La fatigue ne passera pas par moi

« Je me sens fatigué ». Mais d'où vient cette fatigue dont nous nous plaignons ? Faut-il la combattre à tout prix, faut-il l'apprivoiser ? Médecins, diététiciens et naturopathes nous livrent les clés pour apprendre à décrypter les signaux envoyés par notre corps afin de ne plus nous laisser envahir par cet état qui nous fragilise.

Par Caroline Pelé et Anne Peron

Une faiblesse plurielle

Difficultés de concentration, sensation d'être à fleur de peau, faiblesses et douleurs dans différentes parties du corps… L'état de fatigue se caractérise par des symptômes divers. C'est une raison fréquente de consultation médicale, puisque 10 à 25 % des personnes s'en plaindraient à leur médecin généraliste. Le diagnostic médical n'est pas toujours facile à poser sur ce mal qui peut relever du physique (tensions dans le dos, sensation d'épuisement…) comme du mental (surmenage, dépression…), et s'exprime de bien des manières ! Car une charge mentale trop importante peut très bien être à l'origine d'un épuisement physique, et inversement.

Malheureusement, la fatigue n'est pas toujours prise au sérieux, alors qu'elle correspond à des signaux d'alarme importants envoyés par le corps, qu'il convient de ne pas négliger. Elle peut être passagère ou réactionnelle à un stress, à l'environnement (changement d'heure lié à la saison, températures froides, manque de luminosité…), à un effort physique excessif (type semi-marathon par exemple) ou encore à un moment d'existence particulier (accouchement, infection au Covid, ménopause…). Mais elle peut également perdurer durant plusieurs mois. Malgré un sommeil régulier, on se sent toujours fatigué au réveil, et la moindre tâche est perçue comme une montagne à gravir. On parle alors de fatigue chronique ou d'asthénie, état considéré comme une maladie à part entière. Dans tous les cas, il est crucial d'être à l'écoute des symptômes exprimés par notre corps, afin, déjà, de tenter d'y voir plus clair dans les causes qui la provoquent, pour ensuite trouver les bons modes d'action permettant de retrouver de l'énergie.

Nous verrons dans ce dossier que la fatigue peut aussi bien être intellectuelle, nerveuse, mentale, qu'hormonale ou encore musculaire. Qu'il n'existe donc pas une, mais plusieurs fatigues. Nous retrouverons également des conseils d'experts pour empêcher que ne s'installe cet état de lassitude, de faiblesse qui pèse sur notre vie quotidienne et peut avoir des conséquences plus lourdes. Écoutons-nous. Il suffit parfois de transformer de petites habitudes pour ressentir un vrai changement intérieur, et retrouver tout son potentiel. A. P. •••

J'évalue mon état de fatigue

Il est possible de mesurer votre fatigue en vous aidant du questionnaire utilisé en médecine sous le nom d'« échelle de fatigue de Pichot ». Il suffit d'attribuer à chacune des huit propositions ci-dessous un score de 0 à 4 (0 = pas du tout ; 1 = un peu ; 2 = moyennement ; 3 = beaucoup ; 4 = extrêmement). Additionnez ensuite les huit chiffres. Si vous obtenez un total supérieur à 22, cela signifie que vous souffrez objectivement de fatigue inhabituelle.

- Je manque d'énergie ..... ☐
- La moindre activité me demande un effort ..... ☐
- Je ressens une faiblesse dans certaines parties du corps ..... ☐
- J'ai les bras ou les jambes lourdes ..... ☐
- Je me sens fatigué sans raison ..... ☐
- J'ai envie de m'allonger pour me reposer ..... ☐
- J'ai du mal à me concentrer ..... ☐
- Je me sens fatigué, lourd et raide ..... ☐

Total .....

Fluctuations hormonales et baisse de régime

Dans notre corps, le système hormonal joue un rôle essentiel. Lorsqu'il fonctionne mal ou se trouve sous tension, la fatigue se manifeste. Trois axes hormonaux principaux influent particulièrement sur notre énergie : les gonades, les glandes surrénales et la thyroïde. Les gonades, ou glandes sexuelles, produisent, chez la femme comme chez l'homme, de la progestérone, des androgènes (dont la testostérone) et des œstrogènes à des niveaux différents selon les sexes. Les œstrogènes lancent la construction des protéines, essentielles pour avoir de l'énergie. Les surrénales et la thyroïde ont pour fonction principale d'adapter notre organisme aux perturbations et informations qui nous viennent du monde extérieur… *« Les glandes surrénales gèrent la survie dans l'instant en sécrétant de l'adrénaline, des corticoïdes et de l'aldostérone. La thyroïde prévoit quant à elle l'énergie nécessaire pour la journée avec les hormones T3, pour la semaine avec les hormones T4 et même pour un trimestre avec la colloïde »*, décrypte Jean-Christophe Charrié, médecin généraliste et président de l'Institut d'endobiogénie de médecine préventive et intégrative.

Alchémille commune, *Alchemilla vulgaris*

Pas n'importe quelle céréale au petit déjeuner

Saviez-vous que l'avoine booste la thyroïde et les œstrogènes ? Pour le Dr Jean-Christophe Charrié, c'est la céréale antifatigue par excellence, qui rééquilibre ces hormones et rétablit l'énergie dans l'organisme. Son petit déjeuner idéal : un porridge chaud avec des flocons et du lait d'avoine, auquel on ajoute de la cannelle pour relancer le tonus et l'élan avec des fruits rouges séchés aux vertus antioxydantes comme les cranberries, myrtilles et surtout le cassis qui soutient bien les surrénales. Il recommande des cures régulières de porridge d'avoine de deux à trois semaines dès que l'on ressent de la fatigue, avec des interruptions, afin de ne pas perdre l'effet booster.

Lorsque ces glandes sont en déséquilibre, elles jouent moins bien leur rôle d'adaptation et le corps devient plus fragile. Pour les booster, le Dr Charrié recommande pour tous des cures d'avoine *(lire encadré ci-dessus)* et d'algues avec des soupes miso, par exemple, qui apportent de l'iode. On aura intérêt aussi à boire du citron tiède et des tisanes de feuilles de cassis pour soutenir plus directement l'énergie des surrénales. Enfin, on peut abuser du gingembre en infusion et en cuisine. Appelé en Chine « plante de l'empereur », il est parfait pour dynamiser les trois axes : gonadotrope, surrénalien et thyroïdien.

Achillée millefeuille, *Achillea millefolium*

Si nous fonctionnons tous sur les mêmes bases, les femmes sont plus tributaires que les hommes des variations hormonales. Lors du cycle menstruel, du premier trimestre de grossesse et de la ménopause, le corps subit un yoyo d'hormones important, déclencheur de différents types de fatigue.

Les femmes ressentent souvent des coups de pompe au moment de leurs règles. Selon une étude néerlandaise réalisée en 2019 auprès de 42 000 femmes, elles sont 71 % à déclarer

coup de pouce !

Des mini-siestes réparatrices

Si la sieste en Espagne est une véritable institution, les Français en ont encore une image négative. Dommage, car elle serait bien utile chez nous, où l'on dort en moyenne moins de sept heures par nuit selon Santé publique France. Au lieu de creuser progressivement sa dette de sommeil, pourquoi ne pas se régénérer avec une mini-sieste dans la journée ? Pour siester utile : couper le son du téléphone, s'allonger de préférence ou s'asseoir confortablement en enlevant ses chaussures, respirer profondément, se détendre voire s'endormir entre dix et vingt minutes (phase de sommeil léger), puis se réveiller en douceur avec une musique agréable plutôt qu'une alarme. Pour les adeptes du café, en boire un juste avant la sieste peut aider ensuite à émerger. Les « power naps » ou siestes éclair de cinq à dix minutes boostent certes l'énergie, mais sont moins réparatrices. Vous avez peur que cela vous empêche de dormir la nuit ? Au contraire, une sieste de vingt minutes maximum en début d'après-midi favorise en général le cycle de sommeil nocturne.

être plus fatiguées que d'habitude à cette période de leur cycle. Un tiers affirme même ne pas pouvoir assumer les tâches quotidiennes. Ces symptômes, dont le besoin de dormir même dans la journée, ressemblent beaucoup à l'état de fatigue du premier mois de grossesse. Et pour cause, c'est la montée forte de progestérone qui agit dans les deux cas, avec un effet sédatif. *« Cette fatigue est normale. Au lieu de la combattre et donc de surfatiguer le corps, on peut réguler la progestérone avec des infusions d'achillée millefeuille et d'alchémille en synergie »*, recommande le Dr Charrié. Pour le cycle menstruel, l'aubier de tilleul sauvage du Roussillon aide à décongestionner et détoxifier l'appareil rénal, ce qui permet d'économiser de l'énergie. En début de grossesse, la progestérone allonge le temps de digestion. Il est alors préférable de fragmenter les repas en mangeant à chaque fois un seul type d'aliment : légumes, protéines, fruits, cela fatiguera moins le métabolisme. Patience, car au deuxième trimestre, la progestérone se stabilise, les hormones trouvent leur rythme de croisière, procurant même un regain d'énergie !

La plus grosse fatigue hormonale est sans aucun doute vécue par les femmes au moment de la périménopause, avec des symptômes plus pesants : manque d'énergie, douleurs musculaires et articulaires, libido en baisse… La périménopause dure environ sept ans : deux ans jusqu'à l'arrêt des règles, puis cinq autres pour réguler son nouvel équilibre hormonal. Une phase où le corps peut s'épuiser, les œstrogènes chutant assez brutalement. *« C'est un moment très particulier, car les femmes doivent gérer leur vie de famille et professionnelle en même temps qu'une grosse fatigue hormonale liée à la baisse d'œstrogènes, aux bouffées de chaleur et au sommeil perturbé »*, analyse le Dr Paule Nathan, endocrinologue. Il faut également surveiller avec un médecin sa thyroïde, particulièrement sollicitée, et qui, en bas régime (hypothyroïdie), peut provoquer de l'apathie, de l'irritabilité et des pensées négatives… Pour retrouver du tonus, il faut avant tout bien dormir afin d'apaiser l'organisme en plein bouleversement hormonal. Jean-Claude Sonntag, pharmacien conseil en phytothérapie, préconise des infusions d'hamamélis et d'aubépine aux vertus décongestionnantes et apaisantes pour améliorer le sommeil, la sudation et l'anxiété. Les plantes à action hormonale type sauge, soja, yam et angélique sont aussi très efficaces, mais à manier avec vigilance car elles stimulent les œstrogènes, ce qui est contre-indiqué en cas de terrain familial cancéreux. Pour garder son dynamisme, Paule Nathan invite à bien diversifier son alimentation : *« Je vois des patientes épuisées car pour éviter la prise de poids à la ménopause, elles se privent de lactose, gluten, protéines, etc. Elles se retrouvent carencées au moment où le corps a besoin de carburant »*.

Parmi les suggestions, on peut se redynamiser grâce au yoga des hormones ou à des microsiestes réparatrices. C. P.

Aubépine épineuse, *Crataegus laevigata*

Une tisane de soutien en début de grossesse

Dès le début de la grossesse, avec la montée en flèche des hormones, on se verrait bien rester sur le canapé toute la journée… Certes, les moments de repos sont indispensables, mais on peut aussi se donner un coup de peps avec des plantes adaptées au passage délicat du premier trimestre. Pauline Moreau, conseillère à l'Herboristerie moderne à Perpignan, partage sa recette à base de baies d'églantier et d'hibiscus pour la vitamine C, d'ortie remi-néralisante et de gingembre et maté, stimulants.

Pour 100 g de tisane

- 30 g de cynorhodon (fruits)
- 30 g d'ortie piquante (feuilles)
- 20 g d'hibiscus (fleurs)
- 10 g de gingembre (rhizome)
- 10 g de maté (feuilles).

Mode d'emploi

Infuser 1 cuillerée à soupe du mélange dans 50 cl d'eau de source, garder au chaud dans un thermos et boire jusqu'à 17 heures maximum pour bien dormir la nuit !

La réharmonisation grâce au yoga des hormones

Le yoga des hormones a été inventé en 1991 par la Brésilienne Dinah Rodrigues, alors âgée de 63 ans. Encouragée par son gynécologue qui louait ses excellents dosages hormonaux, cette professeure de yoga a adapté des postures pour rééquilibrer le système hormonal. Le principe : stimuler les glandes liées à la thyroïde et aux ovaires pour soulager fatigue et douleurs. Une séance commence par un massage des organes avec une respiration très dynamique appelée bhastrika, « soufflet de forge » en sanskrit. Assis en lotus, le corps bien droit avec la tête dans le prolongement, on inspire et expire très rapidement par le nez dix fois de suite en dilatant et contractant les poumons comme un soufflet. Une respiration à pratiquer au début de manière encadrée, car elle peut entrainer des vertiges. On enchaine ensuite avec une série de six postures type chandelle, pont ou apanasana combinées à des exercices de visualisation. Ces séances sont déconseillées en cas de grossesse, de traitement pour un cancer du sein ou d'endométriose sévère.

Menthe poivrée, *Mentha piperita*

Des muscles opérationnels

Tensions dans la nuque, sensation d'épuisement corporel, essoufflement rapide, douleurs musculaires… Écoutez bien, votre corps vous parle. À l'origine de cette fatigue qui touche nos fibres musculaires, la pratique d'un sport trop intense ou à l'inverse, la sédentarité ; la déshydratation ; une mauvaise posture quotidienne ; une carence minérale ou encore une infection au Covid… *« Si vous faites du sport, la fatigue dépend surtout du type d'effort produit »*, explique le Dr Marc Pérez, médecin du sport, ostéopathe et praticien en médecine intégrative. *« Dans le cadre d'un effort court et intense de type sprint, le corps s'acidifie et produit des déchets comme le lactate et l'ammonium qui vont finir par bloquer l'énergie ; tandis que lors d'un effort long comme la course d'endurance, on épuise le stock de sucre à l'origine de l'énergie, ce qui crée une fatigue musculaire, une déshydratation ou encore une hypoglycémie. »*

Ralentissez, et donnez le temps à vos muscles de se régénérer en vous accordant des temps de récupération entre deux sessions sportives. Si vous ressentez des douleurs musculaires, l'usage d'huiles essentielles oxygénantes, décontractantes et antidouleur en massage est une première possibilité. *« Mélangez 3 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie et 3 gouttes de menthe poivrée dans une cuillerée à soupe d'huile d'amande douce, puis massez le mélange sur les zones douloureuses après le sport »*, conseille le Dr Pérez. Le magnésium en complément *(voir encadré page ci-contre)* et sous forme d'huile de massage transcutanée peut quant à lui soulager les sensations de jambes lourdes et calmer les crampes localisées. Le minéral marin pénètre en effet directement par les pores de la peau à l'instar d'un bain de mer, et sera utilisé rapidement par nos cellules pour assurer un bon fonctionnement musculaire.

Du côté de la phytothérapie, *« je conseille à mes patients la prise de comprimés ou de gélules de reine-des-prés et de saule blanc, qui contiennent de l'aspirine naturelle, et de l'harpagophytum pour prévenir l'inflammation articulaire »*, confie le spécialiste. Si vous préférez l'homéopathie, il préconise la prise de Kalium phosphoricum en 9 CH, trois granules à jeun le matin et trois l'après-midi durant un mois en cas de fatigue musculaire. *« Pour des douleurs aiguës qui ne durent pas, je recommande plutôt l'arnica, en gel ou en granules (5 CH, trois fois par jour). »* Les curieux pourront par ailleurs s'essayer à la pratique des ventouses, chauffées puis appliquées sur les zones douloureuses du corps, à l'occasion d'un rendez-vous chez •••

coup de pouce !

5 automassages qi gong tonifiants

David Maréchal s'est formé au qi gong en Chine auprès de plusieurs maîtres de la pratique. Sur sa chaîne YouTube (David Maréchal), il partage ses exercices en ligne. Voici cinq gestes de qi qong qu'il recommande pour dynamiser l'énergie, le qi, stimuler nos méridiens et chasser la fatigue. À pratiquer le matin au réveil !

1. Frotter les paumes des mains l'une contre l'autre durant 5 secondes.

2. Placer les paumes des mains (doigts vers le haut) sur le visage et frotter de haut en bas durant 5 secondes.

3. Plaquer les paumes sur l'avant du visage et tirer la peau vers l'arrière (comme pour mimer un lifting), puis recommencer 5 fois. Effectuer le même geste en passant les mains sur le cuir chevelu et jusque derrière les oreilles (comme une toilette de chat).

4. Avec la pulpe des doigts, tapoter le sommet du crâne durant 10 secondes.

5. Presser doucement à l'aide du pouce le coin de l'œil et le contour des yeux avec les index (à faire 3 fois).

Gaulthérie couchée, *Gaultheria procumbens*

Magnésium : halte aux carences

Le magnésium est sans conteste *le* minéral antifatigue ! Son rôle est capital, puisqu'il assure la régulation du rythme cardiaque et un bon fonctionnement musculaire. Or une étude de l'Anses a révélé en 2017 que 70 % de la population française a des apports insuffisants de ce minéral. Ainsi, des contractions musculaires, crampes, tremblements ou engourdissements peuvent être liés à une carence en magnésium. Faites le plein en consommant cacao, eau d'Hépar, fruits de mer, amandes, noix du Brésil ou graines de tournesol. Côté compléments alimentaires, attention à choisir un magnésium assimilable. Privilégiez le glycérophosphate, le bisglycinate et la taurinate de magnésium (sauf en cas d'insuffisance rénale). Vous pourrez également augmenter leur efficacité en choisissant une formule qui contient de la taurine et de la vitamine B6.

À faire Le Dr Marc Pérez recommande une cure de 300 mg par jour, durant 21 jours avec des pauses d'une semaine (faute de quoi, les sels de magnésium peuvent s'agréger à la longue et favoriser les calculs rénaux).

chez certains kinésithérapeutes et naturopathes. Cette technique vise à l'élimination rapide des déchets métaboliques accumulés.

Si vous êtes plus sédentaire, il faut également être à l'écoute. *« La sédentarité provoque une atrophie des fibres et des fuseaux musculaires, d'où une perte de force physique. Elle provoque aussi une baisse d'oxygène dans le sang liée à un ralentissement de la circulation sanguine, entraînant une diminution de l'endurance respiratoire »*, explique le Dr Pérez. Il faudra donc veiller à bouger un peu chaque jour (trente minutes de marche au minimum), et reprendre le sport petit à petit afin de ne pas saturer votre organisme de déchets métaboliques. *« On démarre en douceur la première semaine, puis on double la durée de la pratique la deuxième semaine, on triple la troisième semaine, afin de retrouver un mois plus tard une condition physique normale sans se faire mal »*, conseille le spécialiste. Bien entendu, pensez à vous hydrater avec de l'eau. Malgré tout, la contraction de vos muscles après des mois d'arrêt peut provoquer des douleurs et des courbatures légères. L'usage du chaud (bain aux sels d'Epsom, bouillotte de noyaux de cerises à chauffer au four, baume du tigre rouge…) permet d'augmenter la circulation sanguine, de décontracter les zones de tension et d'évacuer plus rapidement les déchets métaboliques du corps. À l'inverse, le froid (poche de glace, baume du tigre blanc) s'utilise en cas de traumatisme pour générer une vasoconstriction, exercer un effet anesthésiant sur les douleurs et empêcher un œdème. *« Je recommande une supplémentation en vitamines C et D, en magnésium et en zinc à mes patients qui reprennent le sport. En plus de l'apport d'énergie, le zinc, qui agit comme la cortisone, va stopper les cytokines responsables de douleurs et d'inflammations. »* Mais la fatigue musculaire peut aussi être liée au stress. Selon la théorie du psychosomaticien Michel Odoul, qui s'intéresse au langage émotionnel du corps, les émotions se projettent sur chaque vertèbre. Ainsi, des douleurs aux lombaires seraient par exemple le signe d'un sentiment d'insécurité, de frustration et de choses lourdes à supporter. Il faudra alors agir sur le stress mental afin de soulager les douleurs physiques. A. P. •••

Reine-des-prés. *Filipendula ulmaria*

La tisane reminéralisante de Caroline Gayet

Diététicienne et phytothérapeute, Caroline Gayet, coauteure de *Ma santé au naturel* (éd. Leduc), nous propose une recette de tisane antifatigue physique, oxygénante, reminéralisante et énergisante.

Ingrédients pour 100 g de tisane

- 40 g de feuilles d'ortie piquante
- 30 g de racine d'éleuthérocoque
- 30 g de feuilles de luzerne ou alfalfa
- 2 rondelles de gingembre frais épluché.

Méthode

Faire bouillir 2 c. à. soupe du mélange des plantes sèches dans 50 cl d'eau pendant 3 minutes, puis ajouter les rondelles de gingembre et laisser infuser 10 minutes. Filtrer.

À faire

Boire avant 15 heures pour ne pas perturber le sommeil, pendant 3 semaines, puis refaire si besoin après 1 semaine de pause. Contre-indiqué chez la femme enceinte et allaitante (action « œstrogène like » de l'éleuthérocoque et de l'alfala).

Fatigue musculaire et Covid : quelles solutions ?

Le coronavirus peut causer une fatigue musculaire semblable à des courbatures chez les personnes infectées, qui peuvent même la ressentir plusieurs semaines, voire plusieurs mois après la disparition de l'infection. *« Les alvéoles pulmonaires sont remplies de cytokines inflammatoires, qui entraînent une diminution de l'oxygène dans la circulation sanguine et les tissus. On peut néanmoins diminuer cet orage cytokinique durant l'infection au Covid-19 avec une supplémentation en zinc de 15 mg par gélule, à prendre 3 fois par jour pendant 10 jours. »* Ensuite, lorsque la fatigue est post-virale, le Dr Pérez conseille aussi à ses patients une cure de gélules de 100 mg par jour de coenzyme Q10 pendant 1 à 3 mois afin de réoxygéner le corps et d'agir sur la fatigue générale de l'organisme. *« Il faut veiller à se procurer cette coenzyme sous forme d'ubiquinol (et non d'ubiquinone) afin d'augmenter l'énergie des mitochondries, qui sont les piles des cellules »*, précise l'expert. Pensez également à consommer des oméga 3, qui sont les principaux constituants des cellules nerveuses et musculaires.

Un mental au top sans surmenage

Passiflore
Passiflora incarnata

Combattre, lutter, tenir bon, notre vocabulaire se fait volontiers guerrier lorsque la fatigue nous plombe le moral. Nous la voyons comme un obstacle qui nous freine dans notre vie. L'objectif est alors souvent de s'en débarrasser à coups de stimulants, de café ou de produits pour le tonus. Et si nous prenions le problème à l'envers ? *« Écoutons d'abord notre fatigue pour en faire une alliée »*, suggère Léonard Anthony, hypnothérapeute spécialiste de la fatigue. En consultation, il amène les gens à considérer cette dernière comme un indicateur précieux : *« Au lieu de vouloir l'éradiquer à tout prix, on noue une autre relation à sa fatigue. Elle nous ouvre un autre espace-temps »*. Il s'agit donc déjà d'accueillir un état d'être qui nous donne des informations sur la façon dont nous menons notre vie : un rythme trop effréné au travail, une pression forte pour gérer la famille, la logistique quotidienne et le boulot ou au contraire un vide, une solitude renforcés par les réseaux sociaux… Quand l'aiguille passe en zone rouge, le système nerveux central s'affole et on ne sait plus trop pourquoi les batteries sont vides. Évidemment, la fatigue est multifactorielle mais pour trouver le bon mode d'action, prenons déjà le temps d'identifier d'où vient le problème et de distinguer entre fatigue nerveuse, mentale et intellectuelle.

La fatigue nerveuse ou psychique se manifeste notamment par la « crise de nerfs », l'irritabilité qu'on ne maîtrise plus ou encore une somnolence latente. Selon le médecin Jean-Christophe Charrié, qui travaille beaucoup sur les mécanismes d'autoréparation de l'organisme (endobiogénie), cet état résulte *« d'une pression du système neurovégétatif qui est en surchauffe au niveau des transmetteurs de la bonne humeur. S'il est déjà trop occupé à gérer l'équilibre digestif et hormonal entre autres, il ne peut plus servir correctement le système nerveux central »*. Cette carence produit une fatigue impactant directement le fonctionnement de l'hypothalamus. Or cette région du cerveau est essentielle à notre créativité, qui aura alors tendance à produire des idées noires plutôt que des pensées positives. Pour ne pas en arriver là, il faut chouchouter la TRH (hormone thyréotrope) produite par l'hypothalamus, qui agit sur le cortex cérébral en nourrissant la créativité. Le Dr Charrié recommande certaines plantes pour aider la TRH, comme le lycope *(Lycopus europaeus)* ou le pichi-pichi *(voir encadré page ci-contre)* en infusion, teinture-mère ou extrait fluide. Il est important aussi de libérer cette fatigue nerveuse en s'autorisant des moments à soi en dehors du cadre familial ou professionnel : écouter de la musique, méditer, lire, marcher, faire du sport…

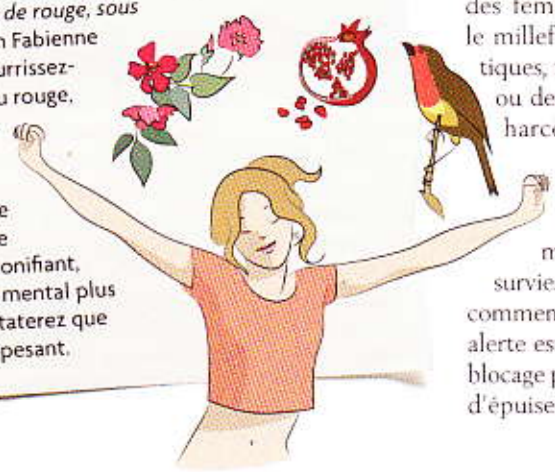
La fatigue mentale arrive lorsque le stress chronique s'installe, et que le cerveau « n'imprime plus ». C'est la charge mentale des femmes qui ne peuvent plus absorber le millefeuille des tâches quotidiennes logistiques, familiales, affectives, professionnelles, ou des personnes au bureau en butte à un harcèlement larvé… À ce moment-là, l'hypothalamus génère entre autres une hormone, l'ACTH, qui bloque la mémorisation en cas de danger et stimule les surrénales, chargées de gérer la survie. Comme la mémorisation se grippe, on commence par oublier de petites choses. Cette alerte est à prendre au sérieux pour éviter un blocage plus important (burn-out ou syndrome d'épuisement). Pour le pharmacien Jean- •••

Plus d'info sur *plantes-et-sante.fr*
Découvrez la technique de relaxation progressive !

coup de pouce !

Vibrez avec les couleurs

Un étal avec des grenades, des litchis, un rouge-gorge qui volette, un buisson d'églantier, des bouquets de tulipes chez le fleuriste… les couleurs vives, le rouge en particulier, pour peu qu'on les observe avec attention, peuvent nous transmettre leur énergie de gaieté et de dynamisme. *« Si vous êtes fatiguée, entourez-vous de rouge, sous toutes ses formes »*, conseille la coach Fabienne Dalphin Baucheron. Par exemple, nourrissez-vous de rouge, radis, haricots et chou rouge, buvez du « thé rouge », aussi appelé rooibos, sans théine mais bourré d'antioxydants. Expérimentez le plus souvent possible ce qui se passe quand votre regard se pose sur cette couleur, appropriez-vous son côté tonifiant, et appréciez la sensation d'avoir un mental plus fort. Par petites touches, vous constaterez que le ressenti de fatigue se fera moins pesant.



4 plantes antifatigue mentale

Comment retrouver son énergie quand on a une charge mentale très lourde, l'intellect au bout du rouleau ou trop de pression au bureau ? Le pharmacien Jean-Claude Sonntag partage la formule spéciale à base de rhodiole qu'il a élaborée pour ses clients surmenés.

Dans un flacon de 120 ml

• 40 ml d'extrait hydroalcoolique de rhodiole • 40 ml d'extrait hydroalcoolique de passiflore • 20 ml d'extrait hydroalcoolique de lavande • 20 ml d'extrait hydroalcoolique d'angélique.

Posologie

Selon la corpulence, prendre 80 à 100 gouttes dans un demi-verre d'eau matin et soir.

À lire

• *Goodbye fatigue !* par Léonard Anthony, éditions Overjoy, paru en novembre 2021.

• *Jouez avec l'énergie des couleurs*, par Fabienne Dalphin Baucheron, éd. Guy Trédaniel.

Lycope, *Lycopus*

Claude Sonntag, la priorité est de diminuer le stress au maximum. Il conseille un mélange à base de rhodiole *(voir encadré)*, *« une plante formidable qui agit subtilement sur le système nerveux central et diminue la fatigue. La rhodiole éveille l'hippocampe, cette région du cerveau importante pour notre équilibre, notre mémoire et l'apprentissage »*. Il y associe de la passiflore, qui calme les états anxieux et l'insomnie, de la lavande pour son action sédative douce ainsi que de l'angélique, apaisante et tonique.

La fatigue intellectuelle affectera plutôt les personnes qui emmagasinent beaucoup d'informations, comme les étudiants, ou au contraire les personnes âgées qui n'entraînent plus assez leur cerveau à faire des apprentissages avec des restitutions… Dans tous les cas, c'est l'hippocampe qui trinque. Lorsqu'il est en sous-régime, *« il faut le dynamiser en apprenant par exemple une nouvelle langue, en mémorisant un itinéraire ou une comptine pour la chanter aux petits-enfants »*, préconise Jean-Christophe Charrié. Si l'hippocampe est en surchauffe, il a au contraire besoin de repos, de déconnexion. C'est le moment de jardiner, de cuisiner, de sortir en plein air… Lors de ses séances d'hypnose, Léonard Anthony conseille à ses patients de pratiquer des pauses au bout de deux heures de concentration : *« S'oxygéner l'esprit permet à la tête de souffler, ça remet l'imaginaire en mouvement. L'eurêka arrive souvent dans les moments de pause ! »* On peut aussi nourrir son cerveau avec des oméga-3 en consommant des sardines, que le Dr Charrié mange, lui, au petit déjeuner ! Mais évitons les sucres rapides (confiture, jus de fruits…) le matin pour épargner une grosse partie de la fatigue à l'organisme.

Après avoir identifié et écouté notre fatigue, il nous est plus facile de retrouver un pouvoir d'action. Nous pouvons mettre le mental sur pause en nous appuyant sur notre corps et sur nos sens *(voir encadrés ci-dessous et ci-contre)*. Léonard Anthony conseille également de réapprendre à « ne rien faire »… sans écran ni portable, bien sûr. Dans toutes les cultures, les anciens accordaient une place primordiale à la contemplation. Un repos de l'esprit bénéfique, d'où peuvent jaillir des idées et solutions inattendues. C. P.

Renouer avec la créativité grâce au pichi-pichi

Cette solanacée aux allures de bruyère vient d'Amérique du Sud. Au Pérou et en Argentine, le pichi-pichi *(Fabiana imbricata)* est utilisé de manière traditionnelle pour ses vertus diurétiques et digestives. En phytothérapie, sa teinture-mère de jeunes rameaux a des propriétés cholagogues et apaisantes pour la thyroïde. Pour le médecin Jean-Christophe Charrié, c'est une plante aux propriétés très intéressantes en cas de fatigue nerveuse car *« elle vient réguler la TRH, l'hormone thyréotrope produite par l'hypothalamus, qui aide le cortex cérébral à retrouver une créativité positive »*.

Pichi-pichi, *Fabiana imbricata*

Agir sur sa tête par le corps

Quand le mental nous prend la tête, il est temps de nous reconnecter à nos sensations corporelles. Mettre les mains dans la terre pour faire pousser une plante, cuisiner un bon plat en prenant son temps, danser sur une musique entraînante, pratiquer du qi gong, ou tout simplement ralentir le pas et respirer à pleins poumons. Se recentrer physiquement sur nos sens est un bon moyen de générer des ondes alpha, la fréquence du cerveau en mode détente. Agir sur le mental, c'est aussi lui apprendre à lâcher physiquement.

À faire L'hypnothérapeute Léonard Anthony propose cet exercice en séance : se redresser sur son fauteuil pour permettre à la fatigue de descendre de la tête vers les pieds, puis la laisser s'écouler, se diluer dans le sol… S'offrir une pause pour repartir plus léger.