



Conseil Patient

# ABORDEZ L'HIVER EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

La fatigue est la conséquence normale observée à la suite d'un effort intense (sport, travail...) ou à un changement de saison. En général, une période de repos vous permet de vous remettre daplomb. En revanche, lorsque la fatigue est accompagnée d'une **sensation d'épuisement prononcée durable**, on parle d'**asthénie** qui cède peu ou pas au repos. Elle résulte d'une **inadéquation entre les ressources de votre organisme et les sollicitations auxquelles il est soumis**.

## Qu'est-ce que l'asthénie fonctionnelle ?

**Sensation de fatigue dès le réveil, manque d'énergie dans la journée, difficulté à accomplir certaines activités, lassitude...** Cette fatigue appelée **asthénie fonctionnelle** résulte des conditions de vie moderne avec leur lot de stress, de surmenage et d'alimentation déséquilibrée. Le sommeil est peu réparateur et des « coups de barre » sont fréquents dans la journée. Votre pharmacien peut vous apporter ses conseils pour retrouver votre équilibre et « booster » votre énergie.

En effet, une hygiène de vie plus adaptée et des compléments alimentaires permettront de compenser une déficience momentanée en vitamines et minéraux, à améliorer votre bien être, tant physique que psychologique et à renforcer vos défenses immunitaires pour aborder l'hiver en toute sérénité.

## Les compléments alimentaires, c'est quoi ?

Il existe de très nombreux compléments alimentaires qui, selon leur composition, revendiquent des effets variés. Ils présentent tous les **garanties de sécurité** : choix des composants et dosages adaptés (Apports Journaliers Recommandés ou AJR). En revanche, si les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments, ils doivent être considérés avec précaution (effets indésirables, contre-indications). En pratique, **les compléments alimentaires se font par cure de 15 jours à 1 mois** et vous apportent, sur un temps donné, une source concentrée de nutriments qui compléteront votre alimentation habituelle. Il n'est pas recommandé de cumuler plusieurs cures car cela peut avoir des effets négatifs sur la santé.

N'hésitez pas à demander conseil à votre équipe officinale qui vous guidera en fonction de vos besoins.

## Quelle est la composition des compléments alimentaires ?

Les compléments alimentaires peuvent contenir :

- des **nutriments** (vitamines, minéraux, acides aminés, fibres),
- des **plantes**,
- des **ingrédients traditionnels** (gelée royale, pollen,...).

- **pour lutter contre la baisse du tonus physique et/ou intellectuel :**
  - la **vitamine C** qui possède également de puissantes propriétés antioxydantes\* (notamment chez les fumeurs),
  - des complexes vitamines, minéraux et oligoéléments,
  - la **spiruline** : algue riche en vitamines, minéraux et protéines,
  - le **cynorrhodon** : fruit de l'églantier concentré en vitamine C,
  - le **ginseng** (plante),
  - la **gelée royale** : sécrétée par les abeilles contient un taux important de vitamines B, d'oligoéléments, de minéraux, d'acides aminés essentiels,
  - le **pollen** : riche en bêta-carotène (provitamine A), vitamines B, minéraux et acides aminés essentiels. Ne doit pas être utilisé chez la femme enceinte ou qui allaite, chez les enfants et les personnes souffrant d'allergie saisonnière.
- **pour booster ses défenses immunitaires :**
  - l'**échinacée** (plante) pour prévenir les rhumes et autres infections,
  - les **probiotiques**, micro-organismes qui colonisent notre intestin et participent à notre flore intestinale,
  - le **sélénium** et le **zinc** (oligoélément), précieux antioxydants, améliorent la résistance de notre organisme.
- **pour lutter contre le stress :**
  - le **magnésium** (minéral), véritable antistress naturel est souvent associé à des vitamines du groupe B dans les compléments alimentaires,
  - l'**aubépine**, **passiflore**, **mélisse** (plante).

## Les gestes à adopter

- Avoir une alimentation équilibrée et variée (fruits, légumes, céréales,...)
- Boire 1,5 litre d'eau/jour
- S'assurer un temps de sommeil suffisant (6 à 8 heures)
- Pratiquer un sport régulier ou marcher tous les jours pour chasser le stress
- Pratiquer une activité relaxante comme le yoga
- Limiter l'alcool et le tabac qui ont un impact négatif sur le sommeil
- Eviter les stimulations trop fortes avant de dormir (ordinateur, jeux vidéo)
- Limiter la caféine et la théine qui sont des excitants

## Quand faut-il consulter son médecin ?

- Si la fatigue n'a pas de cause définie, si elle persiste malgré le repos et les conseils de votre pharmacien.
- Si elle s'accompagne de signes psychiques (mélancolie, idées noires...) ou physiques (pâleur, amaigrissement, fièvre...).
- Si la fatigue prédomine le soir et est constante d'un jour à l'autre.

*\* Les antioxydants permettent de lutter contre l'excès des radicaux libres qui peuvent accélérer le vieillissement des cellules et favoriser l'apparition de mauvaises graisses dangereuses pour les vaisseaux (vitamines A, C, E et les oligoéléments sélénium, Zinc, Cuivre,...).*

## Votre pharmacien vous conseille

.....

.....

.....

.....

Cachet de l'officine

Membre du réseau  **pharmaciens associés**  
astera