8 : consommez moins de sucres raffinés

Manger des gâteaux pour se donner un « coup de fouet » ? Gare à l'effet boomerang ! Les sucres contenus dans ce genre de snacks sucrés sont de faux amis. En effet, ces aliments à indice glycémique élevé provoquent un afflux de sucre important et rapide dans le sang qui finit par entraîner une [hypoglycémie](#), favorisant les envies de grignotage et les pics de fatigue. En cas de coup de mou, misez plutôt sur un en-cas vraiment énergétique comme une banane accompagnée d'une poignée d'amandes.

## Conseil #9 : surveillez votre alimentation

Lorsque vous vous sentez fatigué, vos repas sont souvent les premiers à en faire les frais : vous n'avez pas envie de cuisiner, vous préférez avaler quelque chose rapidement ou commander un plat tout prêt. Pourtant, bien manger est essentiel pour tenir le coup et entretenir son état de forme général. Trois micronutriments sont particulièrement intéressants pour lutter contre la fatigue :

La vitamine C : elle participe au bon fonctionnement du système immunitaire et contribue à réduire la sensation de fatigue. On la retrouve dans les agrumes, les kiwis ou dans les légumes verts. Vous pouvez également opter pour le complément alimentaire [VITACÉROLA](#) du Laboratoire Lescuyer. Il contient de la vitamine C 100% naturelle, extraite de l'acérola. Un comprimé chaque matin permet de bien démarrer la journée.

Vitacérola 1000

94% of 100

[Voir les 393 avis clients](#)

Apport de vitamine C 100% naturelle, extraite de l'acérola. 1 comprimé à croquer par jour pour aider à répondre à vos besoins quotidiens

[le découvre](#)

Le [fer](#) : il joue un rôle essentiel dans le transport de l'oxygène par les globules rouges. Il est également indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire. Un manque de fer peut provoquer une baisse d'énergie et un ralentissement intellectuel. On en trouve dans la viande rouge, les poissons gras ou les lentilles.

Le [magnésium](#) : comme il intervient dans la contraction des muscles, une déficience en magnésium peut provoquer une fatigue musculaire. Il joue également un rôle dans l'équilibre psychique. On en trouve dans les amandes, la banane ou encore dans les coquillages et fruits de mer. N'hésitez pas à vous tourner vers **ACTIMAG+** du Laboratoire Lescuyer en cas de fatigue et de stress.

Actimag +  
96% of 100

[Voir les 127 avis clients](#)

Magnésium naturel issu de la mer d'Irlande. Contribue à réduire la fatigue.

[Je découvre](#)

## Conseil #10 : adoptez les plantes adaptogènes

Connaissez-vous les plantes adaptogènes ? Elles aident naturellement à mieux supporter le stress et le manque de sommeil sans entraîner d'excitation. Ce sont des plantes particulièrement efficaces pour venir à bout de la fatigue nerveuse. Parmi les plus intéressantes, nous pouvons citer le ginseng rouge ou l'éleuthérocoque. Ces deux plantes sont présentes dans le complément alimentaire **ENERGINAT** du Laboratoire Lescuyer. Cette formule innovante contient également de l'acérola, du guarana et du bacopa. Son efficacité sur la fatigue est d'ailleurs prouvée scientifiquement ! \*\*\*

\* « Le regard des Français sur le bien-être » - étude Ipsos pour Psychologies Magazine réalisée du 30 au 31 octobre 2017 sur un échantillon de 1001 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

\*\* « Le temps de sommeil en France » - Bulletin épidémiologique hebdomadaire du 12 mars 2019.

\*\*\*Étude réalisée par un laboratoire indépendant auprès de 106 hommes et femmes de plus de 18 ans, présentant une fatigue persistante depuis moins de 6 mois.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser