

Pour toutes les fatigues et tous les profils

Elles possèdent une base commune : la baisse de l'énergie qui va de pair avec le manque d'envie et une tolérance à marge réduite aux bruits, à l'humour, à l'effort...



LA VITAMINE C

Elle intervient au niveau des mécanismes liés au stress et à la fatigue, depuis la synthèse des hormones surrénaliennes jusqu'à la protection des neurotransmetteurs et des cellules du cerveau.

La bonne forme : chimique et naturelle, les formes sont identiques. Pour un coup de fouet, il faut des doses importantes (500 mg en trois prises, par exemple). La vitamine C liposomale, encapsulée dans une enveloppe de lipides, est alors adaptée.



LE MAGNÉSIUM

Le stress engendre une perte de magnésium, nécessaire aux muscles, au cœur, à la production de neurotransmetteurs... Il faut donc reconstituer ses réserves.

La bonne forme : pour des questions de tolérance, mieux vaut privilégier le glycérophosphate de magnésium («D-Stress» de Synergia®) qui est mieux toléré ; ou des formes chélatées c'est-à-dire liées à des acides aminés («Multi-Stimmul» de Nutranat®), dont l'action est potentialisée.

LE BAIN OLFACTIF MUSICAL

Voici une proposition de détente particulière : les odeurs ne sont pas analysées par le cortex (le cerveau qui réfléchit) mais par l'hippocampe (le cerveau intuitif), tandis que les ondes musicales peuvent agir sur la régulation émotionnelle et aider le cerveau à vibrer en ondes alpha (correspondant à l'état de la relaxation).

Mode d'emploi :

- ▷ Mélanger 10 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale dans un peu de base ; et verser dans l'eau du bain.
- ▷ Ecouter le CD *Zen Garden* de Jacotte Cholet*, qui travaille sur les états de conscience modifiés.
- ▷ Eteindre la lumière et lâcher prise une vingtaine de minutes.

LA DIÉTÉTIQUE QUI REQUINQUE

Pour avoir de l'énergie le matin, il faut favoriser la fabrication de dopamine et de noradrénaline. En deuxième partie de journée, on mise sur la sérotonine pour la sérénité, puis la mélatonine pour un sommeil réparateur.

Petit déjeuner : remplacez les sucres rapides (tartines, confitures) par des protéines (œufs, fromages...)

Déjeuner : légume + viande ou poisson + 1 tisane de maté (pas de café).

Collation : une poignée d'oléagineux + 1 fruit.

Dîner : associer céréales et légumineuses (riz + pois chiches, blé + haricots azuki) à des légumes.

* Sur multidimensionalmusic.com.

« La ménopause, période à risque accru de fatigue »

A la ménopause, il y a souvent un ralentissement du métabolisme, faut-il vérifier l'iode ?

Il est important en effet de faire une analyse d'iode dans les urines. Le déficit en iode se creuse généralement avec le temps, et je suis impressionnée par le nombre de carences, en dessous de 80 µg/L, alors que les endocrinologues préconisent d'être autour de 150 µg/L pour que la glande thyroïde puisse fonctionner de manière optimale. Il n'est pas étonnant que les femmes soient fatiguées avec des taux aussi bas. Très souvent, on trouve aussi une carence en vitamine D. Il est alors nécessaire de compléter durant 6 mois et de donner des conseils nutritionnels.

Comment gérer les troubles du sommeil et les sueurs nocturnes ?

Je propose un protocole naturel comprenant une régulation avec des phytohormones : « Serepause » (1 comprimé matin et soir) associé à du magnésium fortement dosé et au « Chronobiane » (qui contient de la mélatonine et de l'aubépine) pour resynchroniser le sommeil.

DR BÉRANGÈRE ARNAL
GYNÉCOLOGUE
OBSTÉTRICIENNE SPÉCIALISÉE
EN PHYTOTHÉRAPIE