

Fatigue

Une fatigue normale est réglée par une bonne nuit de sommeil ou quelques journées de repos. Une fatigue persistante, qui limite nos activités quotidiennes devient handicapante et préoccupante. La fatigue est un symptôme que l'on retrouve dans plusieurs problématiques et maladies. Il n'y a qu'à penser à la grippe qui peut nous clouer quelques jours au lit.

Causes fréquentes

- Problème de sommeil : insomnie, manque d'heures de sommeil, mauvaises habitudes de sommeil
- Anémie : un manque de fer provoque un manque d'oxygène à nos organes. Cela est souvent le cas pour les femmes qui ont des menstruations abondantes. Une cure de fer d'origine naturelle règle alors le cas.
- Manque d'exercice : l'activité physique renforce les muscles et les os, stimule la sécrétion d'hormones qui provoque un sentiment de bien-être et active la production et la circulation sanguine.
- Alimentation : Manger des aliments qui ne nous conviennent pas (autant la malbouffe que les intolérances alimentaires) causent une fatigue surtout après les repas. Cependant si vous mangez des aliments très sucrés ou caféinés, vous aurez un surplus d'énergie avant que la fatigue ne revienne de plus belle.
- Stress chronique : le stress utilise beaucoup d'énergie et continue de le faire tant qu'il est présent malgré la fatigue car c'est un état de défense. Ainsi, il brûle nos réserves et provoque une fatigue profonde car il puise démesurément dans nos ressources.
- Mononucléose : cette maladie souvent attrapée à l'adolescence exige un repos de quelques mois.
- Hypothyroïdie : le fonctionnement au ralenti de la glande thyroïde entraîne de nombreux autres symptômes dont : frilosité, baisse d'appétit, prise de poids, douleurs articulaires et musculaires, constipation, problèmes de mémoire et de concentration, ongles et cheveux fragiles et cassants, sautes d'humeur
- Dépression : outre la tristesse, une perte de motivation et de joie de vivre, la dépression entraîne une fatigue et un manque d'énergie importants

Fatigue et acupuncture

L'acupuncture permet de retrouver l'énergie de différentes façons. En effet, l'acupuncture y parvient en régularisant le niveau de certains biomarqueurs et certains neurotransmetteurs traitant ainsi la dépression, le déséquilibre thyroïdien, les problèmes de sommeil et le stress chronique. Elle améliore aussi le fonctionnement du système digestif et respiratoire pour permettre au corps de mieux assimiler les aliments et transporter davantage l'oxygène.