



Équilibre - Santé

Apprendre à gérer et renforcer sa santé

VOTRE GUIDE

« Vitalité et Sérénité »

Pour enfin sortir de la fatigue et
du surmenage

Bonjour et bienvenus,

Ce bonus est l'occasion pour moi de me présenter, de vous expliquer mon parcours et mes aspirations.

Je suis docteur en pharmacie depuis 1998. J'ai rencontré des centaines de personnes, de scénarios de vie, de situations de santé. J'en ai tiré de nombreux enseignements, que j'ai approfondis par de nombreuses recherches.

La réponse qui est actuellement proposée dans notre système de soin est insuffisante car elle est principalement d'ordre physique, uniquement symptomatique. D'où votre présence sur la toile à la recherche d'informations, d'explications, de solutions.

C'est mon objectif sur ce blog, vous partager une vision holistique de la santé, les grands principes qui régissent notre bon fonctionnement, des mesures d'hygiène de vie globale qui passent par l'aspect physique, énergétique, mental, émotionnel et spirituel (pas dans le sens religieux du terme mais individuellement donner du sens à sa vie).

Ce qu'il faut bien comprendre c'est que nous sommes responsables de notre santé (ne culpabilisez pas, souvent on s'y prend mal par ignorance ou manque d'accompagnement).

La prévention, le maintien, le renforcement de notre santé est vraiment d'ordre individuel. Ce n'est pas une molécule miracle ou un thérapeute mais bien **VOUS** avec tout ce que vous allez mettre en place qui trouverez votre *équilibre santé*.

Cela passe par une volonté individuelle (on ne peut pas obliger quelqu'un à prendre soin de lui), une prise de conscience, la compréhension de quelques grands principes de fonctionnement du vivant. Même sans avoir fait d'études de médecine, ces notions sont à la portée des enfants. En tant que professionnel de santé, je me dois de les transmettre pour que chacun puisse faire les bons choix.

Dans ce bonus, vous trouverez une synthèse concernant les états de fatigue et de surmenage ainsi que des pistes à suivre pour **retrouver force, vitalité et sérénité**. J'espère qu'elles vous seront utiles.

Edwige Gallo



Situations de fatigue et de surmenage

Perte d'entrain, d'énergie, difficile de se lever le matin, la fatigue est un des motifs les plus importants des consultations.

Dans notre mode de vie, nous sommes tous concernés à un moment donné par la fatigue et le surmenage, nous manquons de temps de repos ou bien celui-ci est de mauvaise qualité, pas suffisamment régénérateur.

Vous avez passé une mauvaise nuit à cause des enfants qui toussent, le petit vélo qui se met en marche et qui vous empêche de vous rendormir. Le réveil sonne, le départ est difficile, les gamins traînent, vous renversez votre café, l'heure tourne. Enfin vous vous retrouvez dans votre voiture ou les transports en commun, les infos sont déprimantes, les gens sont tristes, pressés, impolis. Vous arrivez en retard au bureau, un collègue est absent donc surcharge de travail pour vous. Votre supérieur est exigeant et pas franchement reconnaissant (il vous annonce que votre demande de congé ne sera pas acceptée). C'est la pause de midi, vous faites la queue à la boulangerie pour un sandwich que vous mangerez en 10 min sur un coin de bureau.

L'après-midi est difficile, vous somnolez, allez encore un café, des dizaines de coups de fils conflictuels. Sur le retour, les infos sont toujours aussi déprimantes, pas le temps d'aller à la salle de sport, vous avez rendez-vous chez le médecin pour les enfants. Vous enchaînez avec les devoirs ou le bain, trop fatigué pour cuisiner, vous mangez un truc tout prêt et vous écroulez devant la tv.

Et c'est un exemple parmi tant d'autres les sources de fatigue et de stress sont nombreuses :

- métiers avec pénibilité physique, psychologique
- problèmes financiers, relationnels, de santé, de couple...



Que se passe-t-il dans l'organisme ?

Une branche de notre système nerveux autonome (le système nerveux sympathique) est prévue pour réagir au stress. Lorsque nous sommes face à une situation stressante, nous sécrétons adrénaline et cortisol afin de pouvoir augmenter la fréquence cardiaque, accélérer la respiration et réagir au danger par la lutte ou par la fuite. Ce système est parfaitement adapté pour des stress brefs, à l'origine nous devons nous défendre contre les animaux sauvages !

Le problème de nos jours, c'est que le stress est permanent et que l'on doit se contenir physiquement. On ne peut décemment pas cogner nos collègues ou partir en courant dès que le boss nous énerve.

Alors les taux de cortisol restent élevés, les glandes surrénales sont en permanence sollicitées pour en synthétiser jusqu'à épuisement du système. On entre alors en fatigue chronique et là même en dormant 10 à 12 heures par nuit, on est encore fatigué.

Quelles sont les conséquences de la fatigue et du surmenage ?

Difficile de trouver équilibre et bien-être lors de ces situations de fatigue.

Nous sommes atteints physiquement avec une perte d'efficacité, de la somnolence, des absences, la perte de l'équilibre pouvant aller jusqu'à des malaises vagues.

Sur le plan psychique, nous sommes impatients avec des troubles de l'humeur et donc des problèmes relationnels.

Se manifestent aussi des troubles de la concentration, de l'acuité visuelle, de l'audition.

Nous entrons donc dans une spirale de frustration, d'échecs et de mal être.

Nous allons voir comment identifier ces états de fatigue, les comprendre et quelles sont les pistes à suivre pour sortir de ce schéma et rétablir un équilibre-santé.



1) Fatigue réactionnelle :

L'identifier :

C'est une fatigue passagère qui dure depuis moins de 10 jours.

- travail intense ou mauvaise nuit
- repas trop lourd ou trop copieux (laitages, sauces, graisses cuites, sucrerie, alcool)
- petit-déjeuner ou collation sucré, le taux de sucre (glycémie) va augmenter puis chuter très rapidement (hypoglycémie = coup de fatigue)

Attention de ne pas commettre l'erreur de faire la sourde oreille à ses symptômes de fatigue passagère. Ne rien changer et simplement passer le cap en augmentant sa consommation de stimulants (café, cigarette, sucreries...) n'est absolument pas une solution à long terme. Si l'organisme envoie un signal de fatigue, c'est qu'on ne lui apporte pas ce dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale. Il convient d'entendre cela et d'y remédier.

Ces fatigues réactionnelles peuvent occasionner de véritables coups de pompe avec chute de tension, voir malaise vagal (dans ce cas on s'allonge les jambes surélevées à l'air frais puis on prend un grand verre d'eau).

Que faire ?

Comment s'y prendre ? En faisant appel à votre bon sens :

- veiller à la quantité et à la qualité de votre sommeil. Depuis un siècle, nous avons perdu en moyenne 1h30 de sommeil par nuit, ce qui fait une nuit par semaine ! Sachant que les premiers cycles sont les plus réparateurs les préserver en se couchant plus tôt. Faciliter l'endormissement en stoppant les écrans 2h avant le coucher.
- veiller également à un diner pas trop tardif ou trop lourd.
- au moment des coups de pompe, boire un grand verre d'eau et s'accorder une micro-sieste.
- Bouger et respirer dehors. En effet, marcher, courir, faire du vélo, nager en milieu naturel nettoie l'organisme. Sans cela, on ne récupère pas bien.
- veiller à une alimentation plus vivante et dynamisante.

Chez les personnes ayant un faible feu digestif, la digestion sera difficile en cas de mauvaises associations alimentaires. Il faut savoir que la digestion peut demander 50% de notre énergie disponible. Donc, lorsque vous avez quelque chose à faire qui requière beaucoup d'énergie et de concentration (un examen, un entretien, une compétition sportive), mangez très léger ou pas du tout avant afin d'y mettre toute votre énergie.

2) Fatigue liée à une dépression :

Physiologiquement, l'épuisement physique entraîne un manque de circulation au niveau cérébral, une production insuffisante de sérotonine.

Il convient :

- de repérer quelles sont les fuites énergétiques pour y remédier.
- d'apprendre à gérer son stress et évacuer ses émotions.
- de rétablir une alimentation correcte qui apporte de la vitalité car par compensation de mauvaises habitudes s'installent.
- de rétablir un sommeil réparateur souvent perturbé chez les personnes dépressives.

C'est le signal du corps pour reprendre sa vie en main, revoir ses aspirations et son rythme.

Dans un premier temps, videz-vous la tête avec une activité que vous adoriez avant. Même si au départ vous êtes tellement fatigués que vous n'en avez pas envie, faites-le. C'est en retrouvant ce qui vous faisait vraiment plaisir que vous vous retrouverez petit à petit.

Quelques *béquilles* peuvent aider le temps de récupérer une bonne vitalité comme le 5HTP (tryptophane) ou des plantes comme la Griffonia qui soutiennent la production de sérotonine.

3) Fatigue qui dure depuis plusieurs semaines :

Avec ou sans autres symptômes, votre médecin vérifiera une éventuelle autre pathologie par des examens médicaux.

Il faut savoir que le tabagisme, la consommation d'alcool, de drogues, et certains médicaments fatiguent l'organisme.

Enfin 10 % des fatigues correspondent à une fatigue chronique jusqu'à un burn out. Il s'agit d'une pause dans votre vie pour vous retrouver, trouver votre nouvelle voie.

Voici quelques réformes à mettre en place pour soutenir votre organisme :

- Dormir.
- Analyser vos sources de stress et les diminuer.
- Stopper les stimulants (café, thé...) pour prendre conscience de son réel niveau énergétique.
- Mettre en place des exercices respiratoires de cohérence cardiaque qui harmonisent le système nerveux autonome et donc la production hormonale.
- Du point de vue alimentaire, pas de jeûne mais augmentation de consommation de légumes (notamment des jus), de graisses végétales (olives, avocats, huile de coco, oléagineux), réduire la prise de fruits dans un premier temps.

Quelques soins complémentaires :

Plantes adaptogènes : le ginseng blanc, l'éleuthérocoque, la griffonia, la rhodiola en cure de 3 semaines.

Soins énergétiques : acuponcture, Qi Chong...

Lâcher prise : sophrologie, EFT, hypno thérapie...

Enfin donnez du sens à votre vie par des activités épanouissantes (artistique ou en lien avec la nature), du développement personnel.

DE MANIERE GENERALE



L'énergie n'est pas inépuisable. Avoir un bon niveau d'énergie en permanence dépend des bonnes habitudes mises en place et de notre discipline à respecter cette hygiène de vie.

Tel un sportif qui met en place un programme d'entraînement pour atteindre ses objectifs, chacun doit établir un plan d'action des réformes à entreprendre pour retrouver vitalité et sérénité.

Ces nouvelles habitudes sont à adapter individuellement et sont amenées à changer selon les périodes de la vie car les besoins varient. Il convient donc d'apprendre à se connaître pour apprendre à vivre selon son propre rythme.

Je vous conseille de passer en revue tous les aspects de votre vie. De façon générale, voici des pistes à exploiter qui pourront vous être utile.

- Respectez le signal du corps et le besoin de ralentir, on perd moins de temps en prenant une journée OFF qu'en tirant sur la corde.
- Hydratez-vous : le chauffage, l'alimentation amidonnée (pain, pomme de terre pâtes, céréales) nécessite un apport en eau plus important pour la digestion.
- Optez pour une alimentation plus vivante qui sera dynamisante. Diminuer les produits industriels et carnés qui encrassent l'organisme et demandent beaucoup d'énergie pour être éliminés.
- Accordez- vous des pauses digestives avec quelques jours de jeûne ou de mono diète régulièrement.

- Analysez vos fuites énergétiques pour y remédier (travail, relations, alimentation, rythme...)
- Veillez à la qualité de votre sommeil.
- Bougez et prenez l'air et le soleil tous les jours.
- Changez-vous les idées, lâchez prise, libérez vos émotions.
- Travaillez la pensée positive, la qualité de vos relations humaines.
- **RESPIREZ !!!**
- Passez du temps avec vous-même (expression artistique, méditation, contemplation).

Quelques petits reconstituants peuvent vous soutenir (magnésium, les produits de la ruche, le ginseng, la spiruline, l'aloé vera, le plasma de quinton).

Pensez à bichonner régulièrement votre foie en consommant romarin, chardon marie, artichaut, radis noir et à la cure d'argile pour nettoyer l'ensemble de l'organisme.

Allez-y doucement, soyez patient et vous verrez que progressivement des améliorations, un regain d'énergie, perte de poids, un teint lumineux, moins d'allergies ou de pathologies hivernales, et vous serez de très bonne humeur. C'est tout votre travail et votre relationnel qui vont en être impacter positivement. Tout cela, rien qu'en respectant vos besoins fondamentaux.

Je ne dis pas que c'est facile, mais il est nécessaire d'enfin prendre le temps de penser à vous et d'entreprendre des réformes dans votre hygiène de vie. Procédez progressivement à des réajustements en fonction de votre ressenti et des résultats obtenus.

Soyez bienveillant envers vous-même, personne ne peut le faire mieux que vous. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin. Un coaching peut vous apporter l'expérience, le soutien, la motivation, un regard extérieur pour atteindre votre objectif santé.

Etre à l'écoute de son corps, c'est cultiver la santé.

PRENEZ SOIN DE VOUS

