

a le plaisir de vous convier à une

Conférence publique

Les plantes contre la fatigue

Par le Prof. Kurt Hostettmann

Professeur Honoraire aux Universités de Genève, Lausanne, Nanjing, Shandong et à l'Académie Chinoise des Sciences à Shanghai. Docteur ès sciences.

Jeudi 6 novembre 2025 à 19 h. 30

Grande salle du Collège Lac, Villeneuve
Avenue des Comtes de Savoie 2

Entrée libre

La fatigue atteint toutes les classes d'âge de la population et se manifeste sous différentes formes : - **la fatigue passagère** qui survient après un grand effort. Pour récupérer plus rapidement, les plantes riches en caféine peuvent venir en aide. – **la fatigue nerveuse** qui engendre une baisse de la concentration et la somnolence. L'orpin rose et le ginseng apporte un soulagement. – **la fatigue chronique**, ou quand l'épuisement devient permanent, est considérée comme une maladie neurologique. Cette fatigue ne s'améliore pas avec le repos et conduit à des maux multiples. Les plantes riches en vitamine C, l'aronia et d'autres plantes contribuent à atténuer les symptômes. – **la fatigue sexuelle** peut conduire à la frustration et même à la déprime. Le schisandra, le gingembre, la maca et la grenade peuvent aider l'homme et la femme. On mentionnera encore la spiruline, une algue d'eau douce, pour réduire la fatigue des personnes âgées, pour augmenter les performances sportives et accroître la résistance à l'effort.