

FATIGUE & VITALITÉ

Fatigue persistante • récupération • rythme de vie

Un protocole naturopathique ne devrait pas commencer systématiquement par :

« **Quelle plante ou quel complément prendre ?** »

Il devrait d'abord commencer par :

« **Qu'est-ce que j'observe et qu'est-ce qui pourrait entretenir ce déséquilibre ?** »

Observer → comprendre → rechercher le terrain → identifier les facteurs modifiables → agir → observer à nouveau.

La fatigue est souvent combattue avant d'être comprise.

Café. Sucre. Boissons énergisantes. Compléments.

Mais avant de stimuler un organisme fatigué :

Pourquoi réclame-t-il du repos ?

1. Identifier le type de fatigue

Demandez-vous :

Fatigue physique ?

Le corps semble lourd.

Fatigue mentale ?

Vous avez du mal à réfléchir ou à vous concentrer.

Fatigue émotionnelle ?

Vous vous sentez vidé après certaines situations.

Fatigue dès le réveil ?

Il faut particulièrement s'intéresser à la qualité du sommeil.

Fatigue après les repas ?

Il peut être intéressant d'observer leur composition, leur quantité et le contexte dans lequel ils sont consommés.

2. Regarder le rythme de vie

Une fatigue n'est pas forcément mystérieuse. Avant de chercher une cause compliquée, regardez une semaine ordinaire :

- **À quelle heure vous couchez-vous ?**
- **Combien de temps passez-vous dehors ?**
- **Bougez-vous ?**
- **Prenez-vous réellement du temps pour récupérer ?**
- **Vos journées sont-elles constamment remplies ?**

Un organisme auquel on ne laisse jamais récupérer finit logiquement par réclamer de la récupération.

3. Le sommeil est-il récupérateur ?

Dormir huit heures ne signifie pas obligatoirement récupérer correctement. Posez-vous ces questions :

- réveil léger ou lourd ?
- somnolence dans la journée ?
- ronflements importants ?
- pauses respiratoires remarquées par votre entourage ?
- nombreux réveils nocturnes ?

Une suspicion d'apnée du sommeil mérite une évaluation médicale.

4. Regarder l'assiette

Vos repas sont-ils **équilibrés ou anarchiques** ?

- **Grignotez-vous continuellement ?**
- **Avez-vous réellement faim avant les repas ?**
- **Consommez-vous régulièrement beaucoup de sucre ou d'aliments très gras et ultra-transformés ?**
- **Comment vous sentez-vous après les repas ?**
- **Votre haleine est-elle chargée au réveil ? Le réveil est-il lourd ?**

Ces deux derniers signes, quand ils reviennent tous les matins, m'orientent souvent vers une surcharge hépatique. Le foie travaille la nuit ; s'il est débordé, on se lève fatigué avant même d'avoir commencé la journée. Une détox douce et une remise à plat de l'alimentation font alors une vraie différence.

L'objectif n'est pas de poser un diagnostic à partir de ces signes. Il est de chercher des **répétitions**.

5. Physique ou psychoémotionnel ?

Le mental peut épuiser le physique. Une personne préoccupée peut :

- moins dormir ;
- moins bouger ;
- manger rapidement ;
- grignoter ;
- s'isoler ;
- modifier son rythme.

Le facteur émotionnel entraîne alors des comportements qui entretiennent à leur tour la fatigue. Il faut parfois travailler sur le processus psychoémotionnel plutôt que simplement ajouter un stimulant.

6. Le terrain et la récupération

Quand la récupération est difficile malgré un rythme correct, c'est souvent le terrain qui est touché. C'est ce que l'on apprend à lire en formation : identifier ce qui bloque, et rééquilibrer. Certains oligoéléments, choisis selon le terrain, favorisent alors une récupération rapide. Mais on ne les prend pas au hasard.

Et avant de courir acheter un complément, regardez ce que vous buvez.

Une eau minérale riche en magnésium

Hépar, Rozana, Contrex... La fatigue, les paupières qui sautent, les crampes, l'irritabilité : ce tableau évoque souvent un manque de magnésium, surtout chez la personne stressée qui mange vite et grignote. Un litre par jour en alternance avec votre eau habituelle, c'est simple, peu coûteux, et on observe.

Effet laxatif possible au début : augmentez progressivement. En cas d'insuffisance rénale, demandez un avis avant.

PROTOCOLE 7 JOURS

Notez chaque jour :

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1. coucher ; | 6. grignotages ; |
| 2. réveil ; | 7. hydratation ; |
| 3. qualité du sommeil ; | 8. activité physique ; |
| 4. niveau d'énergie au réveil ; | 9. temps passé dehors ; |
| 5. repas ; | 10. niveau de stress. |

Puis cherchez les répétitions.

Une fatigue persistante ou inexpliquée mérite un avis médical et éventuellement un bilan adapté : le but est de ne pas attribuer au « terrain » une fatigue ayant une cause médicale identifiable.

Merouane, formateur IFFCN

Vous voulez comprendre le raisonnement derrière ce protocole ?

Ce document est un exemple général. Il vous montre *quoi* observer. La formation de naturopathie IFFCN vous apprend le *pourquoi* : lire un terrain, une nature humorale, savoir à qui conseiller quoi, quand, et dans quelles limites. C'est là que tout prend sens.

Réserver un rendez-vous découverte de la formation

<https://go.iffcn-learning.com/widget/bookings/iffcn-decouverte>

Ces conseils sont des recommandations générales d'hygiène de vie et de bien-être. Ils ne permettent pas de diagnostiquer ou traiter une maladie et ne remplacent pas un suivi médical.

© IFFCN 2026 — Tous droits réservés. Toute modification ou commercialisation de ce document est interdite.