

La fatigue persistante

Elle est caractérisée par une diminution durable des ressources physiques, mentales et émotionnelles.

Elle n'est pas soulagée par le repos ou le sommeil.

On constate :

- Au niveau physique :

Douleurs musculaires et articulaires sans inflammation visible.

Maux de tête fréquents.

Étourdissements, vertiges ou palpitations lors du passage à la position debout.

Maux de gorge fréquents, ganglions sensibles, ou frissons.

Nausées ou syndrome du côlon irritable.

- Sur le plan mental :

Difficultés persistantes de concentration souvent décrites comme une sensation de brouillard ou de confusion mentale.

Pertes de mémoire à court terme

- Des troubles émotionnels tels que une perte d'intérêt, irritabilité et émotivité accrue.

Elle peut résulter de causes médicales, psychologiques ou liées au mode de vie.

- Les troubles endocriniens, les carences nutritionnelles, les Infections persistantes et les maladies chroniques constituent les pathologies médicales courantes.
- La dépression, l'anxiété généralisée, un traumatisme ou le stress chronique épuisent les réserves de l'organisme.
- La surcharge de travail, les troubles du sommeil, la sédentarité ou le surentraînement et les médicaments peuvent induire une fatigue persistante.

Si la fatigue persiste pendant 15 jours, il est conseillé de consulter son médecin.

Principes fondamentaux pour retrouver sa vitalité

- **Relancer l'énergie physique**

- * Préserver un cadre de vie calme.

- Dire "non" pour préserver son énergie.

- * Se coucher et se lever à des heures fixes en respectant son cycle du sommeil..

- * Effectuer une activité physique adaptée (marche, yoga, natation) qui stimule la circulation sans épuiser les réserves.

- * Privilégiez les aliments à index glycémique bas (céréales complètes, légumineuses) pour éviter les coups de barre après les repas. Pensez aussi au magnésium (chocolat noir, amandes) et au fer (viande rouge, lentilles).

- * Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour. Une légère déshydratation est une cause fréquente de fatigue et de maux de tête.

- * L'aromathérapie par inhalation d'huile essentielle de lavande est une intervention sûre, non invasive et économique pour améliorer la qualité du sommeil et réduire la fatigue.

Alléger la charge mentale

- * S'accorder des moments sans écrans pour reposer le système nerveux.

- * Utiliser la respiration ou la méditation pour se régénérer, réduire le stress et l'anxiété.

Toutes les 90 minutes, accordez-vous 5 minutes de détente.

- * Une sieste de 10 à 20 minutes entre 12h et 15h peut recharger vos batteries sans perturber votre nuit.

- * Éteignez vos écrans 1 heure avant de dormir.

- **Retrouver son dynamisme**

- * S'entourer de personnes stimulantes et bienveillantes.

- * Réserver du temps pour des loisirs qui procurent du plaisir.

- * Privilégier le contact avec la nature

Le sommeil

Déterminer et respecter son cycle du sommeil permet d'optimiser son repos et d'éviter la fatigue au réveil.

Le Dr. Fluchaire compare le sommeil à une succession de trains.

Chaque "train" représente un cycle de sommeil qui dure environ 90 minutes (entre 80 et 110 minutes selon les individus).

- Le quai de gare : C'est la phase de transition où les signes de fatigue apparaissent (bâillements, yeux qui piquent, nuque lourde).
- Le départ du train : Si vous ne montez pas dans le train à ce moment précis, les portes se ferment. Il faudra alors attendre le prochain train, soit environ 1h30 plus tard, avant de pouvoir vous rendormir facilement.

Plutôt que de s'énerver dans son lit, il est souvent conseillé de se lever, de faire une activité calme, et d'attendre le prochain train (le prochain

Pour identifier précisément votre rythme personnel, Fluchaire recommandent les étapes suivantes :

- Observez vos signes de fatigue : Le corps envoie des signaux (yeux qui piquent, bâillements, baisse de température) au début de chaque cycle. Si vous manquez ce "train", vous devrez attendre environ 90 minutes pour le prochain.
- Calculez à partir de l'heure de réveil : Une nuit efficace se compose généralement de 4 à 6 cycles. Pour déterminer votre heure de coucher idéale, partez de votre heure de réveil souhaitée et comptez à rebours par tranches de 1h30.

Exemple : Pour un lever à 7h00, remontez de 5 cycles (7h30 de sommeil) pour arriver à 23h30. Ajoutez environ 15 minutes pour l'endormissement pour un coucher à 23h15.

- Testez votre durée idéale : Si vous vous réveillez spontanément quelques minutes avant votre alarme en étant en forme, vous avez trouvé votre nombre de cycles optimal.

Si nécessaire, privilégiez la mélatonine ou la phytothérapie en accord avec votre médecin.

L'alimentation

En choisissant des aliments riches en nutriments favorisant la régulation hormonale, vous pouvez améliorer votre vitalité.

Voici une liste d'aliments que vous pouvez intégrer quotidiennement (Thierry Thomas) :

- Les Œufs
- Les poissons gras (saumon, thon, sardines)
- Les légumes crucifères (brocoli, chou-fleur, chou kale)
- Avoine et céréales complètes
- L'ail
- Noix et graines (graines de courge, amandes, noix)
- L'avocat
- Les viandes maigres (poulet, dinde, bœuf nourri à l'herbe)
- Fruits rouges (baies, framboises, myrtilles)

Éviter les aliments riches en sucre, l'alcool, les produits transformés, le soja et les aliments riches en sel est essentiel pour améliorer votre vitalité.

Le café se consomme avant 11 heures du matin, et aucun autre après. Buvez de l'eau.

Des suppléments de vitamines et/ou des oligoéléments, des plantes « anti fatigue », prescrits par votre médecin, peuvent vous aider à retrouver de l'énergie.

Exemple d'organisation de pauses détentes

- Au lever : L'Étincelle ; + ou - **5 min.**
- Vers 10h : L'Entrée douce ; + ou - **5 min.**
- Vers 11h : La cohérence cardiaque ; + ou - **5 min.**
- Vers 13 h : La sieste ; **10 à 20 minutes** jusqu'à **90 min.**
- Vers 15h : La marche ; + ou – **20 min.**
- Vers 17h : Activités de détente et de loisir ; de **20 minutes** jusqu'à **90 min.**
- Vers 20h : Repos ; + ou – **90 min.**
- Vers 10h : Préparation au sommeil

Au lever : **L'Étincelle** pour faciliter l'éveil en douceur et préparer le corps à la journée.

RÉVEIL EN DOUCEUR : inspirez par le nez en étirant les bras vers le haut ou sur les côtés, expirez par la bouche avec un léger «haa...» en relâchant les bras.
L'inspiration est placée dans la zone costale.
Répétez trois fois cette respiration sans précipitation.

ACTIVATION DOUCE : inspirez, comptez deux temps comme une flamme qui s'allume, puis expirez brièvement par la bouche et marquez une micro-pause.
L'inspiration dynamique reste douce, sans forcer.

Dr David O'Hare

Vers 10h : **L'Entrée douce** pour laisser le corps se poser et reprendre son souffle.

INSPIRATION D'ACCUEIL: inspirez doucement par le nez pendant 4 à 5 temps, sans forcer, en laissant l'air venir naturellement remplir le ventre et la poitrine.

EXPIRATION RELÂCHÉE: expirez lentement par la bouche pendant 5 à 8 temps, en laissant le corps s'alourdir progressivement. Permettez aux côtes et au ventre de retrouver leur position naturelle, sans effort ni tension.

PAUSE POUMONS VIDES: marquez une pause douce sur 1 à 2 temps, en accueillant le relâchement profond qui s'installe.

Dr David O'Hare

Vers 11h : **La cohérence cardiaque**

La cohérence cardiaque est un état de régulation cardiaque qui s' obtient en adoptant 6 respirations par minute.

A ce rythme, nos systèmes physiologiques fonctionnent plus efficacement, nous faisons l'expérience d'une plus grande stabilité émotionnelle et nous gagnons aussi en clarté mentale et plus généralement en amélioration des fonctions cognitives.

Inspirez sur 5 temps, expirez sur 5 temps, pendant 5 minutes.

« Respirer à travers le cœur »

Portez votre attention sur votre cœur...sa présence, ses mouvements, son rythme...

Imaginez que vous faites passer votre respiration à travers votre cœur...

À l'inspiration, l'air passe dans un sens (d'avant en arrière, par exemple), comme un courant d'air...Prenez votre temps...compter cinq secondes...

A l'expiration l'air passe dans l'autre sens, comme une brise légère....Prenez votre temps...compter cinq secondes...

*Poursuivez ainsi pendant deux à trois minutes...Laissez-vous bercer par ce mouvement
Votre cœur est léger, paisible. Aussi léger qu'une bulle de savon.*

« Réchauffer le cœur »

Imaginez que vous entourez votre cœur avec quelque chose de chaud et doux : une écharpe moelleuse ou une couverture toute douce..une protection douce et chaude.

Sentez votre cœur bien à l'abri, paisible, chaud...

Sentez la chaleur qui monte doucement de votre poitrine..Répétez « mon cœur est chaud,de plus en plus chaud »...

Ressentez du calme et de la confiance...Laissez ces sentiments se développer en sensations, images, souvenirs ou expériences agréables...

En inspirant, j'accueille le calme,de paix...En expirant je me rempli de calme,de paix...

Profitez du calme et de la paix qui s'installe en vous.

Vers 13 h : **La sieste**

En général, une sieste de 10 à 20 minutes est recommandée pour bénéficier d'un regain d'énergie sans perturber le sommeil nocturne. Une sieste plus longue, jusqu'à 90 minutes, permet de compléter un cycle de sommeil complet, mais peut entraîner une sensation de confusion mentale et de somnolance au réveil.

Vers 15h : **La marche**

Douze minutes de marche énergique sont suffisantes à nous faire un bien énorme.

- Visez plus de 100 pas par minute.
- Vous ne pouvez pas marcher plus vite ? Adaptez votre allure en incluant de brèves pointes de vitesse pendant trente ou soixante secondes, reprenez votre rythme normal pendant une ou deux minutes et recommencez.
- Pour préserver la santé de notre cerveau, nous devrions marcher d'un bon pas pendant quatre minutes, puis plus lentement pendant trois minutes, et recommencer trois fois.

Quand on marche en se tenant bien droit, avec la souplesse et la grâce pour lesquelles notre corps a été bâti, on se sent aussi plus heureux et plus sûr de soi.

- Allonger le cou et cambrer légèrement le bas du dos.
- Fixer des yeux quelque chose qui se trouve droit devant soi.

Inspirez par le nez et expirez par la bouche, fermez la bouche, desserrez la mâchoire, relâchez la langue et décrivez le visage.

Annabel Streets, 52 façons de marcher

Vers 17h : **Activités de détente**

- Les arts créatifs

L'écriture, le dessin, la peinture, la poterie, la sculpture, la photographie...

- Exercices de relaxation et de récupération :

Training autogène de Shultz, Relaxation progressive de Jacobson, Yoga, Qi gong...

- Le jardinage
- ...

Vers 20h : **Repos**

- L'écoute de musique
- La lecture
- Regarder des films calmes, positifs et pas trop long
- ...

Vers 10h : **Préparation au sommeil**

Respiration : Le carré

Pratiquez au coucher ou lors des réveils nocturnes, pour réduire la lutte avec le sommeil.

- INSPARATION: inspirez doucement par le nez en comptant mentalement 3 temps.
- PAUSE POUMONS PLEINS: pendant 4 temps.
- EXPIRATION: expirez par la bouche ou par le nez pendant 3 temps, dans un souffle doux.
- PAUSE POUMONS VIDES: pendant 3 temps, tout en relâchant le corps dans le lit