

# Coup de fatigue : comment retrouver rapidement son énergie ?

Publié le 18/10/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



*Vous vous sentez un peu fatigué en ce moment ? Pas étonnant : les coups de fatigue passagers sont particulièrement fréquents en automne. Quelques conseils peuvent vous aider à combattre ces baisses de régime.*

## Fatigue passagère, comment se manifeste-t-elle ?

Elle est différente de la fatigue « chronique », qui elle, s'ancre durablement malgré un sommeil et un repos de qualité. La fatigue passagère peut toutefois être handicapante quand elle est trop fréquente. L'Assurance maladie la qualifie de « réactionnelle »<sup>1</sup> : « *Temporaire, elle trouve son origine dans des perturbations du mode de vie ou des maladies de courte durée.* »

Elle se traduit par des épisodes de somnolence au cours de la journée, une baisse d'énergie, une lassitude, des problèmes de concentration ou de motivation, des envies de grignoter du sucré...

Plusieurs causes sont possibles<sup>1-2</sup> :

- Un **manque de sommeil** ou un sommeil irrégulier, en lien par exemple avec les réveils nocturnes du petit dernier ;
- une **activité professionnelle trop intense** ou à l'inverse dénuée d'intérêt ;
- une **situation stressante** comme un surplus de travail, une rupture, une dispute familiale, l'organisation des prochaines vacances ;
- un **manque d'activité** ou au contraire des **exercices physiques trop extrêmes** ;
- une **alimentation** qui ne couvre pas correctement les besoins du corps ;

Dans ces cas, la fatigue ne doit pas durer plus de quelques semaines. En revanche, quand elle s'installe sur le long terme, on parle de **fatigue chronique et les causes sont différentes** : maladie, problèmes psychologiques, troubles du sommeil comme une apnée, etc. Une consultation médicale est nécessaire.

## Fatigue passagère : comment rester toute la journée en forme ?

Le coup de fatigue se fait toujours ressentir au pire moment : en pleine réunion, quand vous devez terminer rapidement un dossier, lorsqu'il faut faire la navette entre l'école et les différentes activités extra-scolaires des enfants... Et il vient naturellement peser sur un quotidien déjà bien rempli.

Pour **pallier cette fatigue passagère** et vous donner un **coup de fouet instantané**, avez-vous déjà testé ces petites astuces faciles ?

- Ouvrez une fenêtre ou sortez pour respirer de l'air frais. S'il ne fait pas très chaud, ce bol d'air est d'autant plus vivifiant.
- Levez-vous et marchez pour réactiver votre métabolisme corporel.
- Grignotez une poignée de fruits secs ou d'oléagineux. Ils apportent de l'énergie et permettent d'éviter les coups de mou qui surviennent tout de suite après un en-cas sucré.
- Buvez un grand verre d'eau avec du jus de citron, bien plus efficace que le café pour se rebooster !
- Étirez-vous, bras en l'air, jambes tendues, et baillez. Ce shot d'oxygène fait du bien au cerveau.

- Faites une micro-sieste. En restant assis sur un siège confortable, vous serez réveillé par votre tête qui tombe, à peine l'endormissement initié. Ce micro-sommeil suffit pour retrouver de l'énergie. Si vous préférez, offrez-vous une vraie [sieste](#) récupératrice, de 20 minutes pas plus.
- Pratiquez 5 minutes de sport. L'idéal ? La méthode Tabata, qui se découpe en 20 secondes d'exercices intensifs suivies de 10 secondes de récupération. Elle stimule la production d'ATP (adénosine triphosphate) dans les cellules. Ce composé fournit l'énergie nécessaire à toutes les réactions biochimiques de l'organisme.
- Respirez ! Les exercices de respiration profonde détendent tout en oxygénant le corps. Inspirez par le nez pendant 5 secondes, jusqu'à gonfler entièrement le thorax et l'abdomen. Puis expirez, toujours par le nez, pendant 5 secondes en vidant totalement vos poumons. Répétez pendant 5 minutes environ.
- Écoutez une musique stimulante et dansez si vous en avez la possibilité.

## Comment éviter les coups de pompe ?

Au-delà de ces conseils ponctuels, il est nécessaire d'adapter aussi vos habitudes quotidiennes. Booster son énergie passe avant tout par une bonne alimentation. **Faites le plein de vitamines (notamment de [vitamine C](#)) et de minéraux** en variant les fruits et légumes frais. Veillez également à de bons **apports en fer, magnésium et potassium**. Côté macro-nutriments, consommez suffisamment de **protéines et de glucides complexes**. Enfin, **buvez suffisamment** : votre niveau d'hydratation est corrélé à votre état de fatigue. Il est conseillé de boire minimum 1,5 litre d'eau chaque jour

Votre corps vous parle. Écoutez-le et offrez-lui du repos quand il en demande : en levant le pied si vous percevez un surmenage, en consacrant davantage de temps à vos loisirs, en mettant en place des rituels de détente avant le coucher<sup>3</sup>. Un sommeil de qualité reste la clé d'un organisme reposé, il doit être suffisant en nombre d'heures et [bien réparateur](#).

Si vous n'arrivez pas à identifier la cause de votre fatigue, parlez-en à un professionnel de santé. Un bilan sanguin pourra vous être conseillé, afin de cibler d'éventuelles carences susceptibles d'expliquer votre baisse de régime, comme une carence en fer ou en magnésium par exemple.

Une cure de [complément alimentaire](#) est le coup de pouce dont vous aurez besoin. Le **complément ÉNERGINAT BOOSTER** est une formule exclusive en comprimé effervescent qui aide à diminuer la fatigue ponctuelle et soutient votre énergie physique et mentale.

Il contient de la ZYNAMITE, un extrait breveté de feuilles de manguier riche en mangiférine qui possède des propriétés stimulantes démontrées dans 7 études cliniques. Il est associé à la vitamine C et à celles du groupe B, au zinc et à l'Aquamin Mg, le magnésium extrait de la mer d'Irlande, pour vous procurer un effet coup de fouet et aider à diminuer votre fatigue.

**ÉNERGINAT BOOSTER** est formulé sans caféine afin de convenir au plus grand nombre et son délicat goût fruits rouges est obtenu grâce à un arôme naturel.



Énerginat Booster  
90% of 100  
(25)

Pour un effet coup de fouet sans caféine

[Je découvre](#)

## Des gestes à adopter au quotidien :

De manière générale, il est essentiel **d'équilibrer et de varier votre alimentation** et de ne pas sauter de repas. Cela

consiste à privilégier les aliments bénéfiques pour notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viande...), et à limiter la consommation de produits sucrés, salés et gras tels que les confiseries, la charcuterie, le beurre, la crème....

D'autre part, le **sommeil**, est construit autour de cycles propres à chacun, c'est pourquoi il est important de respecter ses rythmes de sommeil. Pensez à vous **détendre** et à éviter les situations stressantes. Même si celles-ci sont parfois inévitables, organisez votre temps pour vous consacrer des moments de détente ! Enfin, pratiquez une **activité physique régulière** ! Idéales contre la fatigue intellectuelle et nerveuse, les séances de sport permettent à votre organisme de libérer des endorphines, de la dopamine et de la sérotonine ; des hormones qui agissent sur les niveaux de stress.

## ÉNERGINAT BOOSTER : un comprimé effervescent et "clean"

Le comprimé effervescent associe rapidité d'action et haute tolérance, c'est pourquoi cette galénique a été choisie pour ÉNERGINAT BOOSTER.

Grâce à de nombreux tests et à un savoir-faire unique, nous avons réussi à concilier technologie et naturalité dans le comprimé effervescent ENERGINAT BOOSTER qui a été formulé selon la Garantie Clean Effervescence, une démarche de bonnes pratiques basée sur 5 points essentiels :



- Arôme naturel (fruits rouges)
- Colorant d'origine naturelle
- Liste d'ingrédients courte
- Sans anti-moussant ni émulsifiant
- Édulcorants d'origine végétale

1. [Ameli : Quelles sont les causes de la fatigue ?](#)
2. [Vidal : Fatigue](#)
3. [Ameli : Que faire quand on est fatigué ?](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

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



1. Catégorie Fatigue et énergie ,

### Comment ne plus être fatigué ?

15/02/2021

3 minutes de lecture

10 conseils anti-fatigue pour retrouver rapidement énergie et vitalité.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Fatigue et énergie ,

## **Surmontez la fatigue**

31/10/2021

2 minutes de lecture

Quelles solutions naturelles peuvent pallier à une baisse d'énergie ?

[Lire la suite](#)