

De nombreuses occasions de prendre
de la Vitamine C et des Multivitamines

Fatigue passagère

Existe aussi
à croquer



Adulte de plus de 15 ans,
1 comprimé par jour,
pendant toute la durée
du traitement.

OU

Existe aussi
à croquer



1 comprimé par jour
pendant 1 mois.

Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien.
Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

VISA GP 0721G03P405 / AZULEIO



Retrouvez la forme

Cette fiche santé vous est offerte par UPSA CONSEIL

DES MÉDICAMENTS
À VIVRE

 Bristol-Myers Squibb


NOUS FERONS TOUJOURS PLUS
POUR LA SANTÉ

 UPSA
CONSEIL

POURQUOI SUIS-JE FATIGUÉ ?

La fatigue témoigne d'un déséquilibre entre une accumulation d'agressions et le pouvoir de récupération d'un individu.

Elle signifie qu'il est temps de marquer un "arrêt" dans l'activité quotidienne.

LES ORIGINES DE LA FATIGUE* :

- 28% : fatigue "réactionnelle" à des soucis d'ordre professionnel ou personnel
- 23% : maladies psychiques
- 16% : pathologies infectieuses

LUTTER CONTRE LA FATIGUE

Rechercher la cause d'une maladie sous-jacente, si nécessaire.

Favoriser le pouvoir de récupération de l'organisme

Améliorer les conditions du sommeil :

- Évitez le bruit (double vitrage, moquettes, insonorisation des murs, protections auditives...) ;
- préférez une atmosphère aérée et fraîche ;
- couchez vous au moins 1h 30 après le dîner qui doit être léger.
- Supprimer tabac, alcool et autres excitants.
- Imposez vous une activité physique régulière d'au moins 1/2 heure par jour.
- Veillez à retrouver une alimentation équilibrée et variée.
- Lutter contre les carences vitaminiques mêmes mineures.

Les besoins en vitamines sont augmentés dans de nombreuses circonstances : adolescence, tabagisme, grossesse ou allaitement, en cas de contraception, de maladie infectieuse, chez le sportif, ou lors d'efforts physiques inhabituels, lors de certains traitements ou chez les personnes âgées s'alimentant insuffisamment.

* Sondage réalisé en janvier 2000 par le laboratoire Theral et l'institut IPSOS, auprès de 1000 Français.

QUELLES VITAMINES CHOISIR ET OÙ LES TROUVER ?

Vitamine	Rôle	Source alimentaire
Vitamine B1	Dégradation du sucre Réserves énergétiques de l'organisme	Céréales complètes Viande de porc Œuf
Vitamine C ou Acide ascorbique	Anti-fatigue Anti-oxydant Synthèse musculaire et sanguine	Fruits et légumes
Vitamine PP ou B3	Augmenté chez les femmes enceintes	Viandes et abats Poissons Légumes secs Café torréfié
Vitamine B6 ou Piroxydine	Peau Stimulant immunitaire	Musli Poissons Abats Féculents
Vitamine B9 ou Acide folique	Synthèse des globules rouges Stimulant la construction nerveuse chez le fœtus	Levure Foie Jaune d'œuf
Vitamine B12 ou Cobalamine	Stimulant des réactions chimiques de l'organisme	Viandes Poissons Crustacées
Les vitamines B et C ne peuvent aboutir à un surdosage		
Vitamine A ou Rétinol	Vision Croissance Reproduction Cicatrisation des plaies	Beurre et lait entier Foie Huiles de foie de poisson Jaune d'œuf
Vitamine D ou Calciférol	Formation des os et croissance osseuse Prévention du rachitisme Reproduction	Huiles de foie de poisson Poissons gras Jaune d'œuf Beurre
Les vitamines A et D nécessitent des apports contrôlés afin d'éviter un surdosage		