

La fatigue chronique

NON A LA FATIGUE CHRONIQUE !

Il existe des solutions simples et faciles pour déjouer ce mal sournois.

Il n'y a pas de solutions -miracle, mais quelques éléments comme l'hygiène alimentaire, l'organisation du temps de travail, la bonne adaptation des traitements médicaux en cours .

En cas de fatigue saine, le meilleur remède est bien-sûr, le repos.

Par contre, si une fatigue s'installe, traîne, sans que rien dans la vie quotidienne ne parvienne à la justifier, cela doit vous amener à réagir.

Ou bien, la fatigue est d'origine organique ou psychique, et un traitement étiologique peut s'imposer, ou bien la cause réside dans les conditions de vie et un petit coup de pouce est alors parfois nécessaire pour faire face.

QUE LES PERSONNES FATIGUEES LEVENT LE DOIGT !

A l'encontre de ce que l'on pourrait penser, ce ne sont pas les personnes âgées qui sont le plus endormies dans la journée!

Bien au contraire, ce sont les jeunes de 18 à 25 ans, donc plus de 35 % selon le sondage de la Sofres, qui déclarent être somnolents.

Il faut souligner que les adolescents ne sont pas sondés, mais que le problème pourrait se déclarer dès le plus jeune âge, les parents ne sont pas en reste: plus de 24 % des adultes avec un enfant de moins de 15 ans, accusent le coup dans la journée.

Enfin, si l'on regarde les professions: artisans, commerçants, agriculteurs, seraient plus touchés que les cadres.

Cela est probablement lié au problème d'horaires de lever et de coucher entraînant des décalages de rythmes à l'origine d'un manque de sommeil.

La fatigue chronique est aussi un phénomène cyclique: les périodes hivernales ou l'exposition à la lumière est plus courte, ainsi que les carences alimentaires liés au mode de vie contemporain.

Le syndrome de fatigue chronique « vrai » est rare.

Une personne sur deux serait concernée à un moment ou une période de sa vie.

Une personne sur cinq souffrirait de baisses importantes de vigilance ou piquerait du nez à un moment ou un autre de la journée.

Certains se sentent endormis dès le réveil. Plus grave 6 % reconnaissent somnoler parfois au volant, mais, au delà de ces sensations déclarées, dans quelle mesure, existe-t-il un réel trouble de l'éveil ?

Ce syndrome concerne plus souvent les femmes, elles sont 2 à 3 fois plus touchées que les hommes.

Il semble que ce syndrome se manifeste plus volontiers chez les femmes adultes de 20 à 50 ans avec un pic à 35 ans.

Que le repos alterne avec l'effort de façon régulière.

Une ration alimentaire équilibrée et adaptée aux besoins de l'organisme, un sommeil régulier quotidien, sont des conditions essentielles à la prévention de la fatigue.

La pratique d'un sport ou d'une activité physique doit être progressive et régulière.

Le stress est fréquemment cause de fatigue, tenter d'y faire face est un bon moyen d'éviter la fatigue.

La fatigue est souvent annonciatrice de maladies, de perturbations de l'organisme mais accompagne aussi la convalescence. Un adaptagène peut être la solution.

CONSEILS PHYTO : Tonus physique et intellectuel- vitalité

Amélioration des fonctions physiques et cognitives

TOUT EN UN 50

ADAPTAFORME

Commander

www.laboratoires-fenioux.com

