

Comment gérer la fatigue

La fatigue est une baisse de rendement de l'activité physique et mentale. Elle peut gêner la vie de tous les jours en empêchant la réalisation de certains projets et peut gêner les relations sociales. Plusieurs facteurs interviennent : le niveau de performance musculaire, la douleur, les troubles du sommeil.

Éliminer une fatigue organique

Devant un état de fatigue, il faut tout d'abord éliminer les causes organiques :

- l'anémie ;
- les problèmes thyroïdiens qui peuvent être associés comme l'hypothyroïdie ou l'hyperthyroïdie ;
- une infection chronique surajoutée ;
- des dysfonctionnements du foie ;
- un excès de sucre dans le sang, etc.

La fatigue : rechercher des facteurs psycho-sociaux

Des facteurs psycho-sociaux sont souvent associés :

- l'anxiété est parfois en cause ;
- parfois des états dépressifs sont associés et peuvent s'exprimer par un état de fatigue chronique qui est parfois isolé.

Dans les situations de fatigue dite nerveuse, c'est l'anxiété ou la tension nerveuse qui permet de tenir. La dépression fatigue, mais l'anxiété aide à tenir debout. Dans ce cas, plus on est fatigué, plus on lutte contre l'épuisement en utilisant ses réserves et se servant de stimulants comme le café ou les excitants.

La fatigue : conséquence d'un stress excessif ?

La fatigue peut aussi être la conséquence d'un stress excessif, c'est un phénomène d'adaptation :

- l'anxiété ou la dépression laissée par l'inquiétude que l'on a parfois de la crainte d'une maladie ;
- les changements de saison, la fatigue est plus marquée au moment de l'automne lors du passage à l'heure d'hiver ;
- les problèmes hormonaux, la fatigue accompagne souvent des difficultés d'ovulation et survient alors plutôt en 2^{ème} partie du cycle, beaucoup de femmes se sentent aussi épuisées à la veille de leurs règles ;

- le stress quotidien lié à la société moderne imposant une course incessante est une cause importante ;
- le travail avec parfois ses horaires difficiles, le stress professionnel, les transports difficiles.

Comment vaincre la fatigue ?

- Il faut corriger toutes les causes organiques surajoutées, par exemple l'anémie, ou le manque de fer très fréquent chez les femmes (une femme sur trois en âge d'avoir des enfants).
- Se dire qu'il n'y a rien de plus fatiguant que de ne rien faire et que penser à sa fatigue en se reposant fatigue encore plus.
- Repérer ses rythmes naturels : l'organisme a un rythme sur 24 heures avec une période de veille et une période de sommeil. Il existe au cours de la journée 2 pics de vigilances, à 10 heures et à 17 heures. A l'inverse, un manque de tonus ou une somnolence peuvent apparaître juste après le déjeuner en raison de l'hypoglycémie réactionnelle qui se produit en début de digestion. Pour retrouver la forme, il faut vivre à son rythme, certains sont du matin, d'autres du soir. C'est pendant les vacances que l'on peut mieux apprécier son rythme personnel, à quelle heure se lève-t-on naturellement ? à quelle heure la fatigue vous entraîne vers le lit ? et à quelle heure on est le plus performant ? Ces rythmes sont liés à la température du corps. Un bain chaud ou une activité sportive va augmenter la température corporelle et va augmenter la vigilance. Pour favoriser l'endormissement, il faut baisser sa température corporelle. Il faut donc que la chambre soit fraîche, pas plus de 18°. Réchauffer les pieds avec des chaussettes diminue la température centrale et peut favoriser l'endormissement. Pour avoir un sommeil réparateur, il faut savoir se déconnecter des choses de la vie courante, le pire obstacle au sommeil est le flux incessant des pensées. La relaxation, la sophrologie, l'hypnose peuvent avoir des effets bénéfiques. Les somnifères de type benzodiazépine sont à proscrire, ils ne donnent en général pas un bon sommeil réparateur. Le sommeil artificiel est léger avec une diminution du sommeil profond qui est nécessaire pour récupérer. Si votre sommeil est de mauvaise qualité, un enregistrement du sommeil en centre spécialisé peut aider à mieux comprendre les dérèglements du sommeil et peut permettre d'apporter des conseils adaptés. En effet, parfois, des patients longs dormeurs fatigués le jour peuvent avoir un meilleur sommeil profond en dormant moins.
- Reprendre une activité physique régulière progressive comme la marche, la bicyclette, la natation.
- Avoir une alimentation équilibrée, riche en poissons, légumes et fruits. Attention, aux régimes parfois dangereux qui peuvent parfois provoquer des carences nutritionnelles. Gelée royale, Guarana, Ginseng sont des produits non dangereux qui peuvent être consommés en cures répétées. Il faut éviter la consommation excessive de graisses, leur digestion fatigue. Il faut éviter de consommer trop de sucres qui stimulent les pics d'insuline et provoquent une chute brutale de la glycémie. L'hypoglycémie donne des « coups de pompe ». Il faut aussi éviter de consommer du chocolat le soir qui peut avoir l'effet d'une tasse de café.
- Il faut prendre soin de son corps : l'activité sportive élimine les toxines, oxygène le sang, tonifie les muscles. Le sport détend plus qu'il ne fatigue, mais il faut éviter la pratique excessive et le choix d'horaire inadapté. Faire de la gymnastique le matin

permet de réveiller le corps en le réchauffant. Les meilleurs moments sont le milieu de la matinée et la fin d'après-midi vers 17 heures. Il faut éviter le sport avant le coucher qui peut nuire au sommeil.

L'acupuncture, les massages, peuvent aider à détendre et à apaiser le mental.

Le grand air aide à fabriquer des globules rouges et à bien oxygéner le sang. Il est bon de sortir régulièrement et de rencontrer des amis, cela aide à la détente de l'esprit et du corps.

- Il faut enfin maîtriser son espace de travail en limitant les contraintes quotidiennes liées au transport, au stress des relations professionnelles, à l'ordinateur, etc.

En conclusion, les causes de fatigue sont très nombreuses et il n'y a pas de traitement miracle. Chaque point abordé dans cette fiche peut apporter des soulagements. Enfin, si le corps le réclame, il n'est pas honteux de faire une courte sieste de 5 à 10 minutes avant une sortie entre amis ou un rendez-vous important.