



Comment combattre la fatigue de l'automne ?

Source de l'article : Santemagazine.fr

Les vacances ne datent que de quelques semaines que, déjà, on ressent une baisse de régime. Pourquoi est-on si fatiguée ? Comment retrouver de l'énergie ? Les réponses du Dr **Jean-Loup Dervaux**, auteur de Chronofatigues quelle est la vôtre, aux éditions **Dangles**.

La fatigue automnale se caractérise par **une lassitude teintée de morosité**, et accompagnée de **troubles du sommeil**. Elle se révèle sous trois formes : **physique** (on manque d'énergie pour bouger), **intellectuelle** (on ne réagit pas rapidement au travail), ou **morale** (on voit la vie en noir).

A quoi est due cette fatigue ?

Deux choses sont à prendre en compte :

Le changement de saison : on passe de la saison chaude à la saison froide avec des jours plus courts et du mauvais temps qui s'annonce. Selon les individus, **l'organisme a plus ou moins de difficultés à s'habituer**.

La reprise du travail : le changement de rythme par rapport aux vacances nécessite à l'organisme de se réhabituer. Le travail engendre également **du stress**.

Attention, si on ne prend pas en compte cette fatigue, on risque d'arriver à **une dépression hivernale** !

Qui est touché par la fatigue automnale ?

Les personnes météosensibles : plus on avance en âge, plus on devient sensible à la météo, car il y a **un ralentissement de la production de sérotonine**.

Les personnes souffrant de dépression.

Les personnes qui font un travail ne leur permettant pas de s'épanouir.

Comment prendre en charge la fatigue automnale ?

S'il s'agit d'**une fatigue physique**, on peut opter pour un repos sous forme de **relaxation**. Si l'on souffre plutôt de **fatigue mentale**, on cherchera **une occupation reposante**.

Dans tous les cas, **le sommeil doit être suffisant et de qualité**.

En complément du repos, il est important de **stimuler l'organisme**.

En homéopathie : **arsenicum iodatum 11 CH**, 2 à 3 fois par semaine. C'est un traitement de fond à commencer le plus tôt possible à la rentrée.

En phytothérapie : on a recours aux plantes stimulantes comme **le ginseng, le gingembre ou le cynorrhodon en cas de fatigue physique**, à **la sauge en cas de fatigue mentale**.

On peut aussi se faire **des cocktails de fruits et légumes tonifiants** à la maison. Par exemple : betterave-carotte-céleri ou abricot-banane ou pomme-poire ou tomate-citron-poire ou betterave-kiwi-concombre.

Et comme il ne sert à rien de maltraiter son organisme, il est indispensable de se reposer pour récupérer et repartir du bon pied.