



Fiche conseil – fatigue

La fatigue, tout le monde connaît ! Or ce terme générique réunit divers types de fatigue. S'il suffit le plus souvent de faire la part belle à quelques règles d'hygiène de vie pour retrouver la forme, une fatigue persistante peut cacher un problème latent, voire une affection plus grave.

Comment le corps réagit

Vous manquez d'énergie, vous peinez à vous lever le matin, avez du mal à vous concentrer et même, parfois, des troubles de la mémoire. Attention, si la fatigue s'installe et s'accompagne de nuits d'insomnie, c'est peut-être le signe d'une dépression, d'une maladie virale, d'une anémie ou plus grave...

Comprendre sa fatigue

Lorsque la fatigue est passagère, due généralement à un surcroît de travail, un manque de sommeil ou même à une activité sportive excessive, le respect de quelques règles d'hygiène devrait suffire : dormir suffisamment, manger équilibré, bouger régulièrement.

Sans oublier de s'octroyer des moments de loisirs et de bien-être rien qu'à soi !

Si la fatigue persiste et qu'elle s'accompagne d'autres symptômes, tels que des difficultés à assumer le quotidien, un amaigrissement ou encore des douleurs, n'attendez pas pour consulter. Sur la base d'un bilan de la situation, votre pharmacien ou votre médecin seront à même de déterminer les causes de la fatigue et de prendre les mesures qui s'imposent.

En hiver, le manque de lumière peut provoquer un dérèglement hormonal, source notamment de fatigue, de troubles de l'humeur et du sommeil. Dans ce cas, de fréquentes expositions à la lumière naturelle (avec ou sans soleil) ou des séances quotidiennes de luminothérapie pourront y remédier.

Ce que l'on peut faire soi-même

Démarrez la journée avec un petit-déjeuner. Privilégiez les aliments complets, les légumes et les fruits (y c. les fruits secs et les oléagineux). Préférez des huiles riches en oméga-3 et pressées à froid. Buvez régulièrement (eau, tisanes chaudes ou froides, bouillons...). Faites du sport, souvent mais sans excès (3 x 30 minutes par semaine).

Le conseil en plus

En fonction de vos besoins et de votre âge, votre pharmacien peut vous proposer des fortifiants sous forme de préparations qui associent vitamines, minéraux, oligo-éléments (magnésium, cuivre, zinc) ou acides aminés. Du côté des plantes, ginseng et ginkgo – en comprimés, gélules – permettent de stimuler les performances physiques mais aussi la mémoire, la concentration et la vitalité.

Les omegas 3 boostent votre corps et votre cerveau. Sans oublier, les huiles essentielles tonifiantes comme l'épinette noire.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !