

Syndrome de fatigue chronique

Le syndrome de fatigue chronique (SFC) ou encéphalomyélite myalgique correspond à une fatigue persistante et inexpliquée, qui dure depuis plus de 6 mois, associée à des douleurs diffuses, des troubles du sommeil, des troubles neurocognitifs et neurovégétatifs.

Conseils :

- ✓ Consommer des aliments contenant des oméga 3. Ils amélioreraient la qualité du sommeil, participeraient au bon fonctionnement des fonctions cognitives et réduiraient la fatigue. Exemple : anchois, sardine, maquereaux, harengs, saumon, thon, huile de colza et de caméline etc.
- ✓ Manger des aliments contenant de la Vitamine C. Elle limiterait la fatigue. Exemple : agrumes, persil, ciboulette, fruits rouges, poivron, radis noir etc.
- ✓ Boire des eaux et consommer des aliments contenant du magnésium. Il permettrait, entre autres, de diminuer la fatigue. Exemple : légumineuses, oléagineux, céréales complètes, Rozana, Hépar, Quézac etc.
- ✓ Limiter votre consommation de boissons à base de caféine (café, thé, maté, guarana, kola, chocolat) et d'alcool. Ces boissons réputées excitantes provoqueraient des troubles du sommeil.
- ✓ Essayer les techniques de relaxation. La pratique de ces techniques serait bénéfique pour les personnes ayant un SFC. Exemple : yoga, méditation, qi gong, EFT, EMDR, hypnose, sophrologie, cohérence cardiaque, acupuncture etc.
- ✓ Pratiquer une activité physique régulière adaptée. Elle serait bénéfique pour les personnes atteintes d'un SFC. Exemple : marche nordique, marche aquatique, natation, danse etc.
- ✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafofia