

# Pour une rentrée réussie, faites le plein d'énergie !

Publié le 28/05/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Entre le rythme souvent soutenu imposé par la reprise du travail et la vie de famille, le stress et les facteurs environnementaux (pollution, changements de saisons...), il n'est pas toujours facile de rester en forme après la rentrée.

## Quels sont les facteurs favorisant les baisses de tonus et de vitalité ?

De nombreux facteurs peuvent affecter notre tonus et notre vitalité au quotidien.

- **L'irrégularité des cycles de sommeil** est l'une des principales causes de fatigue ! Le respect de l'horloge biologique est primordial pour reconstituer son capital forme.
- **Une alimentation déséquilibrée ne permet pas à l'organisme de puiser toutes les ressources nécessaires à la production d'énergie des cellules.**
- **La sédentarité** : de nombreuses études ont montré que la pratique d'une activité physique régulière permettait de réduire la sensation de fatigue et d'augmenter le niveau d'énergie. Pour libérer votre énergie, faites du sport !
- **Le surmenage physique et intellectuel**, ainsi que **le stress de longue durée**.
- **Les changements de saisons** et plus particulièrement les passages à l'automne et à l'hiver. Durant ces périodes, le manque de luminosité peut perturber notre horloge interne et se traduire par une baisse de tonus.

## Les solutions anti-fatigue !

Il est tout à fait possible de surmonter la fatigue, en agissant sur toutes ses causes et en particulier : le stress, le manque de sommeil et les déficiences en micronutriments.

- **Apprenez à gérer votre stress et à vous relaxer.** Le stress oblige l'organisme à puiser en permanence dans ses réserves énergétiques. En apprivoisant le stress, vous permettez à votre organisme de reconstituer ses réserves.
- **Retrouvez un sommeil régulier et réparateur.** C'est durant le sommeil que votre organisme se ressource. Un sommeil trop court ou agité vous empêche de récupérer complètement.
- **Préférez la cuisson à la vapeur.** Cette méthode de cuisson permet de conserver les qualités vitaminiques des aliments et de préserver leur saveur.
- **Limitez votre consommation de café.** Contrairement aux idées reçues, le café affecte la vitalité. Son effet tonique est immédiat mais de courte durée.
- **Faites le plein de vitamines, minéraux et oligo-éléments**, avec le complément alimentaire [VITAMINAT+](#). Ils sont vos alliés n°1 pour vous permettre de retrouver forme, vitalité et dire adieu à la fatigue : [la vitamine C](#), vitamine anti-fatigue de référence, et la vitamine E sont des micronutriments aux propriétés antioxydantes qui vous aideront à retrouver tonus et vitalité. **Les vitamines du groupe B** participent notamment à la production d'énergie par l'organisme et aident ainsi à réduire la fatigue, tout comme le [magnésium](#) et le [fer](#).

Découvrez également [ÉNERGINAT Vitalité Continue](#), une formule innovante, à base d'actifs naturels, pour vous aider à diminuer la fatigue physique (baisse d'énergie). Une **[gamme complète de compléments alimentaires pour l'énergie](#)**.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Fatigue et énergie ,

### **Compléments alimentaires : le top 3 des actifs pour faire le plein d'énergie cet hiver**

07/03/2019

3 minutes de lecture

Avec les températures qui chutent et les jours qui raccourcissent, l'hiver met l'organisme à rude épreuve. En cette période, les compléments alimentaires sont parfois nécessaires pour rester d'attaque.

[Lire la suite](#)