

Combattre le stress et la fatigue

La fatigue est cette sensation d'affaiblissement physique et psychique qui survient à la suite d'efforts excessifs ou prolongés. Elle peut faire suite à des changements répétés, parfois exigés par la vie moderne, c'est à dire un stress que le corps refuse d'intégrer. Un grand nombre de personnes ont une vie trépidante, que ce soit par le travail, en famille ou en pratiquant un sport. S'il est vrai qu'un peu de stress ne nuit pas, car il permet de nous adapter aux changements, et réaliser nos défis, celui-ci peut devenir négatif lorsque les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons. Nous avons alors l'impression de ne plus faire face et de se sentir dépassé.

A- Conséquences du stress

Le stress agit sur notre métabolisme en stimulant la production d'adrénaline, noradrénaline et cortisol, qui vont mobiliser l'énergie des cellules, augmenter le rythme cardiaque et la vigilance. Pourtant ces sollicitations trop souvent répétées, pourront produire des spasmes intestinaux, maux de tête, tachycardie, ... Il y a surconsommation d'oligo-éléments, et en particulier du magnésium, puis la création d'un état inflammatoire, voire l'épuisement de certains organes. Si cet état de stress perdure, ou est trop souvent répété, la fatigue et l'épuisement peuvent devenir chroniques. Alors, au delà de la fatigue, de nouveaux symptômes peuvent apparaître : diabète, cholestérol, avec les risques cardiovasculaires qui vont avec. Le système immunitaire peut également tomber en dépression ! Si le système nerveux est atteint, le risque de perdre le sommeil devient réel, ainsi que la probabilité de développer des dermatoses.

B- Réagir face au stress

Ce tableau n'est pas très réjouissant, mais nous pouvons réagir avant d'en arriver là, car ces signaux d'alarme sont de précieux indicateurs :

- 1 . Raisonner** pour prendre du recul et voir comment contourner les difficultés, en changeant l'angle de vue, quitte à se faire aider matériellement ou sur le plan psychologique.
- 2. Se Relaxer** pour retrouver calme et énergie. Des exercices de respiration lente ou marcher les pieds nus dans l'herbe fraîche seront d'un précieux recours. Le fait de se sentir à l'aise en portant des vêtements amples ou de pratiquer un sport doux (marche, natation ou ménage !) ou la sophrologie constituera un atout pour rééquilibrer et faire circuler les énergies. Une séance de massage ou de shiatsu pourra se révéler profitable. Sinon, il est également possible de diffuser dans la pièce de vie des arômes apaisants à partir d'huiles essentielles telles que HE de lavande, mandarine, camomille, ...
- 3. S'hydrater** correctement constitue une règle de base : l'eau fait circuler les énergies et permet d'éliminer les toxines.
- 4. S'alimenter** de façon équilibrée : La qualité de l'alimentation saura apporter les minéraux et oligo-éléments consommés de façon plus importante en période de fatigue. Le premier élément consommé par le stress est le magnésium. C'est d'ailleurs pour cela qu'en période de « déprim » on mange plus de chocolat. Les amandes, noisettes, céréales complètes, légumineuses, poissons gras et fruits riches en vitamine C seront à privilégier.
- 5. Des compléments alimentaires** : Si les précautions énoncées précédemment ne sont pas suffisantes, peut-être faudra-t-il renforcer rapidement les déficits par des compléments, plus concentrés que l'alimentation, afin de restaurer la qualité de la barrière intestinale et la respiration membranaire. Il

pourra s'agir de renforcer le déficit en minéraux tels que magnésium, zinc, calcium, potassium, ... avec par exemple du lithothamne. L'équilibre en acides gras sera très important en absorbant des huiles riches en oméga 3, présentes dans les huiles de foies de poissons gras ou issues de végétaux (colza, cameline, périlla, chanvre, ...). La prise d'anti-oxydants va de paire avec ces huiles : privilégier la vitamine C et le curcuma.

C- Les fatigues passagères

Le fait de se sentir fatigué en intersaison ou à certaines périodes de l'année est un phénomène normal lié à la nécessité pour le corps de s'adapter aux changements climatiques et de rythmes :

1. En hiver, le manque de soleil ne nous permet pas de fabriquer suffisamment de vitamine D. Il est maintenant fréquent de voir le corps médical prescrire de la vitamine D3 à la population. Nous proposons de la retrouver dans l'huile de foie de morue, à associer avec des probiotiques pour une meilleure assimilation, et du calcium, présent dans les légumes à feuilles vertes et le lithothamne.
2. Au printemps, Il faudra faire face à une montée d'énergie et une alimentation plus riche en produits frais et jeunes. Les probiotiques aideront à réguler la flore intestinale. Du magnésium et du zinc seront les bien venus. Un drainage des toxines accumulées pendant le repos hivernal, par exemple avec une cure de sève de bouleau, sera tout à fait bénéfique.
3. En été, c'est le sang qu'il faudra fluidifier pour éviter les problèmes veineux. Ne pas oublier de boire abondamment et consommer régulièrement des huiles riches en Oméga 3 seront les premières recommandations.
4. En automne, il faudra doper le système vasculaire et se prémunir de l'humidité. Un drainage avec du pissenlit pourra être pratiqué.

D- La fatigue des enfants

Les enfants sont particulièrement sensibles aux phénomènes de stress et c'est souvent que les instituteurs constatent une certaine atonie le matin, ... Pourtant, avant de s'inquiéter pour leur état de santé, c'est par l'étude de leurs rythmes de sommeil qu'il faudra commencer l'analyse : Les enfants ont besoin de 8 à 9 heures de sommeil par jour pour récupérer, mais surtout pour se construire. Or, il n'est pas rare, qu'avant de se coucher, les enfants soient trop stimulés par la télévision, l'ordinateur ou une nourriture trop riche. Revoir ces équilibres est un impératif : diminuer les sucres raffinés, les matières grasses saturées, et le temps passé auprès des équipements des nouvelles technologies de l'information et de la communication.

En conclusion, si la fatigue est due à des efforts importants et en dehors de problèmes de récupération, il faudra penser à bien s'hydrater. Sinon, si on peut dire que le stress est utile à faible dose, il peut devenir une souffrance lorsqu'il est répété. Pour éviter les répercussions sur de nombreuses fonctions de l'organisme, parlez-en avec votre naturopathe préféré !

Georges Scudeller

Praticien Libéral en Naturopathie

Diplômé de la Faculté Libre de Médecine Naturelle et d'Ethnomédecine de Paris

35 Rennes

www.monnaturopathe.fr