



## l'ordonnance et le conseil

# Je suis fatigué(e)

## Ai-je besoin de vitamines ?



**F**atigué dès le matin au lever. Cette fatigue se poursuit toute la journée. En dehors de pathologies clairement définies, l'état de fatigue et de stress peut trouver son origine dans l'alimentation. En effet l'alimentation du XXI<sup>e</sup> siècle est pauvre en vitamines et minéraux. De plus les graisses sont mal choisies, cela contribue au mauvais fonctionnement cellulaire.

## DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

**Cette fatigue démarre le matin au lever**, même le repos ne résout pas ce problème. Cette fatigue n'est jamais seule. Elle est toujours accompagnée d'autres troubles : *crampes, mal de dos, irritabilité anormale, baisse de la mémoire, de la concentration, baisse du tonus psychique, déprime, troubles du sommeil, baisse de la libido, troubles d'infertilité, boulimie, addiction sucrée* (chocolat, petits gâteaux etc.), addiction à l'alcool, au tabac, mauvais état des cheveux (ternes, cassants, pertes), ongles fragiles, migraines de fin de cycle, perte d'audition, par contre le bruit

peut devenir insupportable, saignements des gencives (source : Bases Scientifiques de la Nutrithérapie – Dr Jean-Paul Curtay).

→ Si vous avez un ou plusieurs symptômes de cette liste : "les carences en vitamines, minéraux sont potentielles". Le mauvais choix des matières

graisses ou huiles alimentaires, va amplifier les troubles.

→ La qualité de la vie des cellules est mauvaise et tout cela se répercute sur l'ensemble du corps. (auriculaire).



La santé est un tout



## CONSEILS

→ **Sortir de l'état de fatigue, c'est passer par un apport régulier en vitamines, magnésium, antioxydant et huile équilibrée en oméga 3/6.**

Pour comprendre, le plus simple est de comparer le corps à un moteur. Ce moteur pour fonctionner a besoin de carburant (vitamines), d'allumage (magnésium), d'huile moteur (huile oméga 3/6) et d'un pot d'échappement (antioxydants). Si un de ces éléments manque le moteur ne tourne pas normalement. De même qu'il faut régulièrement aller à la pompe, vérifier l'allumage, le niveau d'huile et l'état du pot d'échappement. Il faut prendre quotidiennement des compléments alimentaires car les vitamines, les minéraux

(dont le magnésium), les antioxydants, l'huile oméga 3/6 ne se stockent pas. Vous proposez-vous de faire des cures de respiration ? Non car l'oxygène aussi ne se stocke pas. Mais attention au fer et au cuivre car c'est l'exception qui confirme la règle : le fer

et le cuivre s'accroissent et favorisent l'oxydation des cellules.

→ **Il faut 4 à 6 semaines pour améliorer l'état de fatigue**, mais l'arrêt des compléments alimentaires fera réapparaître.

### RÈGLES D'HYGIÈNE

#### Les compléments alimentaires

- En règle générale, on doit manger plus à midi que le soir. Au dîner, il faut réduire les protéines : œufs, viandes et poissons. Diminuer midi et soir les produits laitiers sources de mauvaises graisses et d'hormones animales. On trouve facilement le calcium dans des eaux minérales (Contrex, Hépar).

**Arroser généreusement d'huile équilibrée oméga 3/6**, dans votre assiette, vos plats du midi et du soir. Cela ne fait pas grossir.

Cuire le plus souvent possible à la vapeur douce.

### RÈGLES DE CONDUITE

#### Les compléments alimentaires

- Il est conseillé de prendre les compléments alimentaires en fin de repas et fractionnés dans la journée.

Cette façon de faire permet une distribution progressive et lente des compléments alimentaires dans les cellules du corps.

Ainsi on répartira les compléments entre le matin et le soir.

**Pour que ce conseil soit efficace**, il faut que les apports journaliers en magnésium, pour un adulte, atteignent 400 à 450 mg, voire plus. En cas d'insuffisance rénale sévère, on diminue le magnésium.

**Sortir de l'état de fatigue, c'est passer par un apport régulier en vitamines, magnésium, antioxydant et huile équilibrée en oméga 3/6**

