

C'EST MALIN

Alexandra Chopard
pharmacien

NE PLUS ÊTRE FATIGUÉ



**Mangez mieux, boostez votre immunité...
et retrouvez la forme pas à pas !**

LEDUC ↗
poche

SANTÉ

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 antifleme, 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 ?

BONUS : téléchargez 10 jours de recettes antifatigue !
Rendez-vous à la dernière page !

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

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

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Santé

ISBN : 979-10-285-3074-7



7,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC 
poche

Alexandra Chopard est docteure en pharmacie, passionnée par les médecines douces et journaliste pour la presse scientifique.

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC :
Manger végétarien un peu, beaucoup, passionnément !, coll.
C'est Malin, 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est une nouvelle édition de l'ouvrage éponyme paru en 2014 aux éditions Leduc.

Adaptation de maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

Couverture : Antartik

Illustration de couverture : Marie Ollier

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

© 2024 Leduc Éditions
76 boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-3074-7
ISSN : 2425-4335

C'EST MALIN

Alexandra Chopard
pharmacien

NE PLUS ÊTRE FATIGUÉ

LEDUC 
poche

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	193
BIBLIOGRAPHIE	199
TABLE DES MATIÈRES	203

INTRODUCTION

Épuisement, 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 marathonien 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 !

Quand 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.

Lesquelles choisir ?

De nombreuses huiles essentielles peuvent être utilisées pour lutter contre la fatigue. Nous en avons sélectionné cinq : selon leurs spécificités (voir encadré ci-après), elles peuvent être utilisées par voie orale, voie respiratoire ou en massages. À vous les bienfaits de l'aromathérapie !

➔ **ATTENTION** : toutes les cinq sont déconseillées chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 6 ans. Respectez bien les doses et le mode d'emploi indiqués.

5 HUILES ESSENTIELLES REMARQUABLES POUR LEURS EFFETS STIMULANTS (MAIS PAS SEULEMENT !)

① **L'huile essentielle de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) :**

Le pin sylvestre est tonique, très utile dans les fatigues profondes et en cas de « coup de pompe », de baisse de la concentration. Grâce à son effet « désinfectant respiratoire », il est également idéal si vous enchaînez les bronchites ou autres maladies hivernales.

② **L'huile essentielle de basilic à linalol**
(*Ocimum basilicum CT linalol*) :

Le basilic à linalol ou français est conseillé pour lutter contre la fatigue, l'épuisement intellectuel et le stress. Également antispasmodique, il dénouera votre corps malmené. À recommander également chez les spasmodiques et les personnes dont le système digestif est affecté par les effets du stress.

③ **L'huile essentielle de menthe poivrée**
(*Mentha piperita*) :

La menthe poivrée est bien connue pour son odeur de menthol piquante et stimulante. Son huile essentielle est reconnue pour son effet tonique et stimulant, au niveau nerveux notamment. Rafraîchissante, elle est particulièrement agréable en été... ou lorsqu'on travaille dans des locaux surchauffés.

④ **L'huile essentielle d'épinette noire**
(*Picea mariana*) :

L'épinette noire est un tonique général, actif notamment sur le système nerveux et immunitaire. Sa particularité : elle mime l'effet de la cortisone. Elle a donc une composante anti-inflammatoire, très utile contre les douleurs comme le lumbago.

→

Attention, elle ne doit pas être utilisée par voie orale si vous souffrez d'une pathologie hormono-dépendante.

⑤ **L'huile essentielle de cannelle**

(*Cinnamomum zeylanicum* ou *verum*, écorce) :

La cannelle, au parfum gourmand, est indiquée dans la fatigue, la dépression, les somnolences...

Attention, elle ne doit pas être appliquée pure sur la peau.

On le rappelle : toutes ces huiles essentielles sont **déconseillées chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 6 ans.**

Comment les utiliser ?

Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Choisissez les solutions qui vous paraissent les plus faciles selon vos habitudes !

Par voie orale

Le plus simple : prenez **2 gouttes d'HE de menthe poivrée sur un petit morceau de sucre** (ou dans une cuillère de miel, pourquoi pas à

diluer dans une boisson). Répétez la prise 3 fois par jour pendant 2 semaines.

Si vous prenez des boissons dans la journée, vous pouvez en profiter pour y ajouter **1 goutte d'HE de cannelle diluée dans une cuillère à café de miel** ; elle est stimulante et agit en synergie avec la menthe.

OUPS, JE N'AIME PAS LEUR GOÛT !

Véritables concentrés de plantes, les huiles essentielles ont un parfum (et un goût !) très marqué qu'on n'apprécie pas toujours... Certains laboratoires ont donc choisi d'encapsuler les huiles essentielles dans de petites gélules rondes — des capsules — afin de masquer leur goût. Côté pratique, c'est aussi une avancée : pas besoin de support pour déposer ses gouttes avant de les avaler ! En cas de grande fatigue, les formules appelées « stress passager » sont parfaites.

Par voie respiratoire

Vous pouvez préparer un mélange stimulant à diffuser en associant 3 huiles essentielles :

HE de menthe poivrée + HE de basilic à linalol + HE de pin sylvestre

Ce mélange (à parts égales) doit être diffusé dans les pièces à vivre (ou au bureau !) pendant 1 heure le matin et 1 heure l'après-midi. Le volume de mélange à préparer dépend du type de diffuseur que vous utiliserez. Vous pouvez utiliser cette formule pendant 2 à 3 semaines.

En massage

Parmi les huiles essentielles, certaines peuvent être appliquées sur la peau. Pour cela, elles doivent être **diluées dans**

de l'huile végétale. Même si l'huile (d'olive ou de colza) que vous utilisez en cuisine peut tout à fait convenir, d'autres huiles sont plus agréables à utiliser, notamment l'huile de macadamia ou d'amande douce.



**MON MÉLANGE MALIN
POUR UN MASSAGE SPÉCIAL TONUS**

- › HE de basilic à linalol (10 gouttes) ;
- › HE de pin sylvestre (10 gouttes) ;
- › HE d'épinette noire (10 gouttes).

Diluées dans **50 gouttes d'huile végétale** (de macadamia par exemple).

Appliquez cette formule au niveau du plexus solaire. Pour le trouver, suivez le dessous des côtes jusqu'au milieu du ventre : vos mains se rejoindront au-dessus de l'estomac sur le plexus solaire.

S'il est douloureux ou noué, massez-le **très doucement**.

S'il est suffisamment détendu, vous pouvez opter pour des tapotements avec le bout des doigts : vous associerez alors aromathérapie et massages énergétiques !

Utilisez **4 gouttes du mélange** à chaque application, matin et midi pendant 1 semaine.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



Retrouver tout son tonus en avalant quelques comprimés, voilà une idée séduisante ! Si la pilule miracle n'existe pas, certains compléments alimentaires s'en approchent tout de même... Nous verrons p. 45 comment choisir des produits de qualité et sous quelle forme les choisir, mais commençons par sélectionner les types d'actifs qui vont vous aider à éradiquer la fatigue.

Lorsque le corps est fatigué, on peut avoir besoin d'un « coup de fouet » pour poursuivre un effort physique ou intellectuel. Il nous faut trouver de quoi limiter notre besoin de repos, avoir un temps d'éveil plus long. **Nous avons besoin d'un stimulant !**

Mais il arrive aussi que trop de fatigue nous conduise à l'énerverment, à des réactions disproportionnées vis-à-vis des tracas quotidiens. Dans ce cas, **la composante nerveuse de la fatigue est prépondérante** : il faut donc viser, non pas la stimulation, mais plutôt **une meilleure gestion du stress**.

Selon la nature dominante de votre fatigue, vous devrez donc opter pour l'un des deux types de compléments alimentaires :

- Les « **boosters** », qui provoquent un effet « coup de fouet » et redonnent rapidement de l'énergie. Ce sont des compléments alimentaires stimulants.
- Les « **adaptogènes** », qui régulent vos réactions et vous aident à mieux supporter le stress, les « montagnes russes émotionnelles », le manque de sommeil... pour lutter contre la sensation de fatigue. Ce sont des plantes particulièrement efficaces sur la composante « nerveuse » de l'épuisement.

Les boosters, pour un coup de fouet immédiat

Parmi les compléments alimentaires qui peuplent les linéaires des pharmacies et des magasins bio, la plupart doivent être pris sur le moyen et long terme pour que leur efficacité fasse ses preuves. La catégorie des boosters est un peu à part. Leur particularité ? **Ces formules stimulantes ont un effet très rapide : dans l'heure qui suit la prise, la sensation de fatigue diminue, voire disparaît.** Sauf qu'il