



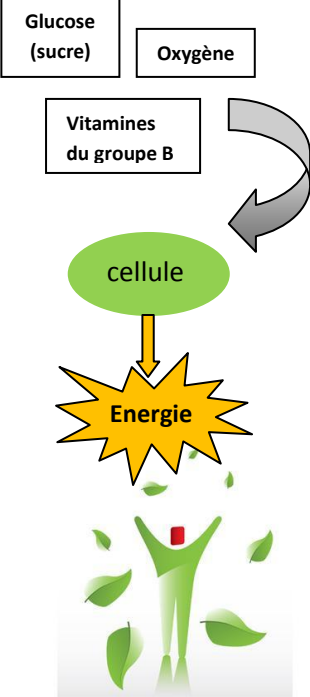
## Quand la fatigue s'installe ...

Avec l'arrivée des journées plus froides, le manque de lumière et l'approche de l'hiver, nombreuses sont les plaintes au sujet de la **fatigue**. Mais s'il y a bien un mot qui recouvre une multitude de réalités c'est bien celui-ci !

Je vous propose d'explorer avec vous ce qui se cache derrière la fatigue, **comment elle se traduit dans le corps** et surtout **comment retrouver cette énergie qui vous fait défaut**. Car oui, il existe des solutions, mais elles seront bien sûr très différentes en fonction de la situation que vous traversez.

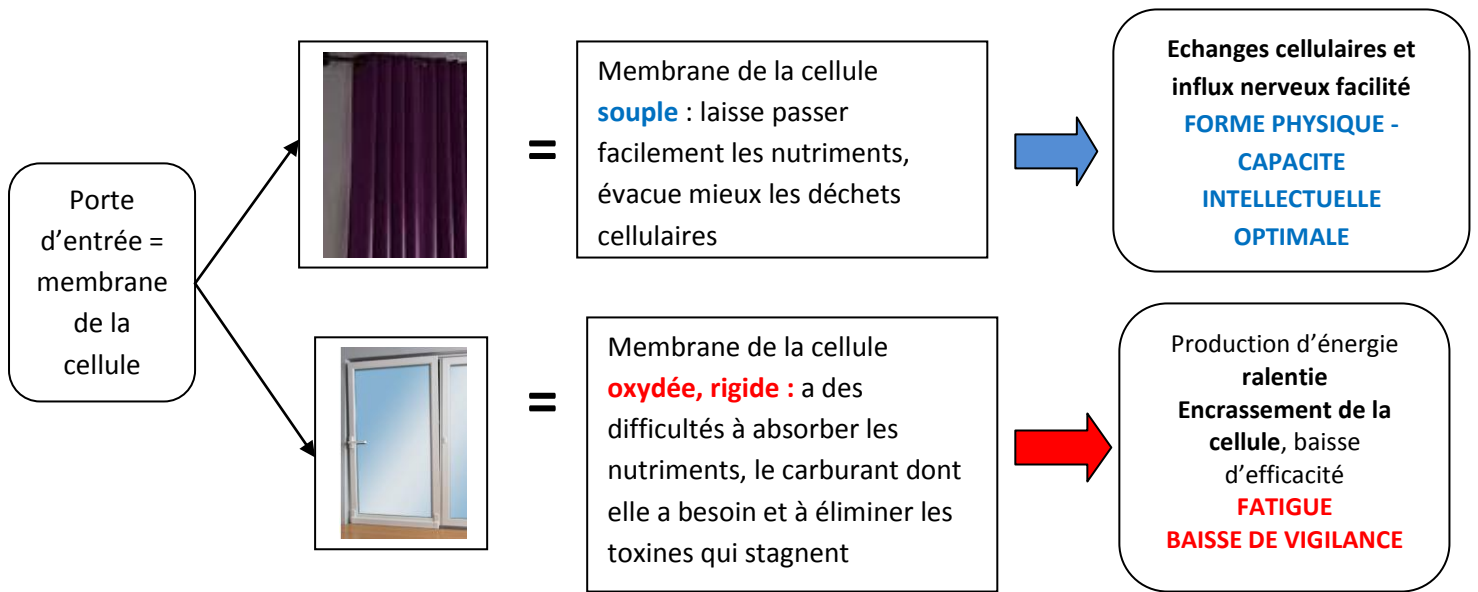
A la fin de cet article, vous comprendrez mieux pourquoi un tube de vitamine C ne suffit pas toujours à se booster, pourquoi le café ne dynamise pas, mais épuise au contraire les réserves et quelles sont les clefs de la vitalité !

*Rq : la fatigue peut aussi être le reflet d'un problème de santé plus sérieux, d'où l'importance de consulter un médecin en première intention pour exclure toute pathologie grave. Une fois cette précaution prise, les conseils de rééquilibrage de terrain qui suivent peuvent s'appliquer avec efficacité.*

	<h3>Comment notre corps produit-il de l'énergie ?</h3> <p>La réponse est simple, mais mérite d'être écrite ici noir sur blanc, car on peut avoir tendance à l'oublier : ce sont bien <b>nos cellules</b> qui nous donnent cette énergie, qui permettent à tout le corps de fonctionner (muscles, cerveau, digestion ...).</p> <p>Et oui, c'est ce fameux cycle de Krebs qui vous a peut-être fait faire quelques cauchemars durant vos cours de biologie au lycée !</p> <p><b>En résumé :</b> Pour faire simple, s'il n'y a pas de <b>sucre (glucose), d'oxygène et de vitamines du groupe B qui entrent dans la cellule</b>, le corps <u>ne fabriquera pas ou peu d'énergie !</u></p> <p>Et pour que ces nutriments puissent être bien utilisés, <b>la cellule a besoin d'être chouchoutée</b> pour être dans des <b>conditions optimales</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Membrane cellulaire fluide</b> pour faciliter l'entrée des nutriments</li><li>- <b>Récepteurs membranaires efficaces</b> à la surface de la cellule</li><li>- Statut optimal en <b>magnésium, calcium</b></li><li>- <b>Environnement de qualité</b> autour de la cellule</li></ul>
---	--

 Parce qu'une image vaut mieux qu'un long discours, voici 3clefs illustrées par un petit quizz :

**1** Est-il plus facile de rentrer dans une pièce fermée par un **rideau souple** ou une **porte fenêtre coulissante** ?



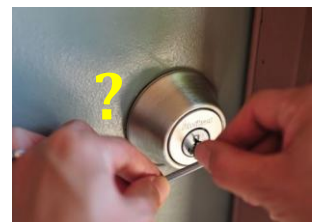
**Conclusion :** La membrane de la cellule est faite de **phospholipides**, c'est-à-dire de **gras**.

Une consommation excessive de **graisses saturées** (beurre, viande rouge, graisses végétales hydrogénées ou oxydées) **impacterait négativement** l'organisme en rendant plus difficiles les fonctions de base. **L'intégration de graisses fluides** (petits poissons gras (sardines, maquereaux), huile de colza, de noix ...) permettra au contraire de gagner en efficacité (échanges facilités, meilleur rendement).

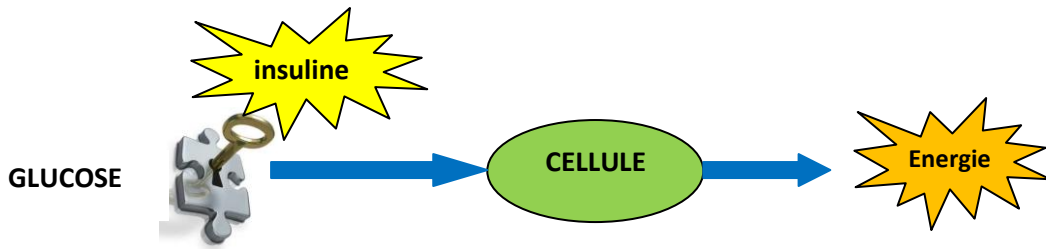
**Point de vigilance :** le réglage alimentaire peut se faire facilement. Par contre, lors de la prise de compléments alimentaires (omega-3 de poissons par ex) il faudra s'assurer que l'apport en antioxydants est suffisant pour que l'organisme puisse bien métaboliser ces acides gras. Sinon, si le corps est dépassé, ces huiles sont oxydées (elles « rancissent ») et les effets peuvent être plus négatifs que positifs. D'où l'importance de se faire bien conseiller lorsque l'on passe par une complémentation.

**2** Avez-vous déjà tenté **d'ouvrir une serrure sans la clef** ?

Plutôt délicat, n'est-ce pas ? En tout cas, pas à la portée de tout le monde. Et bien, nos cellules se protègent de la même manière, avec comme des verrous à la surface, qui **ne laissent pas entrer n'importe quelle molécule à l'intérieur**.



Ces serrures (récepteurs membranaires) **s'activent sous l'effet de l'insuline** (la clef) pour laisser entrer le **glucose, notre carburant de base**. Il y a donc tout un système de régulation qui gère le « flux de sucre » et nous permet de gérer nos réserves de manière fine pour **libérer progressivement l'énergie dont nous avons besoin** tout au long de la journée, et réussir à « tenir le coup » entre deux repas.



**Conclusion :** L'équilibre de la glycémie est primordial ! Dans les cas où le pancréas ne fonctionne pas bien, où s'installe une résistance à l'insuline (le **glucose n'arrive plus à rentrer dans la cellule** car la clef est tordue (**insuline moins efficace**), alors l'énergie est en dent de scie.

- Lorsque le glucose est en **quantité suffisante** dans le sang, on se sent bien
- Puis lorsqu'il y a une **chute brutale** (hypoglycémie), alors on peut se sentir faible, avoir des vertiges, une sensation de ralentissement cérébral, une irritabilité, des pulsions sucrées ...

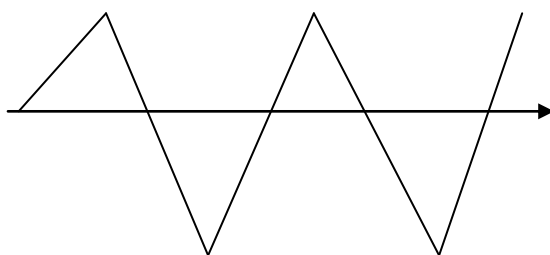
Bref, pour certains, la clef de la vitalité sera de faire des ajustements en préservant au maximum le pancréas qui fabrique notre insuline (**alimentation à orientation IG (index glycémique) bas**, intégrer **plus d'exercice physique**, complément alimentaire ciblé, apport en chrome ...).

Et surtout **d'éviter ces pièges** qui vont nous enfermer dans une alternance d'hyper et d'hypoglycémie.

**Café, thé noir, tabac, chocolat, sucres rapides :** ils ont tous comme point commun de créer un état de stress (fabrication d'adrénaline) avec libération massive de sucre dans le sang (d'où cette sensation un peu euphorique temporaire) mais avec un contrecoup non négligeable, celui de nous faire puiser encore plus dans nos réserves au lieu de nous recharger.



- Alimentation à IG bas
- Soutien du pancréas
- Exercice physique
- ...



**Alternance de phases d'hyperactivité/  
euphorie et de fatigue extrême**

Alternance de pics qui épuisent nos réserves – organisme en « sur-régime »



**Energie progressive,  
constante**

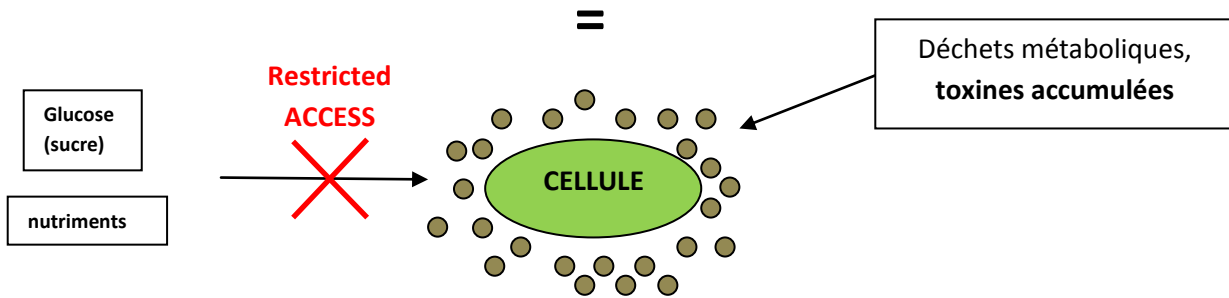
Glycémie régulée  
Système nerveux préservé, respect des limites de l'organisme

**Amanda Velez** – Praticien de santé naturopathe

[velez\\_pro@yahoo.fr](mailto:velez_pro@yahoo.fr) 06 83 57 64 39

[www.naturopathe-paris.net](http://www.naturopathe-paris.net)

**Novembre 2014**



**Conclusion :** La **qualité de nettoyage** de l'organisme est primordiale. C'est ce qui permet à nos cellules de baigner dans un milieu propre (lymphe), et d'être accessibles. C'est aussi ce qui leur permet de se libérer des déchets et de ne pas s'acidifier, pour maintenir une capacité de travail élevée.

**La clef :** Bien sûr prêter attention à son alimentation (retirer les aliments les plus « encrassants » ou générateurs de déchets), et **soutenir la capacité d'épuration de l'organisme.**

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, nos **cures de détox** en naturopathie ne visent pas en première intention la perte de poids, elles **agissent en profondeur** en permettant au corps de « sortir ses poubelles ». C'est pour cela que l'on peut être amené à conseiller des cures de drainage des divers émonctoires (reins, foie, intestins, peau, poumons), via des monodiètes ou encore des soutiens ciblés à base de plantes.



**Alors, concrètement qu'est-ce que ça donne ?**

**Analysons ensemble les conseils que l'on peut entendre parfois.**

Quand on est fatigué **il faut manger !**

**Tout dépend !**

- Si la **fatigue est d'ordre digestif** (foie notamment) ou liée à une surcharge en toxines, alors il vaudra mieux **lever le pied sur la fourchette !**
- Si la fatigue est liée à des manques, alors opter pour une **alimentation revitalisante** (riche en nutriments : minéraux, enzymes, antioxydants ....)



La clef de notre approche en naturopathie : toujours **respecter les limites du corps** : pour certains la **cure de détoxification** sera la plus adaptée, alors que pour d'autres il faudra y aller très en douceur et **d'abord revitaliser !**



Prends un café ça va te **redonner de l'énergie**

### Surtout pas !

- Le café maintient le corps dans un **état artificiel d'excitation** et qui encore un peu plus tirer sur la corde !
- Opter plutôt pour des **plantes adaptogènes** qui vont **renforcer l'organisme**, en facilitant la récupération (rhodiola, éléuthérocoque, ginseng, romarin, ...)
- Se faire conseiller pour **une complémentation ciblée** en fonction de ses besoins (*complexe de vitamines B, prise d'antioxydants, régulation de la glycémie ...*)



Va t'allonger pour être en forme

### Tout dépend !

- S'il y a une réelle **fatigue physique** ou un **état de surmenage** bien sûr !
- Mais si la fatigue est liée à un excès de toxines, à un ralentissement du métabolisme, ou à des problématiques de glycémie alors une activité physique (à la mesure de sa condition physique bien sûr !) sera nettement plus bénéfique !

**L'exercice physique permet de faire fonctionner nos 5 organes d'épuration** (foie, intestins, peau, poumons, reins), augmente la circulation du sang, et **crée de nouveaux récepteurs au glucose à la surface de nos cellules !!** Elles respirent mieux et nous offrent ainsi plus d'énergie, pourquoi s'en priver ?



## Un coup de pouce pour démarrer :



Impossible de ne pas parler du **Bol d'Air Jacquier**, ce système d'oxygénation cellulaire qui stimule la production d'énergie à la base ! Un véritable bol de santé et de **vitalité**.

Seules quelques minutes passées à respirer une forme particulière d'oélorésine de pins des Landes suffisent et hop !

**La respiration cellulaire est restaurée pendant plusieurs heures**, tout en soutenant les **capacités de lutte anti-radicalaires** de l'organisme.

Je vous laisse jeter un coup d'œil à leur site internet si vous avez envie d'en savoir plus, moi je suis conquise : <http://www.holiste.com/>

Pour les parisiens, sachez que le centre holiste se trouve à Bastille, et que vous pouvez facilement y aller pour faire vos séances de 3, 6 ou 9 minutes !

**Amanda Velez** – Praticien de santé naturopathe

[velez\\_pro@yahoo.fr](mailto:velez_pro@yahoo.fr) 06 83 57 64 39

[www.naturopathe-paris.net](http://www.naturopathe-paris.net)

**Novembre 2014**



## Nos outils en naturopathie

En cas de fatigue installée, notre approche en naturopathie nous permet d'aller travailler la **cause réelle de la fatigue**, pour permettre à l'organisme de remonter la pente, et de **retrouver un équilibre** qui était perdu.

Cela passera bien sûr par un **réglage alimentaire**, mais aussi par un juste équilibre avec la **gestion des stress**, l'intégration éventuelle **d'exercices de respiration**, de **mouvements doux** de redynamisation ou d'**automassage** (Do-IN).

Et bien sûr, nous nous appuyons en fonction des besoins sur la phytothérapie, les macérâts de bourgeons, les huiles essentielles, les techniques réflexes (auriculo, réflexologie plantaire) et les compléments alimentaires.



## Qu'en est-il de la fatigue mentale ? De la lassitude ? De la déprime ?

Effectivement, vous aurez noté que je n'ai pas abordé la question de la **fatigue morale, de la dépression saisonnière** liée au manque de luminosité, ou encore de la **déprime et du manque d'élan**. C'est un sujet encore très dense et qui mérite que l'on se penche dessus en détails, je vous propose de me retrouver dans la newsletter du mois de décembre pour creuser cette question !



## Voici les ateliers que je vous propose sur novembre :

<p>Le <b>samedi 15 novembre</b> De <b>13h30 à 15h</b></p> <p>Participation : <b>20€</b> Lieu : Ma Terre Première * (atelier de 4 personnes)</p>	<p>✓ <b>Comment affronter sereinement les maux de l'hiver</b></p> <p>Comment soutenir ses <b>défenses immunitaires</b>, se faire un <b>bouclier anti-microbes</b> à toute épreuve, et ne plus avoir peur de la gastro, voilà ce que je vous propose d'aborder dans cet atelier, pour attaquer cet hiver le plus sereinement possible !</p> <p>➔ Vous repartirez avec une <b>huile aromatique</b> que vous aurez <b>préparée vous-même</b>, à base d'<b>huiles essentielles ciblées pour leurs propriétés anti-infectieuses</b>.</p>
<p>Le <b>samedi 29 novembre</b> De <b>14h à 15h30</b> (atelier de 4 personnes)</p> <p>Participation : <b>20€</b> Lieu : Ma Terre Première *</p>	<p>✓ <b>Trouver des solutions pour un sommeil réparateur</b></p> <p><b>Soucis d'endormissement, réveils nocturnes</b> ou très matinaux, et sensation que la <b>nuit n'a pas été réparatrice</b> ... je vous propose de comprendre les <b>causes possibles de ces dérèglements</b>, et de découvrir ensemble les <b>solutions naturelles</b> qui existent. Nous aborderons aussi la « déprime hivernale ».</p> <p>➔ Vous repartirez avec une <b>huile aromatique</b> que vous aurez <b>préparée vous-même</b>, à base d'<b>huiles essentielles ciblées pour leurs propriétés calmantes, apaisantes nerveuses et relaxantes musculaires</b>.</p>
<p>Le <b>mercredi 3 Décembre</b> De <b>18h à 19h15</b> Participation : <b>20€</b> Lieu : Ma Terre Première *</p>	<p>✓ <b>Comment se faire une belle peau !</b></p> <p><b>Comprendre</b> pourquoi la peau peut être <b>terne, fragilisée, réactive</b>, ce qu'elle vient nous dire de l'état général de l'organisme, et surtout <b>comment y remédier en la respectant</b>, voilà le programme de cet atelier !</p>

\*Ma Terre Première : 88 rue Oberkampf - Paris 11 - M°Parmentier (3) ou Ménilmontant (2)  
[www.ma-terre-premiere.fr](http://www.ma-terre-premiere.fr) . Inscription nécessaire.

**Je vous souhaite un beau mois de novembre,**

**A bientôt !**

Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

[velez\\_pro@yahoo.fr](mailto:velez_pro@yahoo.fr) 06 83 57 64 39

[www.naturopathe-paris.net](http://www.naturopathe-paris.net)

**Novembre 2014**