



# Fatigué d'être fatigué ?

Qui n'a pas déjà ressenti un état de fatigue passer ? **Par contre, une fatigue qui persiste sur une période de plusieurs mois doit être investiguée.** C'est un problème de santé à multiples facettes. Plusieurs causes sont sous-jacentes.

Voici les principales :

## Glandes et hormones

Plusieurs glandes sont d'une importance capitale pour la production des hormones thyroïdiennes, surrénaliennes et sexuelles. Ces glandes sont toutes inter-relées. Beaucoup de facteurs alimentaires et environnementaux peuvent affecter le processus normal de fabrication des hormones. Selon le Dr. Hyman, plus de 40 % des femmes et un peu moins chez les hommes serait en sous-production d'hormones thyroïdiennes.

De plus, l'épuisement des surrénales est fréquent de nos jours dû entre autres au stress, déséquilibres hormonaux, manque de sommeil et chocs émotifs. Certaines plantes adaptogènes ou ré-équilibrantes hormonales peuvent être utilisées : **ashwagandha, vitex, rhodiola, ginseng sibérien, cordycep, etc.**

## Alimentation et sensibilités alimentaires

On ne le répétera jamais assez l'alimentation doit être variée, le moins transformée possible et très colorée. Mais, outre la « bonne alimentation standard » chaque individu peut avoir des restrictions alimentaires différentes. Par exemple, certaines personnes réagissent aux œufs. Suite à l'ingestion de l'œuf, il y aura alors une production d'anticorps (IgG) dont résultera une baisse de l'énergie dans les heures ou les jours suivants. **Les aliments également pointés du doigt peuvent être le blé, les produits laitiers, les amandes, le soya...**

Si vous suspectez une sensibilité à un aliment, il est possible de couper toutes les sources de cet aliment durant 3-4 semaines. Puis, de réintroduire une portion de ce dernier et observer la réaction les jours suivants. Aussi, certaines analyses peuvent être réalisées pour découvrir vos sensibilités alimentaires.

## Stress chronique/sommeil

Trop de stress chronique draine l'énergie physiquement et mentalement, en plus d'épuiser les réserves des vitamines B, de vitamine C et de magnésium. Il faut également s'assurer d'avoir un sommeil de

qualité pour recharger nos batteries. Certains exercices de relaxation et plantes peuvent vous venir en aide.

## Digestion

Une digestion qui ne se porte pas à merveille peut diminuer la vitalité. On pense au pancréas pour la régulation du taux de sucre, à la vésicule biliaire pour le métabolisme des gras, à l'estomac pour la sécrétion des sucs gastriques et l'intestin principalement pour l'assimilation des nutriments. Le syndrome de malabsorption ou les désordres intestinaux avec ou sans diarrhée entravent grandement l'assimilation des vitamines, minéraux et acides aminés (*protéines*) à moyen terme. **Certaines substances comme la bétaine, les enzymes digestives, les probiotiques, les plantes cholagogues (artichaut, pissenlit) peuvent soutenir la digestion.**

## Mitochondries

Les mitochondries sont de « mini-usines énergétiques vivant dans chacune de nos cellules ». Les mitochondries sont responsables de l'approvisionnement en énergie des cellules en produisant de l'ATP. **Or, 80 % des personnes souffrant de syndrome de fatigue chronique peuvent avoir une dysfonction mitochondriale.<sup>1</sup>** C'est pourquoi, parfois, un réajustement des mitochondries peut être favorable et un plan d'action doit être rétabli. Premièrement, diminuer au minimum les aliments préparés « fast-food », limiter les stimulants (*café, alcool, sucres raffinés*) et augmenter l'apport en oméga 3.

N'hésitez pas à faire part de votre situation à votre naturopathe agréé !

## Au plaisir !

**Marie Michèle Breton, ND.A.**

*Cette chronique ne sert aucunement à établir un diagnostic et ne remplace pas une intervention médicale de premiers soins.*

### Pourquoi un Naturopathe agréé ?

La mention du titre ND.A., qui suit le nom de votre naturopathe, confirme qu'il a obtenu son diplôme en naturopathie après avoir complété un minimum de 1400 heures (quatre années), excluant le tutorat, d'études théoriques et pratiques en sciences de la santé dans une institution dont le contenu académique rejoint les exigences du programme cadre de l'ANAQ (Association des Naturopathes agréés du Québec).

Au Québec, la naturopathie est devenue une approche thérapeutique alternative qui rejoint des milliers de personnes dans leur recherche d'un mieux-être.

### Références :

(1) Livre, Medical Etiology Assessment and treatment of chronic fatigue and malaise, Roberto Patraca-Montreña.