

ALEXANDRA CHOPARD  
pharmacien

# NE PLUS ÊTRE FATIGUÉ C'EST MALIN



MANGEZ MIEUX,  
BOOSTEZ VOTRE IMMUNITÉ...  
ET RETROUVEZ LA FORME PAS À PAS!

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS

# NE PLUS ÊTRE FATIGUÉ C'EST MALIN



**Vous vous sentez régulièrement las, épuisé, voire proche du burn out ? Ne laissez pas la fatigue diriger votre vie ! Réagissez dès les premiers signes et apprenez enfin comment récupérer (et garder) des forces pour longtemps !**

**Découvrez dans ce guide très concret :**

- **Les coups de pouce « SOS urgence »** pour retrouver du peps au plus vite : huiles essentielles, compléments alimentaires, aliments antiflemme, auto-massages...
- **Un programme complet** pour traiter durablement la fatigue : avec un test de départ et les étapes côté sommeil, alimentation, aides naturelles...
- **Les infos et les bons conseils** quand la fatigue devient maladie : qui consulter ? quels remèdes pour aller mieux ?



*Téléchargez 10 jours de recettes antifatigue !  
Rendez-vous à la dernière page !*

**BALAYEZ LA FATIGUE DE VOTRE QUOTIDIEN AVEC CE GUIDE MALIN !**

ISBN 979-10-285-0009-2

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, FORME



**6 euros**  
Prix TTC France

**QUOTIDIEN MALIN**  
ÉDITIONS

**Alexandra Chopard** est docteur en pharmacie, passionnée par les médecines douces et journaliste pour la presse médicale.

Retrouvez ses conseils et son actualité sur son blog : [www.lecarnetdesante.fr](http://www.lecarnetdesante.fr)

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ  
DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez  
chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

ou scannez ce code :



**Découvrez aussi notre catalogue  
complet en ligne sur notre site :**  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de  
bons conseils malins sur notre blog : [www.  
quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com) et sur notre page Face-  
book : [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)

Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

**Avertissement :** les conseils donnés dans cet  
ouvrage ne remplacent pas un avis médical. En  
cas de doute, adressez-vous à votre médecin.

© 2014 Quotidien Malin,  
une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0009-2

ALEXANDRA CHOPARD  
pharmacien

# NE PLUS ÊTRE FATIGUÉ

C'EST  
MALIN



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
AU SECOURS, BESOIN URGENT D'ÉNERGIE !	13
TRAITER DURABLEMENT LA FATIGUE	67
GROSSE FATIGUE : QUE FAIRE QUAND C'EST TROP ?	125
QUELLE MALADIE DERRIÈRE LA FATIGUE ?	157
ANNEXE	195
BIBLIOGRAPHIE	201
TABLE DES MATIÈRES	205



# INTRODUCTION

**É**puisement, lassitude, asthénie\*, burn out, coup de pompe... nombreux sont les termes pour décrire l'état de fatigue. Probablement autant de mots que de situations ! On peut souffrir d'une fatigue permanente ou d'une chute de vitalité soudaine. Cet épuisement peut arriver sans raison évidente ou s'expliquer facilement : parce qu'on a été malade récemment, parce qu'on dort mal depuis quelque temps, parce qu'on a une vie un peu trop remplie... Il arrive souvent que la fatigue résulte d'un mélange de plusieurs de ces facteurs !

Pour ne plus être fatigué, il faut donc trouver les solutions les plus adaptées à ses besoins personnels. Point de recette toute faite, de programme à appliquer quelle que soit sa situation ! Le

---

\* État d'épuisement physique et psychique.

maître mot de cette « course à la vitalité » est la personnalisation.

Malheureusement, cette individualisation se heurte à 2 écueils majeurs :

1. Il est difficile d'évaluer sa fatigue : il n'existe pas d'équivalent au thermomètre mesurant la fièvre et on a parfois le réflexe inconscient de taire une partie de ses symptômes.
2. Les soignants ont souvent une approche relativement exclusive (traitements médicamenteux, nutrition, thérapies manuelles, approche psychologique...) : ils n'associent pas spontanément ces différents domaines.

Malgré ces obstacles, il est possible de venir à bout de sa fatigue de façon durable ! Mais vous l'avez compris, pas question de baguette magique. Nous avons choisi de vous équiper d'une boîte à outils complète !

Le premier réflexe, lorsqu'on est fatigué, est de chercher un nouveau carburant pour tenir encore un peu. Il existe des solutions efficaces, elles sont simples à mettre en place. Cerise sur le gâteau, elles agissent rapidement ! Le **premier chapitre** de ce livre est donc conçu comme un guide pour vous aider à faire des choix éclairés

parmi l'ensemble des propositions (parfois marketing) des pharmacies et des magasins bio. Si les compléments alimentaires sont un bon réflexe, nous avons défriché la jungle de leurs nombreux ingrédients pour en extraire le meilleur, selon que votre fatigue est nerveuse ou physique. Mais bien d'autres options, moins connues, sont également pertinentes. Savez-vous que plusieurs huiles essentielles peuvent vous donner le petit coup de pouce espéré ? Connaissez-vous les bienfaits des plantes adaptogènes ? Enfin, pour relancer la circulation d'énergie dans votre corps, sachez que le Do In est la technique à tester absolument. En bref, vous pourrez appliquer immédiatement les solutions qui vous conviennent le mieux.

Une fois l'urgence passée, il est tentant de s'en tenir à son petit succès et de profiter de sa vitalité retrouvée. Le piège est redoutable : oubliez le signal d'alerte lancé par votre corps et c'est la récurrence assurée ! Le **deuxième chapitre** de ce livre s'ouvre sur un test dont l'objectif est d'analyser vos habitudes pour débusquer celles qui, au quotidien, vous font perdre de l'énergie. En connaissant votre « profil fatigue », vous saurez sur quels leviers jouer, en priorité, pour briser le cercle vicieux de l'épuisement. La

question du sommeil et celle de l'alimentation tiennent bien sûr une place privilégiée dans les moyens d'action à notre disposition. Cependant, il y en a bien d'autres ! Améliorer sa pratique physique (pas besoin d'être un marathonnier ou une gymnaste émérite), soigner son immunité, découvrir les approches complémentaires et les « coups de pouce » adaptés à ses besoins... Autant de sources d'énergie à exploiter au maximum pour tordre le cou à la fatigue rebelle !

Malgré tous ces outils, la fatigue peut jouer les prolongations. Comment savoir dans ce cas si elle nécessite une prise en charge médicale ? Pour vous aider à y voir plus clair, le **troisième chapitre** se focalise sur la fatigue en tant que symptôme à part entière. Comme on a parfois tendance à l'oublier, la fatigue peut être le signe d'un problème latent, moins évident. Nous ferons le point sur les différentes formes que peut prendre la fatigue au quotidien et sur les indices qui vous permettront d'envisager des pistes physiques et/ou psychiques.

Lorsque la fatigue devient chronique, persistante et qu'aucune des solutions précédentes n'en vient à bout, il est alors temps d'envisager une cause moins connue, moins évidente,

plus complexe. La description des maladies caméléons les plus courantes vous aidera peut-être à démasquer l'origine de votre fatigue au long cours. Bien connues des médecins, ces maladies échappent malgré tout régulièrement au diagnostic (et au traitement !) en cachant leurs symptômes peu typiques derrière une fatigue un peu fourre-tout. D'autres pathologies, plus récemment décrites par les chercheurs, peuvent également expliquer une fatigue rebelle. Fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique (SFC), intolérances alimentaires... soit bon nombre de pistes à explorer par ceux qui cherchent à mieux comprendre leur corps fatigué. Le **quatrième et dernier chapitre** de cet ouvrage vous donnera toutes les informations nécessaires à ce sujet.

On peut subir la fatigue comme une fatalité ou décider de la combattre. Si vous êtes prêt à relever le défi, ce livre est le compagnon de route idéal !





## *Chapitre 1*

# **Au secours, besoin urgent d'énergie !**

**Q**uand la fatigue se fait sentir, c'est que votre corps émet des signaux d'alerte : il a besoin de repos, d'une pause. Sauf qu'il est rarement possible de répondre sans délai à ses attentes ! Il faut donc trouver, en urgence, une dose supplémentaire d'énergie.

Voici dans ce chapitre de quoi vous aider à tenir le coup. Au programme : huiles essentielles stimulantes, compléments alimentaires bien choisis, optimisation de votre alimentation et soins de réflexologie. Toutes ces méthodes sont complémentaires : vous pouvez les associer selon vos envies et les possibilités que vous

offrent vos journées. En route pour la première étape : **retrouver rapidement de l'énergie !**

## LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles (HE) sont des concentrés de plantes. Dans la lutte contre la fatigue, leur efficacité fait mouche !

### ***Pourquoi utiliser les huiles essentielles ?***

**Côté efficacité, pas de doute**



L'efficacité des huiles essentielles est reconnue et validée : des milliers d'études examinant les effets des huiles essentielles dans de nombreuses maladies ont déjà été publiées par des chercheurs du monde entier... et de nouveaux protocoles sont testés chaque jour.

Dans le cas particulier de la fatigue, plusieurs huiles essentielles ont leur carte à jouer : elles ont un effet stimulant sur le système nerveux

et sont considérées comme « revigorantes » et « revitalisantes ».

### **Côté pratique, c'est parfait**

Un ou deux petits flacons faciles à emmener avec soi, c'est idéal pour ne pas avoir l'impression de promener sa boîte à pharmacie. Pensez aussi à prendre quelques **comprimés neutres**, spécialement formulés pour servir de support aux gouttes d'huiles essentielles que vous souhaitez utiliser par voie orale. Ils sont vendus en pharmacie ou en magasin bio. À défaut, un petit **morceau de sucre** conviendra très bien (les calories en plus !). À la maison, préférez plutôt une petite cuillère de **miel** comme l'acacia par exemple, pour son IG (index glycémique) bas. Gardez le mélange ou le comprimé sous la langue avant de l'avaler : la présence de petits capillaires à cet endroit permet un passage plus rapide de l'huile essentielle dans la circulation sanguine.

Vous pouvez aussi vous laisser tenter par la diffusion de ces huiles : quelques gouttes dans un diffuseur (pas forcément encombrant, voir encadré ci-après) et le tour est joué !

## **QUELQUES INFORMATIONS TECHNIQUES !**

### **Comment savoir si mon huile essentielle est de bonne qualité ?**

Une huile essentielle de qualité présente sur son étiquette les informations suivantes : le nom de la plante, son nom latin (plus précis), son chémotype (la ou les molécules aromatiques majoritaires dans sa composition) et la partie de la plante qui a été distillée (par exemple : feuille, écorce...). Si le flacon porte le label HECT ou HEBBD (selon les marques), le respect de ces principes est garanti. N'utilisez pas de produit « à base d'huile(s) essentielle(s) », mais bien des huiles essentielles pures !

### **Préparation des formules (à diffuser, avaler ou appliquer) :**

Pour prélever les huiles essentielles, procurez-vous des compte-gouttes chez votre pharmacien. Utilisez 1 compte-gouttes par HE et rincez-le à l'alcool après utilisation. Vous pouvez préparer les mélanges dans de petits flacons en verre sombre (disponibles en pharmacie ou sur Internet). →

Comme les huiles essentielles sont volatiles, veillez à bien visser les bouchons !

### **Conservation des huiles essentielles et végétales :**

Les huiles essentielles doivent être conservées à l'abri de la lumière et de la chaleur. Les huiles végétales risquent de rancir : vous pouvez les stocker dans votre frigo (elles peuvent alors figer, mais il suffira de les réchauffer pour qu'elles se liquéfient à nouveau).

### **Pour la diffusion :**

N'utilisez pas de brûle-parfum : la forte chaleur dénature les composés des huiles essentielles. Au mieux, le traitement ne fonctionnera pas et au pire, vous risquez une irritation des voies respiratoires ! Vous trouverez des diffuseurs adaptés en magasins d'électroménager, pharmacies ou magasins bio ; certains ont également une fonction « humidificateur » très intéressante durant l'hiver notamment. Au bureau, pensez au diffuseur-clé USB qui diffuse les huiles essentielles grâce à la technologie des ultrasons.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Ne plus être fatigué, c'est malin  
Alexandra Chopard



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez  
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS