



Aider à surmonter la fatigue par homéopathie

Anne-Sophie DELEPOULLE Mise à jour le 5 octobre 2021



L'homéopathie peut aider à surmonter une fatigue qui s'explique (suite d'une intervention, d'une maladie, d'une grossesse, d'une compétition ou d'un concours). De nombreux traitements existent selon la cause et la manifestation de la fatigue.

Toutefois en cas de fatigue inexpiquée et persistante, une consultation médicale s'impose.

Drainage homéopathique

- *Pyrolusite* D8 permet de déchélater le manganèse endogène intervenant contre la fatigue ; à prendre dans tous les cas
- *Blende* D8 (apport de zinc et de soufre) en cas de surmenage

Prendre une ampoule en sublingual un jour sur 2



Reminéralisant homéopathique

Alfalfa et *Avena sativa* D1.

Ce sont des excellent fortifiants, stimulants et reminéralisants, agissant sur tous les types de fatigue. Prendre 15 gouttes 3 fois par jour diluées dans un grand verre d'eau.

Fatigue physique

Dans tous les cas, en cas de fatigue physique

Sportenine : comprimés à croquer en cas de fatigue musculaire, crampes, courbatures. Intéressant en cas de surmenage sportif. *Arnica montana* 9CH, *Sarcolacticum acidum* 3 CH, *Zincum oxydatum* 3 CH

- Suite à un **effort musculaire ou à un traumatisme** *Arnica montana* 9CH. Prendre 1 dose juste après l'effort puis 5 granules à sucer 4 à 5 fois par jour jusqu'à récupération. Appliquer aussi sur les muscles fatigués ou courbaturés un gel à base d'arnica
- Après un **effort physique prolongé ou violent**, raideur des membres, amélioré par le mouvement *Rhus tox* 5CH 3granules à sucer 2 fois par jour
- Courbatures liées à un **état fébrile** *Eupatorium perf* 5CH 3granules à sucer 2 fois par jour
- Période de **convalescence** d'une maladie infectieuse : *Pulsatilla* 9CH 3gr 3/j
- Après des **pertes liquidiennes importantes** (sueur, diarrhée, vomissements, sang) chez un sujet pâle, qui transpire au moindre effort, a soif : *China* 7CH ou 9CH 1 dose trois matins consécutifs, relai avec china 4CH, 3 granules le matin.
- *Picricum acidum* : **Fatigue avec sensation de lourdeur dans les jambes**, anémie, hypotension. Sucer 3 granules en 5 CH, 3 fois par jour ou prendre une dose par jour en échelle de 5 à 15 CH.
- *Aceticum acidum* : **Épuisement avec amaigrissement**. Visage d'une grande pâleur. Soif très forte avec urines abondantes et claires. Œdèmes blancs au niveau des chevilles gardant le signe du godet. Frilosité+++ . Sucer 3 granules en 7 CH, 2 fois par jour ou prendre une dose par jour en échelle de 5 CH à 15 CH
- *Silicea* : personne sans énergie, très affaiblie, besoin constant de s'allonger, s'endort facilement. Amaigrissement, frilosité (besoin de dormir avec des chaussettes). Ne supporte rien ni personne, se décourage pour un rien, sensible aux infections. Sucer 3 granules en 7 CH par jour ou prendre une dose par semaine en 9 CH ou 15 CH
- *Kalium carbonicum* : sujet frileux, anémié avec œdèmes et arthrose. Épuisé après les rapports sexuels, avec la vue qui paraît affaiblie.



Fatigue liée à une maladie grave

Manganum : préfère rester dans son lit. Aggravé le matin, ce qui l'empêche de démarrer.

Phosphoric acid découragé par la fatigue alors qu'il était très dynamique avant sa maladie. Indifférence générale, perte d'intérêt, diminution de la mémoire.

Sucer 3 granules 2 fois par jour en 5CH.

Natrum mur et *China* si la fatigue fait suite à des pertes liquidiennes importantes ou à des hémorragies.

Plumbum : au bout du rouleau, tremblant de fatigue

Gelsemium : tremble et ses jambes n'ont plus la force de le porter



Fatigue intellectuelle ou nerveuse

Calcarea phos : sujet maigre agité, sentimental, se fatiguant facilement. Troubles de l'attention et de la concentration, baisse des résultats en fin de trimestre. Intolérance aux émotions et au surmenage intellectuel

Kalium phos Suite à un surmenage cérébral, sentiment de difficulté intellectuelle, oubli des mots et des lettres, épuisement nerveux avec tendance dépressive.

Sursaut au moindre bruit : Sucrer 3 granules 2 fois par jour.

Acidum phos en cas d'épuisement intellectuel total

Phosphoric acid découragé par la fatigue, Indifférence générale, perte d'intérêt, diminution de la mémoire.

Sucer 3 granules 2 fois par jour en 5CH.

Après un travail intellectuel tardif qui entraîne une perte de sommeil *Ambra grisea* 5CH

3 granules à sucer 2 fois par jour

Fatigue intense après une émotion : *Ignatia amara*



Fatigue avec troubles de la mémoire

Après un gros effort intellectuel, ou une dépression incapacité de tout effort mental, oubli des faits récents, amélioration en mangeant *Anacardium* 9CH

3 granules à sucer 2 fois par semaine

Oubli des mots, individu agité, nerveux, avec agitation perpétuelle des doigts *Kalium brom* 7CH

3 granules à sucer 3 fois par jour

Après un effort intellectuel : grande fatigue mais irritabilité, excitation. Fatigue améliorée en mangeant, par un exercice doux, par de la compagnie et le calme : *Kalium phos* 7CH

3 granules à sucer 3 fois par jour ou prendre une dose par jour en échelle de 5CH à 15CH.

Apathie, indifférence à tout, envie de tout abandonner. Besoin d'isolement et de repos. État aggravé par tout effort physique et intellectuel *Phosphoric acid* 7CH

3 granules à sucer 3 fois par jour ou prendre une dose par jour en échelle de 5CH à 15 CH.

Dus aux excès de tabac, nausées, fatigue *Caladium* 9CH

3 granules à sucer 2 fois par semaine

Chez un individu intelligent, les capacités intellectuelles s'émoussent en fin de carrière, confond les mots, oublie les phrases qu'il vient de dire

Lycopodium 9CH 3 granules à sucer 2 fois par semaine

Enfant petit, arriéré mental, vieillard scléreux à comportement puéril oublie les noms des rues, le nom du quartier où il habite. Difficultés à comprendre et à s'exprimer. Aggravé par le froid *Baryta carb* 9CH

3 granules à sucer 2 fois par semaine

<https://pharmaciedelepouille.com/aider-a-surmonter-la-fatigue-par-homeopathie/>