



Déterminez votre fatigue !

Phénomène de nos sociétés contemporaines, la fatigue, qu'elle soit épisodique ou chronique, a des incidences sur la qualité de vie. Objet de consultation pour 8 Français sur 10 en 2016, cette « *chronofatigue* », comme l'appelle l'auteur de l'ouvrage – qui a été chef de clinique en faculté et assistant des Hôpitaux de Paris – est classée en quatre catégories (journalière, mensuelle, saisonnière, annuelle) et analysée selon son intensité, ses principales causes et son évolution possible. Sont ensuite associées à chaque situation des propositions de traitements par homéopathie, phytothérapie, oligothérapie et autres remèdes naturels. *

Chronofatigues. Quelle est la vôtre ? Traitements naturels et prévention, Dr Jean-Loup Dervaux, Dangles, 208 p., 20 €.