



CINDYV_NATUROPATHIE

*Dis moi
comment tu es
fatigué.e*

JE TE DIRAI COMMENT TE
REPOSER

MERCI!!!



Si tu as téléchargé ce super e-book, c'est sûrement parce que tu en as marre d'être épuisé.e, stressé.e ou que tu as peut-être même fait un ou plusieurs Burn-Out.

Tu es au bon endroit! Et j'espère sincèrement que mes conseils t'aideront.

Je suis Cindy, je suis naturopathe et mon domaine de spécialisation est l'épuisement: je travaille donc sur le stress, le sommeil, la fatigue et le Burn-Out.

Pour moi, le savoir c'est le pouvoir.

Cette citation représente parfaitement la naturopathie. En apprenant à connaître notre fonctionnement on peut découvrir comment régler nos problématiques, c'est comme connaître notre propre mode d'emploi. Et ça, j'adore!

Alors dans ce e-book, je te guide pour que tu apprennes à reconnaître les différents types de fatigue, la manière dont ils se manifestent et surtout, quoi faire pour ne pas rester dans cette situation.

Je te donne ici des bases précieuses pour prendre soin de toi et diminuer ta fatigue significativement et sur la durée.

Et si tu ne te sens pas concerné.e par une fatigue excessive, les conseils que je donne ici s'appliquent aussi pour des fatigues passagères et pour simplement améliorer son hygiène de vie :)

BONNE LECTURE



Cindy

LET'S DO IT!





SOMMAIRE

- 1 LA FATIGUE PHYSIQUE
- 2 LA FATIGUE MENTALE/PSYCHIQUE
- 3 LA FATIGUE EMOTIONNELLE
- 4 ALIMENTATION ET NUTRITION





HELLO

AVANT DE DÉMARRER, JE TE GLISSE UN PETIT
MOT SUR MOI ET MA VISION DE LA VIE

Naturopathe oui, mais pas trop non plus. Je suis pour une vie saine et sereine mais sans chichi et sans prise de tête.

N'oublions pas que ce que l'on appelle parfois "écarts" ou "se faire plaisir" c'est juste la vie normale.
Avoir une vie saine ne rime pas forcément avec perfection et je mets un point d'honneur à transmettre cette philosophie à toutes les personnes qui me consultent.

A part ça, j'adore rire de mon métier et mes propres clichés.

Ce que j'aime par dessus tout dans la vie c'est avancer chaque jour, me voir évoluer et être en liberté.

Et pour moi la santé c'est la liberté. J'ai vu beaucoup de personnes dans mon entourage ne pas être libres de faire ce qu'elles voulaient simplement parce qu'elles n'étaient pas en bonne santé physique ou mentale pour le faire.

Et il est hors de question pour moi de passer à côté d'une merveilleuse vie parce que je n'en n'ai pas l'énergie ou les capacités physiques et mentales.

Alors aujourd'hui en plus de mes connaissances en santé naturelle, je mets tout mon bon sens, mon empathie, ma bienveillance et mon énergie au service des autres pour les aider à être en bonne santé, avancer et se sentir mieux pour mener leur vie et leurs projets en toute liberté.

ASSEZ PARLÉ, ON Y VA!



01

LA FATIGUE PHYSIQUE

MODE D'EMPLOI



La fatigue physique se fait sentir par différents symptômes:

Tu te sens faible, tu sens tes muscles sans tonus, tu as du mal à tenir un effort, tu as peu de muscles, tu as sommeil tout le temps, tu as du mal à récupérer après un effort. Ce la peut aussi être des douleurs musculaires, douleurs de dos, tensions dans la nuque, trapèze très tendu, etc. Par où commencer si tu es concerné.e?

Identifier les causes

Si cette fatigue est due au fait que tu sois sportive ou sportif, il faudra apprendre à soigner ta récupération entre deux séances.

Nous parlons ici d'une fatigue physique qui n'est pas liée à une grande activité sportive. Tu peux même la ressentir alors que tu ne pratiques aucun sport. Elle sera alors due à un mauvais rythme de sommeil, trop de sédentarité ou encore des journées très chargées (on en a "plein les jambes").



Il est très important de marquer une vraie pause en cas de fatigue physique, pour laisser le corps récupérer et se régénérer. Mais au contraire, une trop grande sédentarité donnera aussi de la fatigue physique car nos muscles ne seront pas assez sollicités et nos cellules pas suffisamment oxygénées.

L'idéal est donc de se bouger en douceur et petit à petit.

Quelles activités pratiquer pour reprendre une activité physique en douceur?

LE YOGA DOUX ET LES ETIREMENT SIMPLES

Le yoga est une pratique qui fait travailler les muscles en profondeur sans les agresser. C'est l'idéal pour récupérer en douceur ou bien pour reprendre le sport après une longue pause, ou bien commencer le sport tout court.

Tu peux également prendre l'habitude de faire des étirements simples et rapides au réveil et au coucher pour déverrouiller ton corps en douceur et te détendre.

Petit à petit, reprend ou adopte 1 à 2 fois par semaine un sport plus dynamique qui te fera transpirer.

ETIREMENTS FACILES A FAIRE MÊME DEPUIS SON LIT



Chouchouter son sommeil

Notre corps récupère durant la nuit. Nos tissus se réparent, notre système immunitaire se renforce, bref, notre métabolisme récupère. Sans un sommeil réparateur, notre corps ne peut pas se réparer et la fatigue ne disparaîtra pas. Nous serons d'ailleurs plus à risque de nous blesser en faisant des activités physiques. Intenses ou non.



Un mauvais sommeil durable entraîne également une cascade de soucis de santé tels que les risques cardio-vasculaires, du diabète, une prise de poids, etc.



Bien dormir: mode d'emploi



Coupez les écrans une heure avant de dormir



faire Baisser la température de la chambre deux/trois heures avant d'aller se coucher.



Faire du sport le matin ou en début de journée.



Faire cinq minutes de relaxation (et plus si vous le pouvez).



Manger au moins deux heures avant de se coucher.



Aérez la chambre pendant 10 minutes au moins chaque jour.



Ne pas lutter, aller se coucher dès que la fatigue se fait sentir.



Se coucher et se réveiller à heures fixes, même le week-end.

Chouchouter son corps

La récupération physique passe par du repos et de la détente en profondeur. C'est le moment de te chouchouter pour de vrai.

Prend un bain, fais-toi une journée spa, va au hammam, au sauna, fais-toi masser.

L'objectif est d'aller vers des activités qui t'aideront à détendre tes muscles et évacuer tes tensions.

On a souvent tendance à attendre d'être complètement bloqué pour prendre soin de notre corps alors qu'il faudrait lui apporter du repos et de la détente à minima à chaque signal de fatigue physique et au mieux de manière régulière et spontanée.

On a une image bien trop négative du bien-être, c'est souvent synonyme de trop de coquetterie ou de superficialité mais ce sont des **gestes santé** avant tout alors n'hésite pas à en user et abuser. Tant pis si un tel ou un tel pense que tu as des goûts de luxe!



02

LA FATIGUE MENTALE OU PSYCHIQUE





La fatigue mentale est celle qui est la plus susceptible de cacher un "trop plein", voire un burn-out car notre mental n'arrive plus à "gérer".

Pris.e.s dans le quotidien, il arrive que nous ne nous apercevions même pas que nous sommes concerné.e.s par cette fatigue. Il est important d'apprendre à reconnaître les signaux d'alerte.

Comment elle se manifeste?

- On ressent un brouillard mental constant.
- Il est très difficile de se lever le matin.
- On angoisse.
- On se sent agressé.e.s par le monde extérieur.
- Voir des gens devient épuisant.
- On a plus envie ou l'énergie de faire nos activités loisirs.
- On repousse nos projets.
- Un rien peut nous faire déborder.
- Le soir on rumine et ça nous empêche de dormir.
- On a plus le goût pour des activités plaisir.



La clé: chouchouter ses hormones

Laisse-moi te dépeindre un tableau que tu connais probablement:

Tu es plutôt perfectionniste et il te tient à cœur de bien faire les choses, que ce soit au travail, à la maison, en tant que parent, collègue, ami.e, etc.

Tu sais que tu es fatigué.e mais tu te dis que tu te reposera aux prochaines vacances. En attendant, le travail, la maison et tes proches ont besoin que tu sois performante.

Tu carbures au café et au stress, mange sur le pouce, prends peu de temps pour toi parce que tu n'as pas le temps, ta charge mentale ne désemplie pas, tu grignotes un peu toute la journée parce que le sucre te reconforte, tu sais qu'il faudrait manger mieux et tu culpabilises.

Tu te reconnais?

Cortisol, mélatonine, sérotonine, dopamine, adrénaline.

Voici les gardiens de votre santé physique et mentale (entre autres bien-sûr).

Ce sont eux qui s'épuisent lorsque nous laissons trainer une fatigue intense plusieurs semaines, plusieurs mois, voire plusieurs années.

Ce sont eux qui sont "à sec" lorsque l'on déclare un Burn-Out.

Et oui, le Burn-out n'est pas dans la tête, il est physiologique, c'est un épuisement des hormones et des neurotransmetteurs.

Cet épuisement survient après une longue période à trop en demander à ces gardiens: c'est comme si l'on avait fonctionné à découvert pendant trop longtemps, on a épuisé des réserves que l'on avait déjà plus alors notre corps dit stop.

Alors, comment chouchouter ces hormones si importantes pour notre bien être physique et mental ?

1

Limiter les voleurs d'énergie

Nos habitudes quotidiennes sont ce qui représente notre hygiène de vie. Pour se préserver, cette hygiène de vie doit nous donner de bonnes choses au lieu d'aggraver notre situation. Elle est censée soutenir notre organisme dans son bon fonctionnement et c'est nous qui sommes responsables de ce soutien (pas facile comme mission!).

Commençons par analyser qui sont les voleurs d'énergie principaux dans notre quotidien.



LE CAFÉ

Il participe à épuiser nos réserves de cortisol. Or si cette hormone dégringole, c'est notre sommeil qui est dérégulé, notre stress qui monte en flèche, notre humeur qui devient irritable.



LE STRESS

C'est un grand consommateur de magnésium et de cortisol.

Trop de stress quotidien c'est l'épuisement de nos réserves énergétiques ET nerveuses. C'est LE vampire énergétique de notre époque actuelle.



LE SUCRE

Il nous fait faire les montagnes russes énergétiques. Plus on en mange, plus notre organisme s'organise pour abaisser le taux de sucre dans notre sang (la fameuse insuline). A chaque fois, c'est le coup de barre assuré car nous avons eu un pic de sucre et donc d'énergie, que notre corps s'empresse de rectifier. Vous l'avez compris, ce n'est pas de l'énergie long terme et ça contribue à nous épuiser.



L'ALCOOL

Il participe à fatiguer notre foie. Or notre foie est l'organe qui fait le travail de détoxification dans notre organisme. Plus il est "encrassé", plus son travail nous prend de l'énergie. De plus, l'alcool contient souvent beaucoup de sucre.



LA DIGESTION

C'est ce qui prend le plus d'énergie à notre corps. Notre système digestif met entre 3h et 4h pour digérer un repas et durant ce processus notre organisme est concentré sur cette tâche. Si on passe notre temps à manger, notamment via du grignotage un peu toute la journée, notre système digestif travaille constamment et nous sommes fatigué.e.s.

2 Gérer le stress

Vous l'aurez compris, la gestion du stress n'est vraiment à pas à négliger pour diminuer la fatigue.

Que faire?

L'oxygénation abaisse considérablement le stress, de même que tout ce qui va amener notre corps à sécréter des endorphines ou de la sérotonine (les hormones du bien-être) et abaisser le cortisol.

- La Cohérence cardiaque

L'application Respirelax est toute simple et marche très bien.

- Les exercices de respiration
- L'activité physique

- La méditation (pour celles et ceux qui y arrivent)

L'application Petit Bambou est parfaite pour débiter.

- Les massages
- La lumière naturelle
- Sourire!



3 Revenir au corps

En cas de fatigue mentale, on a tendance à être beaucoup "dans sa tête", parfois même sans s'en rendre compte.

Le petit vélo tourne sans cesse en arrière plan et nous sommes tellement "là-haut" que l'on oublie que notre corps est là aussi. Pourtant c'est réellement notre meilleur outil pour couper une cogitation excessive.

La marche, le sport, une activité manuelle (peinture, couture, bricolage, cuisine, etc.) sont d'excellent moyen d'y parvenir.

Cet exercice est également très intéressant, notamment lorsque tu as besoin de t'apaiser rapidement:

Fais la liste de tout:

- Ce que tu sens (l'odeur de ton parfum)
- Ce que tu vois (le cadre en face de toi, le tapis sous tes pieds)
- Ce que tu touches (ton jean, ton clavier d'ordinateur)
- Ce que tu entends (les voisins, le bruit dans la rue)
- Le goût qu'il y a dans ta bouche.

4 Poser ses limites

Il est très important d'apprendre à poser des limites pour ne pas donner aux autres de l'énergie que l'on a pas. Ou donner tellement d'énergie aux autres que l'on en a plus pour nous-même (et donc plus pour les autres non plus au bout d'un moment).

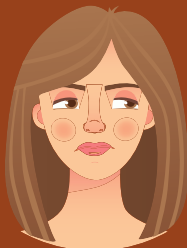
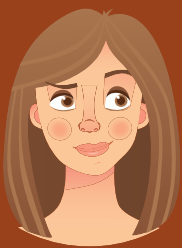
- Apprendre à reconnaître les moments où l'on dit oui alors qu'on voudrait dire non.
- S'entraîner à dire non de manière assertive (sans méchanceté).
- Toujours s'auto scanner avant de répondre oui ou non, pour savoir ce que l'on a vraiment envie de faire.



03

LA FATIGUE EMOTIONNELLE

MODE D'EMPLOI



La fatigue émotionnelle: c'est quoi?

C'est la fatigue nous fait ressentir ce genre de choses:

- Je me sens submergé.e par mes émotions.
- J'ai le sentiment de ne pas être capable de "me gérer".
- Je suis très irritable ou en colère.
- J'ai l'impression d'être trop sensible.
- Je sens qu'une goutte d'eau peut faire déborder le vase déjà trop plein.
- Je somatise (le mal de ventre en cas d'angoisse, être malade alors qu'on ne veut pas aller au boulot, être constipé, etc.).



Personne n'est "trop" sensible, fragile ou émotif.
Tout ce que l'on ressent est légitime et à une raison d'être.

La clé: comprendre et extérioriser



Sonder ses émotions

Apprend à les reconnaître sans jugement, comme si elles ne t'appartenaient pas.

Lorsque tu as identifié une émotion, cherche à savoir d'où elle vient et pourquoi tu ressens colère, frustration ou tristesse à ce moment là. Qu'est-ce qui a déclenché ça? Remonte à la source de cette émotion! (c'est ça la naturopathie: remonter à la cause de la cause de la cause).

Nos émotions sont souvent de passage seulement. En les laissant faire et en les regardant de manière neutre, nous apprenons à cohabiter dans la sérénité.

Les exprimer

Ne les garde pas au fond de toi, elles ne feront que prendre plus de place. Exprime-les.



Prend un moment pour sortir ces émotions en les écrivant par exemple. Mais cela peut aussi être en chantant ou en dansant si tu aimes ça. Pleurer est aussi un moyen d'évacuer et de s'exprimer.

Parles-en

Trouve une personne de confiance pour en parler. Cela peut être un proche mais il pourra seulement écouter, il ne sera peut-être pas toujours en mesure de t'aider. Et si tu sens que tu as besoin d'aide et de soutien vis à vis de ces émotions, fais-toi accompagner par un professionnel.



Les trucs en plus

Créez des moments à toi avec des rituels.

Cela te donnera des espaces de décompression et indiquera à ton corps et ton cerveau que tu es en sécurité.



Invente ta routine bien-être

Choisis quelque chose de sain et qui t'apporte du réconfort.

Le but?

Sécréter des endorphines, créer un cocon rassurant pour que tu te sentes apaisé.e.



Donne-toi un rendez-vous quotidien et régulier avec toi-même, par exemple:

- Aller faire une balade chaque dimanche matin.
- Te faire un petit déjeuner au lit le samedi matin.
- Prendre une douche chaude chaque soir.
- Prendre un bain le dimanche soir avec des huiles essentielles relaxantes.
- Faire des exercices de respiration chaque soir avec des lumières tamisées.
- Te coucher plus tôt un soir de la semaine pour pouvoir lire un bon bouquin.
- Faire des étirements pendant 10 minutes chaque soir avant de dormir.
- Boire un chocolat chaud à la cannelle avant de dormir.

Bref, tout ce qui te fais du bien!



04

L'ALIMENTATION ET LA NUTRITION

THE PILIERS, QUEL QUE SOIT LE TYPE DE
FATIGUE



Adapter son alimentation

7 RÈGLES D'OR POUR UNE ALIMENTATION ANTI-FATIGUE

Tu es ce que tu manges. C'est toujours casse-pied à lire ou entendre mais l'alimentation a une influence sur TOUT chez nous: de notre énergie à notre humeur en passant par notre stress et notre sommeil. Et malheureusement (ou heureusement), tout ça a une influence sur notre niveau de fatigue. Voici les bases d'une alimentation "anti-fatigue"

Numéro 1:

ON LAISSE PAS LE GRAS DANS UN COIN

Le gras s'est fait une mauvaise réputation (ça fait grossir, ça donne du cholestérol, etc.) et pourtant il est totalement indispensable à notre bon fonctionnement. Sans gras une grande partie des vitamines que nous consommons ne sont pas assimilées par notre organisme. En gros, les vitamines que tu consommes n'ont aucun intérêt si tu ne manges rien de gras avec!

Je te vois imaginer ton prochain apéro mais désolée, le saucisson, les rillettes et le beurre ne sont pas sur la liste VIP des bons gras. Je parle ici des oméga 3 et 9 tout particulièrement.

Où les trouver? Amandes, noix, noisettes, avocats, oeufs, huiles d'olive, tournesol, cameline, chanvre, graines de courges, graines de lin, etc.

Pas dans le saucisson et les rillettes, du coup.

L'ASTUCE POUR MANGER DU GRAS:

Savez-vous ce qu'est le topping? C'est le fait d'ajouter des choses à ses repas à la fin de leur préparation.

Votre salade est prête et vous la saupoudrez de plein de bonnes choses comme des oléagineux, des graines de courges, tournesol, ou lin ou encore des noix ou des graines germées.

Une simple salade devient alors beaucoup plus fun et vous apporte en plus plein de bonnes graisses.

Numéro 2:

LES PROTEINES C'EST POUR TOUT LE MONDE

Non les protéines ne sont pas réservées aux sportifs et sportives.

On a en besoin matin, midi et soir.

Privilégie plutôt les protéines végétales le soir car elles sont plus simple à digérer et induiront donc un meilleur sommeil.

Pour le reste des repas, de manière générale, limite la viande rouge à 2-3 fois par semaine maximum, la viande blanche 3-4 fois et le poisson 1 à 2 fois (car les gros poissons sont très pollués).

L'ASTUCE POUR MANGER DES PROTÉINES ASSIMILABLES LORS DES REPAS SANS VIANDE:

Associer céréales et légumineuses lorsque tes repas sont végétariens, ainsi ton organisme assimilera un plus haut taux de protéines.

Numéro 3:

ON NE FAIT PAS L'IMPASSE SUR LE GOÛTER

Le goûter est indispensable, même pour les adultes.

Attention, nouvelle déception en vue, comme pour l'apéro saucisson/rillettes, je ne parle pas ici du goûter à base de tartines de nutella (désolée).

Un bon goûter doit nous apporter des bons sucres (qui sont particulièrement bien assimilés entre 16h et 18h) et préparer notre corps à bien dormir. Pour ça, rien de plus simple, voici un exemple de goûter sain:

2 carrés de chocolat noir (encore désolée les passionné.e.s de chocolat au lait mais c'est pas négociable), des oléagineux (noisettes, noix, amandes, etc.) et des fruits de saison.



Numéro 5:

FRUITS ET LÉGUMES À GOGO

Les fruits et légumes sont LA source de nutriments, minéraux, oligo-éléments, principale que l'on alors autant dire que si tu n'en mange jamais...tu as compris le problème.

Mieux vaut les choisir bio et frais.

Un légume bio t'apportera tout ses bienfaits sans pesticide ou produits chimiques nocifs. C'est mieux non?

Prends-les frais autant que possible. Sinon prends l'option légumes surgelés, mais naturels, sans sauce ajoutée ni poêlées toutes prêtes.



Numéro 6:

NE MANGE PAS UNE VACHE LE SOIR

Les protéines sont indispensables comme nous l'avons vu plus haut, mais le soir les plus "grosses" d'entre elles, c'est-à-dire les viandes, sont plus compliquées à gérer pour notre système digestif et notre organisme qui ont besoin de commencer à se mettre au repos. Alors si on leur donne des briques à digérer, le repos sera forcément de moins bonne qualité.

Privilégie donc des protéines végétales le soir.



Numéro 7:

LES ANGLAIS ONT RAISON

On connaît tous le fameux english breakfast ou encore le brunch américain. Dans les 2 cas le salé prime sur le sucré et c'est une très bonne chose. Pourquoi?

Parce que pour bien démarrer la journée notre organisme a besoin de protéines, de gras, et de glucides dits "lents". Autan dire que ce n'est pas dans la baguette de pain et la confiture que l'on trouve tout cela.

Mieux vaut opter pour du salé: des oeufs, de l'avocat, du pain complet, du houmous, etc.

Numéro 8:

NON LES FÉCULENTS ÇA NE FAIT PAS GROSSIR

Encore un mythe à dézinguer: les féculents, même le soir, ça ne fait pas grossir. Par contre c'est indispensable au fonctionnement des mini usines énergétiques de nos cellules: les mitochondries.

Pas de féculents: pas d'énergie.

On opte pour des féculents intéressants, qui ne font pas monter notre glycémie en flèche.

Légumineuses, pâtes d'épeautre, riz demi complet, patate douce, pommes de terres en salade, etc.





Pour tous les types de fatigue

Les piliers indispensables sur lesquels travailler si tu ne veux plus être fatigué.e sont le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress.

A mon sens, il est aussi indispensable de soigner son environnement, c'est à dire s'entourer de personnes saines et se sentir bien là où on vit.

Je t'encourage également à prendre soin de ton espace intérieur et extérieur, à cultiver de la bienveillance envers toi-même, avoir des relations saines et un entourage sain, couper les relations toxiques.

Prendre de nouvelles habitudes peut être long et fastidieux. N'oublie pas que les changements n'ont pas besoin de se faire du jour au lendemain, tu peux prendre le temps qu'il te faut pour instaurer ton équilibre petit à petit et étape par étape.

Sur le chemin de la guérison, il n'y a pas de règles, que des étapes à franchir à son propre rythme.



Merci infiniment d'avoir lu ce e-book jusqu'au bout

Si tu veux encore plus de conseils, tu peux t'abonner à mon compte instagram, j'y partage quotidiennement des conseils anti burn-out, anti stress et anti-fatigue.

Tu peux aussi aller écouter l'épisode du podcast A votre pleine santé, dans lequel je partage tous mes conseils pour en finir avec le burn-out



Mon compte
instagram



L'épisode de
podcast

Et si tu souhaites un accompagnement personnalisé pour sortir définitivement du burn-out, la page suivante est pour toi.

Charge Me Up

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DU BURN OUT ET DE L'ÉPUISEMENT



Tu as désormais plein de solutions pour améliorer ton quotidien et être moins fatigué.e.

Si tu as besoin d'être accompagné.e pour aller plus loin, mon programme est l'idéal. Je l'ai bâti à partir de ma propre expérience, j'y ai mis toutes mes connaissances en santé naturelle, mon cœur et mon bon sens pour t'aider à en finir avec l'épuisement.

Je t'accompagne pendant 3 mois et grâce à l'alimentation, la nutrition, l'hygiène de vie et le développement personnel tu auras tous les outils et le soutien pour retrouver ton énergie, ta motivation et ta sérénité.

Voilà ce que je t'apporte avec ce programme:

8 modules thématiques pour te guider progressivement.	1 séance de 2h au départ pour faire un point précis sur ta situation et tes besoins.
Des fiches récap que tu pourras réutiliser.	1 séance individuelle de 45 minutes 1 fois par semaine (11 séances en tout).
Des recettes nutritives saines et gourmandes.	Ma disponibilité sur whatsapp quand tu en as besoin.
Une plateforme pour que tu retrouves toutes les informations	Des objectifs concrets après chaque séance.

Si tu veux en savoir plus sur le programme, fonce ici

JE FONCE

Si tu as encore des questions, je t'offre un bilan découverte pour répondre à toutes tes interrogations et te donner des conseils adaptés à ta situation

JE RÉSERVE MON BILAN GRATUIT