

## Conseils pour lutter contre l'épuisement mental

L'épuisement peut être la fois mental et physique. Si vous souhaitez lutter contre cet épuisement, vous devez d'abord en couvrir les causes. La majorité des personnes auront tendance à se dire : il suffit que je dorme quelques heures de plus et la fatigue disparaîtra. Mais l'épuisement mental est plus que de la simple fatigue. Et si vous n'arrivez pas à identifier les causes, elles, vous ne pourrez pas prendre les mesures de prévention nécessaires. Le cycle se reproduira. Un simple café et une sieste ne suffiront pas, voici quelques conseils pour vous aider :

- Alimentation équilibrée. Vous devez faire attention à ce que vous mangez. Prenez un petit déjeuner consistant, ne sautez pas de repas. Vos déjeuners et dîners doivent être équilibrés pour vous apporter toute l'énergie dont vous avez besoin. Incorporez les légumes verts contenant du potassium qui est un élément important pour lutter contre la fatigue. Une autre astuce : remplacez votre café du matin par du ginseng. Le thé au ginseng aide le corps à mieux s'adapter aux facteurs de stress qui peuvent provoquer l'épuisement mental.
- Boire suffisamment. Votre corps a besoin d'être hydraté. Vous devez lui donner au minimum 1.5 litre d'eau par jour. Pensez aux jus d'agrumes, pamplemousse, citron, oranges. Ils permettent de refaire le plein de vitamines. Choisissez des jus sans sucre ajouté. Mieux encore, pressez vous-même vos jus avec des fruits frais.
- Activité physique. L'exercice physique est bon pour la santé, ce n'est plus à démontrer. Et c'est excellent pour lutter contre votre épuisement moral. Une petite marche plusieurs fois par semaine suffit pour oxygéner votre corps et votre esprit. Pensez-y !
- Dormir. Vous devez absolument dormir suffisamment, au minimum 8 heures par nuit pour recharger les batteries. Si l'une des conséquences de votre épuisement est l'insomnie, des techniques de relaxation peuvent vous aider pour trouver le sommeil.
- Apprendre à se relaxer. Des techniques comme la relaxation, le yoga, la méditation peuvent vous aider à reprendre le contrôle et vous libérer du stress ou de l'anxiété.

Prenez des bains à base d'huiles essentielles pour vous détendre. Ne pensez pas que l'épuisement moral soit anodin, limite une simple fatigue. L'épuisement peut conduire à d'autres problèmes plus graves, de la fatigue chronique, un dysfonctionnement du système immunitaire, qui vous rendront plus vulnérable aux maladies. Surtout, pensez à prendre soin de vous, tout au long de la journée. Un mode de vie plus sain sera un des remèdes les plus efficaces pour lutter contre l'épuisement moral. Cela vous permettra de prévenir l'épuisement, en donnant à votre corps assez d'énergie. Pour vous guider pas à pas et vous aider à retrouver votre joie de vivre, lisez [je suis épuisé, pas fatigué](#). Ce livre électronique écrit par Sylvie Laflamme, auteure de succès, ne vous quittera plus.

### About the Author

Bertrand Allard

Rédacteur en chef de Librairie [VirtuelExpress.com](http://www.VirtuelExpress.com)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)