

# Vaincre la Fatigue

Solutions  
& Astuces  
Naturelles



Vous avez tout entre les mains pour  
vaincre naturellement votre fatigue !

Ah la Fatigue... Tout le monde a ressenti de la fatigue à un moment ou un autre, par exemple suite à une mauvaise nuit, un surplus de travail... etc. Mais quand elle dure, ou revient régulièrement là c'est autre chose.

La plupart du temps il n'y a pas d'inquiétude à avoir, les conseils et astuces que je vais vous donner suffisent à naturellement réguler tout cela, mais si cela n'a pas d'effet, consultez votre médecin car cela peut aller d'une simple carence en vitamine D ou en Magnésium à des pathologies plus importantes (d'autres symptômes seront à prendre en considération).

Mais pour l'instant, pas de panique, suivez ces conseils... Certains vont vous paraître simples d'autres moins, mais sachez que c'est leur combinaison qui va vous rendre la Forme !



# **PARTIE 1 : Les Véritables Remèdes de Grand-Mère Anti-Fatigue**

## **Astuce d'antan pour mieux dormir**

D'accord, toutes les astuces de nos grands-mères ne sont pas à conserver envers et contre tout, mais certaines ont fait leurs preuves depuis si longtemps qu'il serait dommage de s'en priver !

Les huiles essentielles, qui reviennent à la mode avec les bienfaits de l'aromathérapie, peuvent être divinement efficaces pour faciliter l'endormissement, puis garantir un sommeil réparateur.

Je vous parle d'améliorer votre sommeil car c'est souvent un facteur de manque de Forme.

Quelques gouttes d'[huile essentielle de lavande \(issue de l'agriculture biologique\)](#) sur l'oreiller suffisent pour apporter relaxation et sérénité - et l'odeur est très agréable !

Oui je sais, c'est terriblement simple... Mais si efficace !

## **Remède de grand mère pour lutter contre la fatigue par les pieds !**

Le ressenti de fatigue est assez complexe et personnel car on emploie le terme fatigue pour de nombreux états, par exemple, nos jambes ne nous tiennent plus très bien en fin de journée, ou on ressent que les pieds sont fatigués, ou encore c'est un état global...

Cela peut être dû à une mauvaise circulation du sang temporaire ou régulière, ou encore des muscles ou articulations qu'on aurait plus sollicité qu'à leur habitude... En tous cas, bien souvent, la solution anti fatigue passe par les pieds.

Parmi les remèdes de grand mère les plus communs de nos jours, on trouve [le bicarbonate alimentaire \(de sodium\)](#).

Il est utile pour aider à se débarrasser de nombreux maux, et est peu coûteux. Ici, nous allons nous intéresser à un remède de grand mère à appliquer en bain de pieds.

Vous prenez une cuvette ou autre récipient qui peut accueillir vos pieds que vous remplissez d'eau chaude, vous versez 2 cuillères à café de bicarbonate alimentaire et laissez vos pieds au moins ¼ d'heure.

Ce bain de pieds vous montrera toute son efficacité surtout juste avant de vous coucher. Le réveil sera beaucoup plus serein.

### **Recette méconnue et pourtant tellement efficace...**

Comme toujours nous vous proposons des recettes de grand-mère à concocter avec des ingrédients simples que vous avez probablement déjà chez vous.

La preuve en est : voici une recette tout aussi simple qu'efficace :

- vous émincez un citron avec son zeste
- vous le mettez dans un petit saladier avec [4 grosses cuillères de miel](#)
- puis vous y versez un peu d'eau chaude
- mélangez les et laissez reposer 2 heures

Ceci est à consommer dans les 48 heures et donc à conserver au frais et couvert (ce qui vous permet de le préparer la veille au soir pour le consommer le matin), selon votre goût à consommer tartiné ou ajouté par exemple à un fromage frais, ou encore mixé et ajouté à du jus de fruit frais, mais juste avant de le boire car le but est de consommer cette préparation sans que sa composition soit modifiée, et le mieux est en début de journée ou le midi pour ne pas être trop énergique le soir.

## **Sans vous piquer elle vous offre un pic de Forme !**

Il est possible que pendant ou après une fatigue importante, votre médecin vous préconise une analyse sanguine et qu'une carence en fer apparaisse.

Si la carence est faible il est possible que ce remède de grand mere suffise.  
Si la carence est importante consommez le en complément du traitement qui vous sera surement prescrit.

Et dans tous les cas pensez à ajouter à votre alimentation quotidienne des aliments qui apportent du fer naturellement.

Pour ce remède de grand mere contre la fatigue il va falloir utiliser une plante bien mal aimée de nos jardins : l'ortie.

Cette plante est pourtant très utile, disons que ce sera un moyen utile de vous débarrasser des orties dans vos plate bandes !

C'est parti pour une soupe d'ortie !

Pas de grimace voyons ! Le goût est plutôt sympa vous allez voir :

- Réunissez 300 grammes d'ortie auxquelles on doit enlever les tiges, (en les passant sous l'eau chaude vous ne vous piquerez pas).
- Lavez les correctement et coupez les finement.
- Prenez autant de pommes de terre, coupez les en rondelles.
- Mettez tout ceci à cuire dans 1,5 litres d'eau pendant une vingtaine de minutes à feu doux
- Vous pouvez ajouter un cube ou autre de bouillon et avec modération du sel pour le goût
- Moulinez votre préparation comme une soupe classique et voilà ! (vous pouvez ajouter une noisette de beurre frais pour le goût)

Un remède de grand mere sain et bon !

Je vous préviens tous les remèdes de grand-mère ne sont pas comme ça, alors profitez-en ! ;)

## Un remède à la fatigue entièrement naturel qui se suffit à lui-même

Lorsque nous disons que la Nature a tout à nous offrir et une réponse saine à nos besoins, [la Spiruline](#) en est la preuve par excellence.

C'est pourquoi je vais m'arrêter un peu plus longtemps sur ce formidable "aliment".

La micro-algue bleu-vert, de la famille des cyanobactéries, appelée Spiruline dont le nom latin est « *Arthrospira Platensis* », tient son nom de sa forme en spirale. Cette algue bleue minuscule trouve ses origines il y a plus de 3 milliards d'années, c'est un des organismes des plus anciens de la planète, d'après nos connaissances.

Il en existe plus de 36 espèces, mais la « *Platensis* » et la plus commune, comestible, on cultive aujourd'hui la [Spiruline Bio](#) un peu partout dans le monde, et une exception assez récente : en France !

Mais assez parlé d'elle venons-en à ce qui nous intéresse ici : **son pouvoir sur la Forme.**

Tout d'abord, les bienfaits de la Spiruline viennent de **la source de vitamines** qu'elle représente :

- Provitamine A (ou bêta-carotène) amenant à la Vitamine A. Elle en contient 25 fois plus que la carotte.
- Sa teneur en vitamine D est plus qu'intéressante, vu les difficultés que nous avons à en trouver dans notre nourriture.
- La vitamine E.
- La vitamine K.
- Les vitamines B (B1, B2, B3, B6 – par ailleurs excellente pour les cheveux – , B7, B8, B12)

Ce sont pour la plupart d'excellents anti-oxydants, combattant les radicaux libres qui nous fragilisent, nous fatiguent au quotidien.

Les bienfaits de la Spiruline concernent aussi **l'apport en protéines.**

En effet, elle est composée de 55% à 70% de protéines très bien assimilées par l'organisme.

Les protéines sont composées d'acides aminés, 8 vont être particulièrement intéressantes car nous ne les produisons pas.

Ces acides aminés sont très importants pour notre équilibre : L-valine, L-phénylalanine, L-lysine, L-méthionine, L-tryptophane, L-leucine, L-isoleucine, et la L-thréonine.

Ils contribuent à notre sommeil, notre Forme, notre humeur... Et à notre Énergie !

Nous avons la chance d'avoir à notre portée la Spiruline (Bio en plus) car elle participe à l'apport en Omégas 3 et 6, si difficiles à trouver dans l'alimentation quotidienne, et surtout que notre organisme ne synthétise pas.

On soulignera plus particulièrement la présence du Fer dans des quantités 20 fois plus importante que dans le germe de blé !

5G de Spiruline couvre les apports quotidiens recommandés.

C'est impressionnant.

Et vous n'êtes pas sans savoir que beaucoup d'entre nous souffrent d'une carence en Fer dont l'un des premiers symptômes est la Fatigue...

Mais on trouve également du Zinc, du Manganèse, du Selenium, et du Magnésium dont la carence crée également une grande fatigue.

Mais aussi du Potassium, du Phosphore, du calcium, du Sodium...

Ce qui montre bien que les [bienfaits de la Spiruline](#) sont aussi puisés dans ces composés minéraux.



## **PARTIE 2 : Les Conseils Anti-Fatigue à suivre impérativement**

### **Pour vous sentir reposé... dormez !**

Bien sûr, déclarer qu'il faut [dormir ou mieux dormir pour être en forme](#), cela a toutes les chances de passer pour le lieu commun du siècle. Pourtant, certaines évidences sont toujours bonnes à rappeler...

Trop souvent, nous calculons notre temps de sommeil par défaut : en partant du principe qu'une journée fait 24 heures, nous commençons par retirer le nombre d'heures consacrées au travail, puis celles qui sont nécessaires pour l'ensemble des petites tâches quotidiennes (faire à manger, faire les courses, emmener les enfants à leur cours de musique, promener le chien... etc.).

Le temps de sommeil passe toujours en dernier, et doit bien être contenu dans la plage horaire qui reste - et qui est le plus souvent insuffisante et dans la mauvaise tranche d'heures.

Si vous vous sentez fatigué, faites le raisonnement inverse. Partez du principe que vous devez impérativement vous octroyer des nuits de 7 heures (et c'est le strict minimum), et en vous couchant avant minuit (le meilleur sommeil se trouvant entre 22h et 2h du matin) et avant cela prenez-vous un moment de calme pour réfléchir à l'organisation de votre journée dans le temps restant.

### **Qui dort dîne... et vice versa !**

[Bien manger](#), c'est à la fois créer les bonnes conditions pour un endormissement facile et un sommeil de qualité, et [apporter au corps tous les éléments nécessaires pour trouver ressort et dynamisme](#).

Voilà donc 3 excellentes raisons pour bien manger, notamment le soir.

Attention : "bien manger" ne signifie pas "se goinfrer" pour autant !



L'ensemble des repas de la journée doivent au total garantir les apports minimum nécessaires pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Le soir, le repas doit rester léger : évitez les plats en sauce qui restent sur l'estomac, l'alcool et bien sûr tout ce qui contient de la caféine et de la théine qui amoindrissent la qualité du sommeil quand ils n'empêchent pas purement et simplement l'endormissement (oui malgré les "a priori" l'alcool ne détend pas).

Au besoin, si vous constatez que vous arrivez affamé à table le soir, prévoyez une légère et saine collation en fin d'après-midi pour réguler tout ça.

Bien entendu, le repas du soir étant un instant privilégié à partager en famille, les petits plaisirs ne sont pas à exclure. Mais pensez qu'une jolie présentation, quelques bougies ou un peu de musique peuvent apporter une petite touche festive, bien mieux qu'un énorme plat en sauce bourré de graisse !

Et surtout : respectez les 2 à 3h minimum après le repas avant de vous coucher, car une mauvaise digestion perturbe grandement le sommeil.

### **Astuce pour dormir... comme un bébé !**

Toutes les mamans le savent : un enfant privé de son doudou a toutes les chances d'avoir des difficultés à s'endormir, et la petite histoire du soir est un rituel absolument indispensable pour une bonne nuit.

Si nous nous plions très volontiers aux mille petits gestes réclamés par nos enfants pour préparer leur coucher, c'est que nous sentons instinctivement qu'ils en ont besoin pour trouver le sommeil. Mais lorsque nous rencontrons nous-même des problèmes de sommeil, nous négligeons ces enseignements et préférons nous bourrer de substances chimiques...

Pourtant, c'est prouvé, créer un rituel du coucher améliore l'endormissement puis la qualité du sommeil - à tout âge !

Physiquement et psychologiquement, nous avons besoin d'une transition entre état d'éveil, de veille et de sommeil : les rites remplissent cette fonction.

Faites le test : habituez-vous à lire quelques pages avant de vous coucher, ou à vous brosser les dents et à passer une crème de nuit, prendre une tisane, écouter un quart d'heure de musique ou encore faire une réussite avant de vous mettre dans le lit.

Lorsque l'habitude sera bien installée, vous tomberez dans le sommeil aussi facilement et aussi profondément qu'un nourrisson car vous aurez créé une « alerte sommeil » pour votre corps et votre esprit.

### **Pour être moins fatigué, levez-vous de bonne heure !**

Bien souvent, le stress démarre dès le matin : lever en trombe pour ne pas arriver en retard, bouchons dans la circulation... La journée commence mal et en quelques heures le niveau de stress et d'énerverment est déjà à son paroxysme - et les mille contrariétés de la journée ne vont pas améliorer les choses !

Un [niveau de stress trop élevé](#) dans la journée est en soi désagréable, mais il est également incompatible avec un repos nocturne de qualité : l'adrénaline sécrétée dans la journée pour faire face au stress redescend ensuite très difficilement en fin de journée, ce qui peut mener à des insomnies répétées.

Même si cela semble paradoxal, vous serez moins fatigué en vous levant plus tôt – et pourquoi ne pas en profiter pour démarrer la journée avec quelques étirements ou de la musique ?

Une demi-heure de sommeil en moins, cela ne changera pas grand-chose à la durée de votre nuit, mais, bien utilisée le matin, ce petit répit "avant la bataille" vous aidera à rester plus serein tout au long de la journée et à trouver le sommeil plus facilement le soir : votre demi-heure sacrifiée du matin sera aisément récupérée.

### **Astuce pour se sentir moins fatigué, s'endormir plus vite et dormir mieux**

Quel est donc ce remède miracle qui permet de résoudre tous ces maux à la fois ?

La réponse paraîtra certainement surprenante à ceux qui se sentent tellement fatigués dès le matin qu'ils peinent à assurer leur journée de travail.

Pour éliminer la fatigue, [s'endormir plus vite et faire des nuits réparatrices](#), l'un des meilleurs remèdes qui soit est... le sport !

Pas question bien sûr de s'épuiser dans un excès de dépense physique. Mais un exercice physique modéré et régulier a des retombées extraordinaires sur la qualité de sommeil et la rapidité de l'endormissement.

Faites-en l'expérience par vous-même. Si vous êtes épuisé par des insomnies ou des nuits agitées et trop courtes, commencez par dix minutes de marche à pied chaque jour (prenez l'arrêt de métro suivant, ou rentrez à pied par exemple), puis augmentez progressivement votre temps de marche. Au bout de quelques jours, vous ressentirez les premiers effets bénéfiques de vos efforts, et vous ne pourrez bientôt plus vous en passer !

Et oui **contrairement aux idées reçues : le sport ne fatigue pas plus au contraire : il vitalise.**

Ah oui, important : pas de sport peu de temps avant le coucher car cela peut avoir un effet vitalisant.

## De l'air !

Il n'est pas rare qu'une personne souffrant de fatigue la ressente dès le lever et là on peut se demander comment s'est vraiment passée la nuit. Avez-vous bien respiré ?

Il est plus que nécessaire d'aérer la pièce où vous dormez.

Pourquoi ? Car l'air à l'intérieur d'une maison sera toujours plus pollué que celui de l'extérieur, même en ville.

Pourquoi ? Grâce au renouvellement constant de l'air.

Pour bien dormir vous avez besoin d'un air renouvelé.

De la même manière, on évite les parfums d'ambiance là où vous dormez...

Attention : Beaucoup d'entre nous ont le réflexe de mettre plusieurs plantes dans leur « chambre » pour ainsi avoir un air plus sain.

L'intention est bonne en effet, mais le résultat ne l'est pas toujours si c'est excessif car nous oublions souvent qu'une plante absorbe et recrache l'air d'une pièce alors ne surchargez pas trop votre « chambre ».

## **Un conseil pour un bon sommeil pour une belle journée !**

Si une pièce fraîche est recommandée pour un bon sommeil, la sensation de chaleur est excellente pour se laisser glisser dans les bras de Morphée.

C'est pourquoi pour certains avoir les pieds au chaud, notamment, favorise l'endormissement grâce à la dilatation des petits vaisseaux sanguins.

Avant d'aller vous coucher, pensez à enfiler des chaussettes de lit quelques minutes mais ne les gardez pas pendant la nuit ce n'est pas nécessaire et avoir trop chaud n'est pas bon non plus [pour bien dormir](#) et se réveiller en forme bien au contraire cela peut perturber votre sommeil.

## PARTIE 3 : Allons plus loin...

D'une façon générale, la fatigue peut se traduire par :

- une sensation d'épuisement,
- faiblesse,
- envie de dormir,
- perte d'énergie,
- lassitude,
- manque de concentration,
- troubles de la mémoire,
- etc...

La fatigue est trop souvent considérée comme une composante normale d'une vie quotidienne agitée et épuisante, alors qu'elle peut être la traduction d'une mauvaise alimentation, d'un véritable problème de santé, voire d'une **maladie chronique grave**.

**Ce qui est anormal**, et donc pathologique, c'est que **votre état de fatigue se prolonge** sans raison particulière et que **le repos ne permet pas de récupérer la forme**.

Les remèdes de grand-mère et les astuces donnés précédemment peuvent vous aider à vous sentir mieux, mais lorsque même le sommeil ne vous aide pas à vous sentir mieux, n'attendez pas : il vous est nécessaire de passer le pas et de suivre un [programme plus complet \(en savoir plus\)](#) :

**SUPPRIMEZ LA  
FATIGUE  
ET RETROUVEZ VOTRE VITALITÉ !**

Que Faire Immédiatement Pour Booster  
Votre Energie et En Finir Avec La Fatigue ?

**Supprimez la FATIGUE  
et Retrouvez Votre  
Vitalité !**

Que faire immédiatement pour  
Booster votre énergie et en  
finir avec la fatigue ?

**En suivant ces 3 Règles d'Or Simples...**

Je vous recommande de [cliquer ICI](#) pour :

- ✔ Retrouver la **pêche d'un enfant débordant d'énergie** et saurez comment la renouveler.
- ✔ Vous retrouverez **confiance en vous**, votre moral sera au beau fixe car vous vous sentirez à nouveau **plein d'énergie et en excellente santé**.
- ✔ Votre forme, votre tonus et votre apparence feront pâlir d'envie vos amis et collègues qui **vous supplieront de leur dévoiler votre secret**.
- ✔ Vous saurez comment faire face à votre rythme de vie, **chasser la fatigue de façon simple et naturelle, sans médicaments** ou substances chimiques nocives.
- ✔ Vous rendre la **vigueur et la vitalité qui devrait vous habiter** en ce moment, vous faire **mordre dans la vie à pleines dents**, même si vous avez passé les 50 dernières années de votre vie à vous sentir **cassé** !

Découvrez ce [programme sous sa forme la plus complète: ebook, audio et vidéo en cliquant ICI \(s'ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#) :





Nous vous conseillons également de compléter votre alimentation avec un aliment que l'on appelle "alicament" (pour "aliment-médicament") tant son pouvoir sur notre Forme et notre Santé est impressionnant :  
Nous en avons parlé plus haut : il s'agit de la Spiruline.

Nous n'allons pas vous rappeler tous ses nombreux bienfaits, vous pouvez vous référer à la page concernée, par contre un conseil indispensable :



veillez à ce qu'elle soit de bonne qualité, sinon son action anti-fatigue s'en trouvera diminuée.

Voici un fournisseur de [Spiruline digne de confiance](#) (nous en parlons d'expérience), issue de l'agriculture biologique et certifié Ecocert :



[Cliquez pour plus de détails sur la Spiruline Bio Natésis](#)

Suivez ces solutions et remèdes naturels : vous ne pouvez que vous sentir bien plus en Forme, même si cela bien longtemps que vous ne vous souvenez plus de ce que c'est !

Et n'oubliez pas qu'ils ne se substituent pas à d'éventuels traitements médicamenteux que l'on vous aurait prescrit car le Naturel et la Médecine sont tout à fait compatibles.

C'est même en les alliant bien plus régulièrement que l'on y gagne.

Je vous souhaite Forme et Santé, ainsi que toute l'équipe du [site consacré à La Fatigue](#) !

Ali.