



Les plantes contre la fatigue

Description

HOSTETTMANN Kurt

Mars 2025

18   

 ditions : FAVRE Pierre-Marcel ISBN : 978-2-8289-2149-1

default watermark



Guide pratique illustré présentant les vertus des plantes pour pallier la fatigue due aux changements de saison, au surmenage, à une convalescence ou encore à l'exercice physique. Pour chaque plante sont présentés ses principales caractéristiques, des conseils d'utilisation, la posologie et les précautions à prendre.

La fatigue : un mal universel et des plantes comme alliées naturelles

Qu'elle soit passagère ou chronique, la fatigue touche toutes les classes d'âge et se manifeste sous diverses formes. De nombreuses plantes, dites adaptogènes, apportent un soulagement lors de stress, surmenage, anxiété et maladies comme le Covid par exemple. D'autres permettent d'améliorer ses performances et de mieux récupérer après un effort physique. Beaucoup d'entre elles sont utilisées depuis des siècles dans la médecine traditionnelle chinoise et la médecine ayurvédique indienne.

Une approche scientifique et pratique :

Chaque espèce végétale citée dans cet ouvrage est accompagnée d'une description botanique, d'informations historiques, de sa composition chimique et de son mode d'action pharmacologique. Des conseils pratiques détaillent comment tirer parti des vertus de ces plantes : comparaison, dosages, interactions médicamenteuses et effets secondaires éventuels.

La fatigue atteint toutes les classes d'âge de la population et se manifeste sous différentes formes :

- **la fatigue passagère** qui survient le plus souvent après un grand effort. Pour récupérer plus rapidement, les plantes riches en caféine peuvent venir en aide (guarana, maté, noix de kola et dans une moindre mesure thé et café) ;
- **la fatigue nerveuse**, qui engendre une baisse de l'attention et de la concentration, et la somnolence. L'opoponax, le ginseng, l'aleuthicoque et d'autres plantes encore apportent un soulagement ;
- **la fatigue sexuelle et la baisse de la libido** peuvent conduire à la frustration et même à la déprime. Le schisandra, le gingembre, la maca, la damiana et la grenade peuvent aider l'homme et la femme ;
- **la fatigue chronique**, ou quand l'épuisement devient permanent, considéré comme une maladie neurologique dont souffrent de nombreuses personnes. Cette fatigue ne s'améliore pas avec le repos et conduit à des maux multiples. Les plantes à vitamine C (argousier, acérola, kiwi, églantier) peuvent aider à renforcer le système immunitaire. L'aronia, le ginseng, l'ashwagandha, les champignons cordyceps, shiitake, reishi, ainsi que d'autres plantes contribuent à atténuer les symptômes.

On peut encore mentionner la pulpe du fruit du baobab contre diverses fatigues, la spiruline, une algue d'eau douce, qui peut aider à augmenter les performances sportives et accroître la résistance à l'effort. Ou encore l'hibiscus, l'angélique, la tribule terrestre, pour lutter contre la fatigue chronique ou mieux récupérer.

Pour chaque espèce citée, une courte description botanique est donnée, ainsi que les aspects historiques, la composition chimique et le mode d'action pharmacologique. Des conseils pratiques permettent de bénéficier au mieux des vertus de la plante en question : comment la préparer pour la consommer, dosages, interactions médicamenteuses et effets secondaires éventuels.

Un guide pratique illustré pour mieux connaître les bénéfices des plantes qui peuvent nous accompagner dans la récupération physique ou mentale au quotidien, lors des changements de saison, après une maladie, dans des cas de surmenage, ou lors d'un entraînement ou d'une performance sportive.

La fatigue atteint toutes les classes d'âge de la population. De l'enfant duquel les parents attendent de bonnes performances scolaires aux personnes âgées dont le moindre effort physique devient difficile, en passant par les sportifs qui font des compétitions et souhaiteraient une récupération plus rapide. De nombreuses plantes peuvent cependant nous aider, comme les plantes riches en vitamine C ou en caféine.

Pour chaque plante citée, une courte description botanique sera donnée, ainsi que les aspects historiques, la composition chimique et le mode d'action pharmacologique.

Des conseils pratiques seront également donnés afin de bénéficier au mieux des vertus de la plante en question : comment la préparer pour la consommer, dosages, effets secondaires et interactions médicamenteuses éventuels, limitation d'emploi possible (femmes enceintes ou allaitantes, enfants en bas âge, etc.).

Le professeur **Kurt Hostettmann** est une figure internationale dans le domaine des phyto-médicaments avec plus de 650 publications scientifiques et 20 livres traduits dans plusieurs langues. Sa collaboratrice, **Bernadette Biloa Messi**, enrichit cet ouvrage par son expertise unique sur les plantes médicinales africaines.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. fatigue
2. plantes

date créée

25 juin 2025

Auteur

cblancke