

C'est le nom scientifique et compliqué pour dire fatigue. La phytothérapie est très active pour redonner du tonus à un sujet fatigué. Mais avant toute chose, il faudra être sur qu'aucune maladie n'en est la cause et qu'il s'agit simplement d'une asthénie passagère due au surmenage ou à une déficience peu grave.

Les différents types de fatigue

Parfois, il s'agit d'un élève ou d'un étudiant qui doit préparer des examens (voir Examen)

Lorsque la fatigue est plutôt **maximale en fin de journée**, et qu'elle augmente au fur et à mesure de la journée, pour être moins intense le week end et les jours de repos, il s'agit encore d'une fatigue "normale" et physiologique.

Un traitement court par la phytothérapie y remédiera.

Lorsque cette fatigue survient **dès le matin**, pour traîner toute la matinée et qu'elle est encore plus marquée le week end, il s'agit alors d'une situation plus évoluée (souvent on a pas voulu "entendre" sa fatigue suffisamment tôt).

La phytothérapie (après un avis médical bien entendu) devra être poursuivie plusieurs semaines.

Mais n'oublions pas qu'aucun traitement de la fatigue ne doit faire oublier le **remède principal: le repos**.

Bien choisir son traitement

Voyons quelles sont les propriétés de quelques plantes à notre disposition:

Eleutherococcus :

c'est le ginseng de Sibérie, il est surtout tonique; il restaure un tonus musculaire et redonne une résistance à la fatigue.

Ginseng :

c'est le ginseng plus habituel, il agit aussi bien sur la fatigue physique que psychique et convient particulièrement lorsque les deux sont intimement mêlées.

Eschscholtzia :

aura une action sur le stress et la fatigue due à l'usure du stress (surmenage nerveux et psychique)

Avena sativa : agit très efficacement sur la fatigue en général mais devra être utilisée en cures courtes (1 semaine de temps en temps)

Ces plantes s'utiliseront en teintures mères: 50 gouttes par jour d'une ou plusieurs plantes (mais pas plus de 100 gouttes par jour)

On les prendra par cures de 3 semaines (sauf *Avena sativa*)

Deux huiles essentielles pourront être associées au traitement précédent:

Romarin huile essentielle

achetée en pharmacie, qualité usage interne : plutôt pour la fatigue des gens âgés

Sarriette huile essentielle

achetée en pharmacie, qualité usage interne : plutôt pour la fatigue des jeunes.

Dans les deux cas: 3 gouttes par jour sur un sucre, une cuillère de miel ou une mie de pain.