

## Les 14 mauvaises habitudes de vie qui entretiennent notre fatigue



De multiples facteurs peuvent expliquer la fatigue dont on fait preuve au quotidien. Ce n'est pas seulement le manque de sommeil qui en est la cause. Tout dans notre style de vie y contribue, manque d'activité physique, perfectionnisme, alimentation déséquilibrée

Avec Sauveur  
Boukris

**Atlantico : Pour chaque affirmations suivantes, en quoi ces activités génèrent de la fatigue au quotidien ?**

**Vous ne faites pas d'exercice physique quand vous êtes fatigué :**

**Sauveur Boukris :** Ne pas faire de sport est une erreur. Il faut faire de l'exercice. Quelques fois, la fatigue est due à l'inertie du corps. Quand on bouge, on fait travailler les articulations, la circulation sanguine. L'exercice physique modéré est un traitement contre la fatigue. Les gens qui sont fatigués et qui vont faire du sport en ressentent les effets. Cela leur fait du bien. Il est recommandé de faire de l'exercice, y compris quand on est fatigué.

**Vous ne buvez pas assez d'eau :**

Quand on ne boit pas assez d'eau, on ne fait pas travailler ses organes et plus particulièrement les reins. Le rein a besoin d'épurer les toxines. Un corps déshydraté permet de réduire les effets de la fatigue. Cela permet de réhydrater les cellules musculaires.

**Vous ne mangez pas assez de fer :**

Le fer est une substance chimique qui accompagne les globules rouges. Le globule rouge permet une bonne oxygénation de l'organisme. Ne pas consommer suffisamment de fer se traduit par des carences qui peuvent provoquer des anémies, d'où les sensations de fatigue et les essoufflements.

**Vous êtes perfectionniste :**

Ce sont les gens de profil A, des gens perfectionnistes, exigeants, un peu maniaques, qui dépensent beaucoup d'énergie. C'est souvent une fatigue qui est provoquée par le stress. Ils veulent que tout soit parfait. Ils n'ont pas cette tendance à lâcher prise. Ils sont exigeants envers eux-mêmes, envers leurs collaborateurs, leurs enfants. C'est une dépense d'énergie donc cela engendre de la fatigue.

**Vous faites une montagne du moindre obstacle :**

---

Cela fait partie de la résistance au stress. C'est une cause de fatigue psychologique qui va se ressentir sur le plan physique. Chaque petit problème prend de l'importance, les gens deviennent irritables, susceptibles, cela produit une dépense d'énergie. La fatigue est un équilibre entre les apports en énergie, par l'alimentation, l'hydratation, les compléments comme le fer... et la sortie d'énergie. Comme lorsque vous avez plus de dépenses que de recettes, ou pas assez de recettes.

### **Vous sautez les petits déjeuners :**

Sauter le petit-déjeuner est une erreur. Il faut manger, d'autant plus après six ou huit heures de sommeil, on a tendance à avoir des glycémies qui sont un peu basses. Le corps a besoin de sucre pour la mise en route de l'organisme. Il faut privilégier le petit-déjeuner à l'anglaise avec des protéines, des fruits, du fromage et du jambon. Des produits nourrissants et consistants.

### **Vous mangez trop dans les fast-foods :**

Lorsque l'on mange régulièrement, à quelques heures d'intervalle, on fait travailler l'organisme de façon excessive. On ne le laisse pas au repos et c'est une source de fatigue. La digestion est une source de fatigue. Il y a de plus des aliments qui sont trop sucrés, trop salés. Ils perturbent le métabolisme du foie, des reins. On est fatigué par des excès de mauvaise nourriture.

### **Vous avez du mal à dire non :**

Cela fait partie du profil psychologique des gens qui sont un peu surmenés. Ils ne savent pas dire non à toutes initiatives, propositions de sorties, de rendez-vous, de travail. Ils sont amenés à dépenser beaucoup d'énergie.

### **Vous avez un bureau désordonné :**

Cela fait partie des gens qui sont touche à tout, qui cumulent plusieurs activités, qui ne prennent pas le temps de se reposer, qui font beaucoup d'activités par jours. C'est pour cela que les femmes disent qu'elles sont souvent fatiguées. Elles ont plusieurs activités dans leurs journées. Il y a un manque d'organisation également.

### **Vous travaillez pendant vos vacances :**

Cette affirmation rejoint les précédentes sur le perfectionnisme ou les problèmes pour dire non. Les gens ont besoin de se rassurer en permanence. Ils sont sujets au stress. Ils ne sont jamais détendus. Pour eux, le repos est du temps perdu, or, ce n'est pas vrai. Le corps a besoin de se reposer.

### **Vous buvez un ou deux verres de vins avant de vous coucher :**

Ce sont les anxieux qui boivent du vin ou de l'alcool avant de se coucher. Ce n'est pas bon parce que le vin est perçu comme tranquillisant. C'est un faux ami. Le vin relaxe sur le moment, mais il y a un phénomène de rebond et après, la dépendance revient. Il peut être un trouble. Le vin déshydrate aussi.

### **Vous vérifiez vos mails avant de vous coucher :**

Ce sont les gens qui sont hyperactifs, anxieux, qui ont besoin de se rassurer en permanence. Cette pratique consomme beaucoup d'énergie. C'est un excès de consommation d'énergie qui épuise. A la longue, une fatigue physique et psychologique s'installe. Il arrive que fatigue morale et fatigue physique aillent ensemble.

### **Vous comptez sur la caféine pour tenir la journée :**

La caféine est un faux stimulant. C'est un excitant momentané qui entraîne un effet de relâchement. Et les gens se retrouvent dans une situation où ils ont besoin d'en reprendre pour retrouver la forme et leur énergie. Ce stimulant peut avoir des effets pervers. C'est un booster de courte durée qui oblige à en reprendre.

### **Vous vous couchez tard le week-end :**

Se coucher tard le week-end peut perturber le rythme de l'organisme. Il s'habitue à des cycles, et de se coucher tard dû à diverses activités perturbe ce cycle. Il faut imaginer une voiture qui passe de 50km/h à 150km/h d'un seul coup.

La fatigue, c'est une question d'équilibre, d'écouter son corps et ne pas vivre dans l'excès, l'excès de travail, de nourriture, d'alcool...