

A woman with a pink headband is lying in a teal hammock, suspended from a tree. She is wearing a light green top and orange pants. Her hands are clasped above her head, and she has a peaceful expression. The background is a lush, out-of-focus garden with various plants and trees.

# VAINCRE LA FATIGUE CHRONIQUE POUR RETROUVER DE LA VITALITÉ

*Je vous offre les clés pour percer le mystère de la fatigue chronique et retrouver l'élan vital propice à l'épanouissement.*



Bienvenue !

Naturopathe certifiée, j'accompagne toutes les personnes qui souhaitent retrouver l'équilibre de leur santé physique et psycho-émotionnelle afin de conserver ou retrouver la pleine santé et la vitalité.

A travers ce guide, je souhaite partager mon expérience et mes connaissances afin de vous accompagner vers le mieux-être.

Durant de nombreuses années, je me suis sentie fatiguée du matin jusqu'au soir. Mon corps était cotonneux et mon esprit embrumé...

J'ai longtemps pensé que cela provenait de l'environnement très urbanisé et stressant dans lequel j'évoluais. A Paris, le rythme "métro, boulot, dodo" n'est vraiment pas une légende !

Pour retrouver un rythme qui me convenait mieux, j'ai emménagé à Bordeaux. Je pensais que ce retour en province aller régler cette fatigue intense. J'ai alors pris conscience que les causes de la fatigue chronique sont multifactorielles. Il est donc nécessaire de prendre le temps de faire un état des lieux complet afin de comprendre les causes réelles et s'en libérer durablement.

Ce guide vous aidera à mettre en place des fondamentaux afin de sortir de cet état de fatigue intense et retrouver énergie et vitalité.

Découvrez toutes mes offres et prestations sur mon site internet :

**[www.mathilde-cochapain-naturopathe.com](http://www.mathilde-cochapain-naturopathe.com)**

Je vous invite également à suivre mes actualités sur Instagram :

**[mathilde.cochapain.naturo](https://www.instagram.com/mathilde.cochapain.naturo)**

Très bonne lecture.

*Mathilde*

# Sommaire

I. Qu'appelle t'on fatigue chronique ?	Page 4
I.1. Identifier les différents stades de fatigue	Page 4
II. Quels sont les voleurs d'énergie les plus courants ?	Page 6
II.1. Sur le plan physique	Page 6
II.2. Sur le plan métabolique	Page 6
II.3. Sur le plan physiologique	Page 7
II.4. Sur le plan psycho-émotionnel	Page 8
III. Quels peuvent-être les impacts sur la vie courante ?	Page 9
IV. Comment faire le faire le plein d'énergie ?	Page 10
IV.1. L'alimentation	Page 10
IV.2. Le mouvement pour bien s'oxygéner	Page 12
IV.2.1. L'activité physique	
IV.2.2. Le souffle	
IV.3. Le sommeil	Page 14
IV.4. La gestion du stress	Page 15
IV.5. L'accueil des émotions	Page 16
IV.6. Le lien social	Page 18
V. Quelques mots pour conclure	Page 19

## D) Qu'appelle t'on "fatigue chronique ?"

Pour commencer, il me paraît important de préciser ce qu'est réellement la fatigue chronique en évoquant les différentes étapes.

### I.1. Identifier les différents stades de fatigue

#### La fatigue aiguë

La fatigue aiguë est une réponse normale à un effort intense, un manque de sommeil ou une période de stress. Elle est généralement temporaire et disparaît après une période de repos.

#### La fatigue accumulée

Lorsque la fatigue aiguë n'est pas correctement gérée, elle peut s'accumuler et mener à une fatigue plus persistante. Ce stade se caractérise par une fatigue continue qui ne disparaît pas facilement avec le repos.

#### La fatigue chronique (modérée à sévère)

La fatigue chronique se caractérise par une fatigue extrême qui **dure dans le temps et ne s'améliore pas avec le repos.**

Cette fatigue peut s'accompagner de **plusieurs symptômes physiques et cognitifs qui persistent pendant au moins six mois.** Elle limite considérablement les activités quotidiennes.

L'identification précoce de ces différents degrés de fatigue peut aider à prévenir la progression vers des stades plus sévères et favoriser le retour à la vitalité et la sérénité. Ne négligez pas les signes afin de pouvoir adapter votre mode de vie en fonction de votre niveau d'énergie du moment.

Dans ce guide, j'ai choisi d'aborder plus particulièrement la fatigue chronique modérée.

Parmi les signes les plus courants de la fatigue chronique, nous retrouvons :

- la **fatigue INTENSE et PERSISTANTE** qui dure depuis au moins six mois, qui n'est pas liée à un effort récent et qui n'est pas soulagée par le repos.
- Des **vertiges ou malaises** qui apparaissent après un effort physique ou mental nécessitant souvent une période de récupération prolongée.
- Des **troubles du sommeil** tels que des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes, des insomnies récurrentes ou un sommeil non réparateur.
- Des **troubles cognitifs** avec des difficultés de concentration, des troubles de la mémoire, une sensation de brouillard cérébral.
- Des **douleurs musculaires et articulaires** dont les douleurs ne sont pas causées par une inflammation évidente (tendinite, arthrite, etc....).
- Des **maux de tête** récurrents

Plus ces symptômes sont cumulés et plus la fatigue est évidemment intense.



## II) Quels sont les voleurs d'énergie les plus courants ?

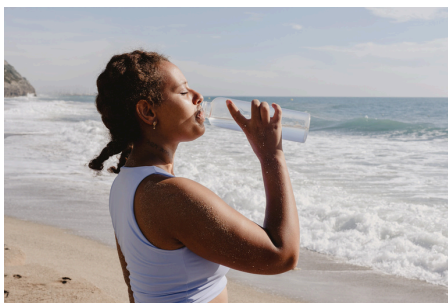
### II.1. Sur le plan physique

- La **pratique excessive de sport** peut créer du stress oxydatif, qui est un facteur de fatigue. À l'opposé, **la sédentarité** affaiblit les muscles, entraîne une mauvaise circulation sanguine et épaissit la lymphe, ce qui diminue l'énergie et les niveaux d'échanges entre les cellules.
- Les **troubles du sommeil**, tels que les apnées du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, les insomnies, les réveils nocturnes et les réveils précoces, entraînent un sommeil non réparateur, ce qui épuise l'organisme.
- Les **troubles respiratoires**, causés par l'asthme, le tabagisme, les apnées du sommeil, la respiration incomplète et l'exposition à la pollution, peuvent également diminuer l'énergie en réduisant l'efficacité de la respiration et l'oxygénation du corps.

### II.2. Sur le plan métabolique

- Un **déséquilibre alimentaire** est un autre voleur d'énergie courant. Consommer des quantités excessives de nourriture épuise le système digestif, tandis que des apports insuffisants, notamment en protéines, ne fournissent pas l'énergie nécessaire. Il est donc important d'adapter les apports quotidiens en fonction de votre gabarit et de vos besoins du moment (poussée de croissance, grossesse, etc...). De plus, une alimentation transformée, trop sucrée, riche en mauvais gras ou trop salée, ainsi qu'une absorption importante de toxines, perturbateurs endocriniens, métaux lourds, produits chimiques et pesticides, peuvent perturber le métabolisme et épuiser l'organisme.

- La **déshydratation**, souvent causée par un apport d'eau insuffisant et la consommation excessive de café, de soda ou d'alcool, est également un facteur majeur de fatigue. Rappelons que l'organisme est constitué à 65% d'eau !



- Les **troubles digestifs**, tels que la porosité intestinale, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), la dysbiose, la candidose et le syndrome de l'intestin irritable par exemple, peuvent entraver la digestion et l'absorption des nutriments, réduisant ainsi les niveaux d'énergie et provoquant une fatigue chronique.

### II.3. Sur le plan physiologique

- Les **carences micro-nutritionnelles** (vitamines, oligo-éléments et minéraux) peuvent être des voleurs d'énergie significatifs. Il est recommandé de demander un bilan sanguin complet à votre médecin traitant pour identifier ces carences.
- Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) peuvent également entraîner une mauvaise assimilation des micronutriments, aggravant ainsi les déficits et favorisant la fatigue.
- Un **déséquilibre des neurotransmetteurs**, comme la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline, peut affecter l'humeur, le sommeil et les niveaux d'énergie.

- Un **déséquilibre hormonal** peut également épuiser l'organisme. Il peut s'agir d'hyperthyroïdie ou d'hypothyroïdie, de pré-ménopause, de ménopause, du syndrome des ovaires polykystiques ou du syndrome prémenstruel, d'endométriose.



#### II.4. Sur le plan psycho-émotionnel

- Le **surmenage** dû à une charge de travail excessive, des responsabilités familiales importantes ou un emploi du temps surchargé peut grandement affecter les niveaux d'énergie.
- Les **traumatismes passés non résolus** peuvent également être des sources de fatigue chronique.
- L'**hypersensibilité**, caractérisée par une émotivité exacerbée, une sensibilité accrue aux bruits, aux odeurs et des difficultés à accueillir ses émotions, peut contribuer à une fatigue constante.
- La **réactivité à l'exposition aux ondes électromagnétiques** peut également épuiser certaines personnes sensibles.



### III. Quels peuvent-être les impacts sur la vie courantes ?

La fatigue chronique peut avoir de nombreux impacts sur la vie courante, affectant divers aspects de la santé **physique, psychique et psycho-émotionnelle.**

Il est assez aisé de comprendre que la fatigue engendrée par le manque de sommeil peut entraîner une baisse d'énergie, des vertiges, de l'irritabilité, de l'anxiété, des troubles cognitifs et de la mémoire. Il est cependant, moins évident de faire un lien avec une baisse de la libido, de l'immunité, des douleurs musculaires et articulaires.

Cette fatigue persistante **rend difficile l'accomplissement des tâches quotidiennes, même les plus simples.** Dans certains cas, il devient difficile de poursuivre dans de bonnes conditions sa scolarité ou son activité professionnelle.

**L'énergie étant très limitée, il devient nécessaire de choisir pour quelles activités celle-ci sera utilisée.** Les loisirs, l'activité physique, les jeux avec ses enfants, ou même l'entretien des liens avec ses amis deviennent optionnels. La moindre invitation peut vite devenir un fardeau...

Dans certains cas, la gestion de **la fatigue et des symptômes peuvent entraîner un stress psychologique important.** L'entourage a parfois du mal à comprendre et à mesurer cet état de fatigue intense.

La gestion de la fatigue chronique nécessite souvent une **approche holistique et pluridisciplinaire** pour minimiser ces impacts et améliorer la qualité de vie.

## IV. Comment faire le plein d'énergie ?

Aujourd'hui, nous menons une vie trépidante et stressante !

Ce **rythme effréné** fatigue énormément l'organisme, d'autant que les **phases de récupération sont de plus en plus courtes...**

Reprenons ensemble, les 5 piliers de la naturopathie et voyons comment ils peuvent aider à devenir un cercle vertueux.

### IV.1. L'alimentation

Le premier pilier abordé est la **base de la base... L'alimentation.**

**Apportez à votre organisme une alimentation saine !**

Privilégiez une alimentation riche en **fruits et**


**légumes de saison**, locavores et bios si possible afin qu'ils regorgent de vitamines et minéraux.

*Les fruits et légumes cueillis avant maturité et depuis plusieurs semaines perdent énormément de leurs apports en nutriments. Privilégiez les cuissons douces (à la vapeur) et le cru pour préserver leurs vitamines.*

Consommez régulièrement, des **céréales complètes ou semi-complètes**, des **protéines végétales et/ou animales** en quantité suffisante selon vos besoins et votre dépense énergétique.

**Limitez la consommation de graisses saturées** (gâteaux, viennoiseries, chips...), **de produits raffinés** (sucre blanc, farine blanche), **de plats préparés riches en additifs** (sucre et sel). **Evitez la consommation excessive d'excitants** (café, thé, sucres, chocolat, alcool). *Ces produits dits "excitants" ne sont que des leurres et fatiguent l'organisme (surmenage du système nerveux, épuisement du système digestif et participation à l'acidification de l'organisme entretenant une dévitalisation globale).*





L'astuce pour faire le plein d'énergie dès le matin, est d'adopter un **petit déjeuner salé et protéiné** afin d'apporter à votre organisme, un maximum d'énergie. Les petit-déjeuners à la française (viennoiseries, baguette blanche, confiture et jus d'orange) sont une bombe glycémique. Le pic de glycémie sera suivi d'une phase d'hypoglycémie que vous aurez envie de combler avec du sucre... Votre glycémie fera les montagnes Russes toute la journée et ce cercle vicieux engendre énormément de fatigue.

Sachez également que la digestion demande énormément d'énergie !

Il est par conséquent préférable d'adopter un rythme de chrononutrition, en prenant par exemple :

- un **petit déjeuner de "roi"** : salé, protéiné et graisse végétale (*ex : des oeufs, pain au levain, avocat, poignée d'amandes, thé vert*).
- un **déjeuner de "prince"** : protéines animales ou végétales, légumes de saison, laitage, fruit cuit pour éviter la fermentation (*ex : viande ou poisson, haricots verts, yaourt ou fromage, 1 tranche de pain au levain, compote maison*)
- une **collation** : fruit, chocolat noir à 70 % et poignée d'amandes
- un **dîner de "mendiant"** : légumes, produits céréaliers, laitage, fruit cuit (*ex : dahl de lentille, fromage ou yaourt, pomme au four*)



## IV.2. Le mouvement pour bien s'oxygéner

### IV.2.1. L'activité physique



Le second pilier est le mouvement. C'est lui qui **permet de faire circuler les fluides** (le sang et la lymphe) et par conséquent l'énergie dans tout l'organisme !

Marchez, courez, nagez, sautez, dansez... faites ce qu'il vous plait mais bougez !!!

**A chacun de trouver l'activité qui lui convient.** Pour certains il s'agit du running et pour d'autres du yoga. Et pourquoi pas profiter de ce temps pour le partager avec votre famille, vos enfants ou vos ami.e.s.

L'idéal est de pratiquer une **activité physique régulière** (plusieurs fois par semaine) et de tenir sur la durée sans s'épuiser physiquement et physiologiquement, *sans puiser excessivement dans vos réserves musculaires, énergétiques et en oligo-éléments*. Sachez également que le sport à haute dose acidifie l'organisme et crée ainsi un stress oxydatif.



**Adaptez votre activité physique à votre niveau d'énergie du moment** (durée et intensité) afin de ne pas épuiser votre organisme.

## IV.2.2. Le souffle



### **Respirez profondément et prenez l'air !**

La respiration est un acte réflexe. Nous respirons sans y penser. Cependant, respirez vous convenablement ?

Pour un soucis esthétique, les femmes notamment ont souvent pris l'habitude, dès l'adolescence, de rentrer le ventre. Cette action bloque le diaphragme et rend incomplète la respiration. Pourtant bien respirer est essentiel pour être en bonne santé physique et mentale !

La respiration superficielle favorise des états de stress, d'anxiété, des difficultés de concentration et de brouillard mental.

Bonne nouvelle, plusieurs outils existent pour reprendre en main votre respiration :

- **la cohérence cardiaque**
- **la méditation de pleine conscience**
- **la sophrologie**

Pensez également à vous aérer dès le matin ! Ouvrez la fenêtre, sortez sur votre balcon, votre terrasse ou dans votre jardin. Humez l'air et profitez de ce moment pour respirer en conscience même si cela ne dure que quelques minutes.

Profitez de votre pause déjeuner, pour sortir faire un tour ou manger en extérieur. *Privilégiez, si cela est possible, un environnement naturel mais faites comme vous pouvez, avec ce qui vous entoure !*



Veillez à porter des vêtements confortables afin de pouvoir facilement gonfler le ventre à l'inspiration et le vider complètement à l'expiration.

### IV.3. Le sommeil

Le troisième pilier, tout aussi important que les deux précédents, est le sommeil. Il permet à l'organisme de se régénérer, de récupérer et de se détoxifier.

Sachez que le sommeil se prépare tout au long de la journée.

Pour cela, je vous conseille de :

- limiter les excitants en fin de journée (épices, café, thé, sodas, alcool, confiserie, etc...)
- prendre une collation riche en tryptophane (ex : banane, chocolat noir à 70 % minimum, amandes) afin de favoriser la production de mélatonine (hormone précurseur du sommeil).
- d'opter pour un diner léger afin que la digestion n'altère pas le sommeil (éviter la viande rouge le soir, très longue à digérer)

Quelques astuces pour favoriser un sommeil réparateur :

- aidez-vous de plantes, d'huiles essentielles et/ou de fleurs de Bach calmantes
- limitez les stimulations après 20h (sport, produits excitants, écrans, lumières, activité intellectuelle intense)
- aérez votre chambre en journée
- changez vos draps régulièrement
- mettez votre portable en mode avion la nuit
- veillez à avoir une température idéale dans votre chambre (18° C)
- couchez vous avant minuit



## IV.4. La gestion du stress



**Le stress répété peut avoir un impact significatif sur le système nerveux.**

Or, notre mode de vie actuel est extrêmement stressant pour l'organisme...

L'alimentation transformée, la pollution, les pesticides, la nuisance sonore et lumineuse, le rythme effréné sont des facteurs de stress très impactant pour l'organisme qui est en **suradaptation et vigilance constante**.

**Le stress est nécessaire car il est garant de notre survie.** C'est un messenger qui indique à notre cerveau qu'un danger est imminent. Le système nerveux "sympathique" se met en alerte et déclenche tout un tas de réactions (*augmentation du rythme cardiaque, de la respiration et de la tension artérielle*).

Dans le cas où cette phase de stress intense est suivie d'une phase de repos, le système nerveux "parasympathique" prend le relai, et permet ainsi la relaxation et la détente.

Cependant, dans le cas où le stress est continu, l'équilibre entre le système nerveux sympathique (celui de l'action) et le système nerveux parasympathique (celui du repos) se dérègle. La phase d'alerte est constante, ce qui peut entraîner un épuisement de l'organisme. Le rythme cardiaque, la tensions artérielle et le rythme respiratoire restent anormalement élevés. Les réserves de cortisol, des glandes surrénales et des nutriments s'épuisent.

Pour aider à rééquilibrer le système nerveux et favoriser la récupération, je vous conseille d'adopter :

- la relaxation, la méditation, la cohérence cardiaque,
- les plantes adaptogènes, relaxantes et/ou sédatives
- les massages
- les fleurs de Bach

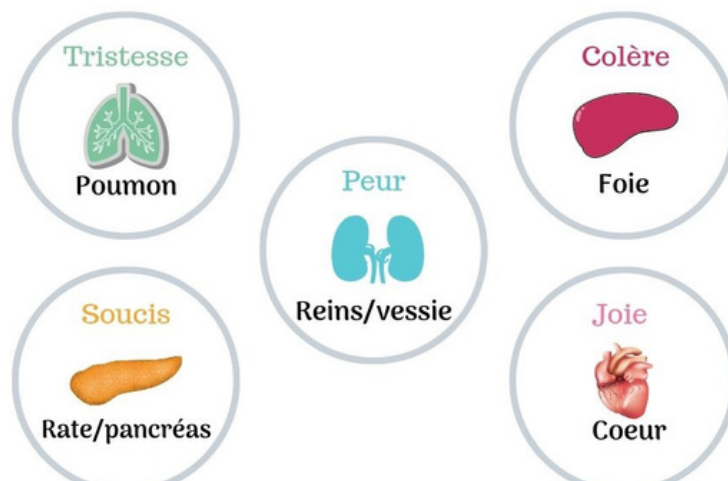
## IV.5. L'accueil des émotions

Ce cinquième pilier est selon moi souvent négligé mais tout autant important.

En effet, **les émotions négatives refoulées**, comme la peur, la tristesse ou la colère, **sont très énergivores et peuvent entraîner un stress émotionnel conséquent.**



En médecine chinoise, il est établi que les émotions ont un impact direct sur les organes :



L'accumulation de stress émotionnel peut conduire à un état d'épuisement psycho-émotionnel en se manifestant par une sensation de fatigue constante, une diminution de motivation.




De plus, lorsque les **émotions non résolues s'accumulent**, cela peut entraîner des troubles du sommeil, tels que de l'insomnie, des réveils fréquents avec des difficultés pour se rendormir (petit vélo) ou des réveils précoces. Et vous savez qu'un sommeil non réparateur est une source majeure de fatigue chronique, car il empêche le corps et l'esprit de se régénérer correctement.

Par ailleurs, face à des difficultés à exprimer ses émotions, des comportements de compensation peuvent être adoptés (alimentation déséquilibrée "je mange mes émotions", abus de substances stimulantes (caféine, alcool), de tabac ou de psychotropes). A terme, ces **stratégies d'évitement favorisent la fatigue chronique.**

Une mauvaise gestion des émotions peut mener à des pensées négatives récurrentes et à des ruminations, qui consomment une grande quantité d'énergie mentale et peuvent intensifier la sensation de fatigue.

#### **Pour réguler les émotions plusieurs techniques existent :**

- La sophrologie,
- les fleurs de Bach,
- la Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC),
- l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR),
- la méthode de tapping (EFT),
- le massage du ventre (chi nei tsang),
- etc...



Soyez à l'écoute de vos émotions et prenez l'habitude de les exprimer au fur et à mesure afin d'éviter l'effet cocotte minute !

Retenez que les émotions non exprimées s'impriment et trouveront un jour ou l'autre une porte de sortie... "le mal a dit"

## IV.6. Le lien social

**L'être humain est un être social. Il a besoin de se sentir entouré et d'entrer en interaction avec d'autres individus.** Pas étonnant que les réseaux sociaux aient autant de succès ! Cependant, sachez que les connections derrière les écrans n'ont pas le même effet sur l'organisme car elles restent virtuelles.

Sortez vous promener, souriez et dites bonjour aux gens que vous croisez, allez voir un spectacle, visitez une exposition, faites vous masser. Trouvez des activités ou des moments qui vous enrichissent et vous nourrissent réellement.



Sachez également que **le toucher a des impacts significatifs sur les hormones du plaisir et du bien-être.** Plusieurs études ont montré que le toucher, qu'il soit sous forme de câlins, de massages ou de simples contacts physiques, peut influencer positivement les niveaux de certaines hormones et neurotransmetteurs dans le corps. Ce serait dommage de s'en priver !

Et **si, toutefois, la fatigue se fait vraiment sentir, restez au calme.** Profitez-en pour lire, écouter de la musique, dessiner... mais surtout... décrochez des écrans ! (téléphones, tablettes, ordinateurs et télévisions). Même si vous avez l'impression de vous détendre, ces écrans "sur-stimulent" votre cerveau... et ce n'est vraiment pas la solution pour récupérer de l'énergie.

## V. Quelques mots pour conclure

Vaincre la fatigue chronique est un défi complexe car celle-ci peut affecter plusieurs aspects de votre vie, mais il est possible de retrouver énergie et vitalité.

Ce guide vous encourage à écouter votre corps, à adopter des habitudes de vie saine et à intégrer des pratiques naturelles pour soutenir votre bien-être.

En suivant les étapes et les recommandations présentées, vous serez en mesure de retrouver progressivement votre énergie, votre vitalité et une sérénité durable. Rappelez-vous, chaque petit pas compte et chaque effort vous rapproche de votre objectif.

En tant que naturopathe spécialisée dans la fatigue chronique et le burnout, j'ai mis tout mon savoir-faire et mon expérience pour vous offrir des outils et des conseils adaptés à votre quotidien.

Pour approfondir cette démarche et bénéficier de conseils personnalisés, je vous invite à opter pour un accompagnement en naturopathie. Ensemble, nous pouvons élaborer un programme d'hygiène de vie adapté à vos besoins spécifiques et vous soutenir tout au long de votre parcours vers une meilleure santé.

Je vous souhaite une belle découverte de vous même et reconquête de votre vitalité.



*Mathilde*