

Mieux gérer la fatigue

Par Michèle Freud*

La course trépidante à la réussite et à l'Avoir, aggravée par notre besoin de reconnaissance, nous oblige à mobiliser notre énergie sans ménagement, à jongler avec un emploi du temps surchargé, être disponible pour la famille, les enfants, les courses, la maison, le travail... Pas étonnant, dans ces conditions, que la plupart d'entre nous se plaignent de fatigue de façon récurrente.

Pourquoi est-on fatigué ?

Les sources de la fatigue se conjuguent souvent au quotidien : mauvaise hygiène de vie, repas plus ou moins déséquilibrés, absence d'exercice, abus d'alcool, manque de sommeil, surmenage, transports en commun, changements de rythme biologique et sociaux. La fatigue se traduit par une baisse d'énergie et une incapacité à soutenir durablement un effort tant physique que mental. Elle se manifeste par une sensation diffuse de malaise global. Symptôme très répandu mais aussi commun à plusieurs maladies, la fatigue, responsable de nombreux dérèglements est susceptible de provoquer un manque d'énergie.

Fatigue physique, fatigue nerveuse

La fatigue physique est musculaire, elle apparaît après un effort physique, elle est due à un épuisement des réserves énergétiques et est susceptible d'être enrayée après un repos salvateur.

La fatigue nerveuse elle, survient après un travail intellectuel. Elle entraîne une baisse de l'attention, de la concentration, de la mémoire, de l'acuité auditive. Ce type de fatigue est souvent assimilé à une baisse d'activité métabolique du système nerveux central.

Elle peut être liée à un surcroît de sollicitations sensorielles, sociales (tâches répétitives, sans plaisir), contraintes et problèmes familiaux (divorce, décès, séparation, éclatement de la cellule familiale, mésentente), solitude etc. Elle est un signal d'alarme à prendre au sérieux car elle est susceptible de pointer un syndrome dépressif.

La fatigue chronique

Décrite pour la première fois aux Etats Unis en 1986, elle se traduit par une très grande fatigue évoluant de façon épidémique chez de jeunes adultes au niveau intellectuel élevé. Ce syndrome que les Américains ont nommé *Yuppies Syndrom** est responsable d'un état d'épuisement intense, accompagné de troubles communs à beaucoup d'autres maladies, qui se manifeste par une lassitude sévère et continue qu'aucun repos ne vient apaiser. Elle perdure depuis plus de six mois et conduit le malade à abandonner toutes ses activités. On note également la présence d'au moins huit des symptômes suivants : épuisement après un effort physique, maux de gorge, maux de tête, faiblesse, douleurs musculaires et articulaires, troubles du sommeil (hypersomnie ou insomnie), troubles de l'appétit (boulimie ou anorexie), côlon irritable, crampes abdominales, irritabilité, frissons, suees nocturnes, difficultés de concentration, pertes de mémoire, confusion, dépression.

Ce syndrome de fatigue chronique toucherait plus spécifiquement de jeunes cadres dynamiques majorant leurs journées surchargées de travail par des exercices physiques intenses et des sorties nocturnes. Aux États-Unis, près de 100 000 personnes seraient atteintes de ce trouble et en France, plus de 500 000 personnes consulteraient quotidiennement pour ce

* Association de la fatigue chronique Internet : asso.nordnet.fr/cfs-sp1d

même motif (enquête Ipsos-*Le Quotidien du Médecin* / les laboratoires Therval, 13 mars 2000). Certains spécialistes pensent que la fatigue chronique est une réponse psychologique de l'organisme à une situation de stress à laquelle il est impossible de faire face et qui se traduit par certains symptômes physiques.

Dans la fatigue chronique, l'asthénie évolue depuis quelques mois et n'est pas modifiée par le repos. Elle diminue de plus de 50 % le rendement d'une activité normale.

« Je me traîne toute la journée, tout ce que je dois faire, même les tâches les plus bénignes sont pesantes. Je n'ai envie de voir personne, je suis fatiguée et je n'ai pas le moral » confie Delphine.

La fatigue devient inquiétante lorsque rien ne la calme et lorsqu'elle s'accompagne d'idées noires, de tristesse ou d'apathie, signes d'un début de dépression que l'on appelait autrefois neurasthénie. Elle serait le résultat de conflits inconscients non résolus générant une anxiété profonde et une perte de désir vital. Le patient ressent un indicible sentiment de lassitude face à la monotonie de ses journées, incapable d'y trouver une quelconque source de plaisirs.

Pour le sociologue David Le Breton*, «La fatigue croissante n'est que le symptôme de la perte de sens résultant de l'accélération et de la pression que nos contemporains subissent chaque jour. Cela aboutit à un sentiment de dépossession de soi. » Pour lui, la question de la fatigue pose donc essentiellement celle du goût de vivre.

Les symptômes de la fatigue les plus fréquemment décrits sont les suivants :

- douleurs musculaires : contractures, lombalgies, crampes, tremblements, baisse de la résistance à l'effort ;
- troubles du sommeil : difficultés d'endormissement, insomnie ou hypersomnie, sommeil agité ;
- troubles intellectuels : diminution du rendement intellectuel, difficultés de concentration, troubles de la mémoire et de l'attention ;
- troubles sexuels : diminution ou perte du désir sexuel, baisse de l'activité sexuelle, impuissance ou frigidité ;
- troubles digestifs : diarrhée, constipation, modification du comportement alimentaire, spasmes intestinaux ;
- troubles du caractère : irritabilité, hyperémotivité, baisse de l'initiative, difficultés relationnelles, intolérance au bruit, anxiété, tristesse, pessimisme, démotivation ;
- troubles somatiques : palpitations, gorge nouée, troubles visuels.

Lutter contre la fatigue avant qu'elle ne devienne épuisement

Il existe des moyens simples et naturels qui contribuent à vous redonner du tonus. Assurez-vous au préalable que votre fatigue n'est pas pathologique, symptôme d'une maladie ou d'un déséquilibre qui nécessite la collaboration d'un médecin.

Quelques conseils pour retrouver votre énergie

Revoyez votre alimentation.

« Nous sommes ce que nous mangeons » déclarait le Docteur Kousmine, grande prêtresse de l'alimentation naturelle. Nous nous nourrissons trop souvent de façon déséquilibrée : trop de produits carnés, de sucres, de graisses, de sel. De nombreuses études épidémiologiques¹ mettent en évidence que 100 % des français sont carencés en vitamines E, 80 % d'entre eux en zinc et vitamine B6, 60 % en magnésium et vitamine B1.

* *La sociologie du corps*, P.U.F., 1992.

¹ Etude Suvimax

Utilisez de préférence des aliments complets de culture biologique. On trouve par exemple dans la seule enveloppe du riz, le son, plus de 300 substances protectrices et anti-oxydantes.

Ayez une alimentation variée et équilibrée. Celle-ci devra contenir des fruits et légumes frais de saison, des légumineuses, des fruits oléagineux et fruits secs, (noisettes, amandes, noix, graines de lin, de tournesol) qui renferment de précieux acides gras de grande valeur. Mangez quotidiennement des céréales complètes comme le millet, le riz, le sarrasin, l'épeautre car leur teneur en vitamines B et E est élevée.

Sources d'énergie considérable, les fruits et légumes apportent au quotidien toutes les vitamines indispensables à notre équilibre. Les fruits et légumes anti-fatigue à privilégier sont: cassis, kiwis, oranges, citrons, pommes, noix, noix de cajou, noix de pécan, bananes, dattes, figues.

Les vitamines, minéraux et antioxydants jouent un rôle important et nous protègent de la fatigue, notamment la vitamine B9, le magnésium et le calcium. Certaines eaux en contiennent et sont riches en sels minéraux comme Badoit®, Hépar®, Contrex®. Vous pouvez même préparer thé et tisane avec l'une de ces eaux minérales.

L'alcool, le café, les aliments riches en matières grasses et ceux qui contiennent des sucres raffinés peuvent augmenter les symptômes de fatigue en provoquant divers troubles digestifs. Les sucres raffinés que l'on retrouve dans le chocolat, les biscuits et les friandises donnent parfois l'impression d'un surplus d'énergie. L'effet est très éphémère car le taux de sucre chute rapidement et se traduit par une baisse soudaine d'énergie, aussi est-il préférable de privilégier les sucres lents. Nous consommons trop de « calories vides » comme par exemple le riz blanc, le sucre blanc, les pâtes blanches et, de manière générale, tous les produits raffinés. Ce processus de transformation ne conserve que le sucre et élimine les vitamines, pourtant indispensables à l'assimilation, ce qui oblige l'organisme à puiser dans ses réserves et à le fatiguer.

Veillez à réduire vos apports en matières grasses ; les aliments qui en contiennent sont difficiles à digérer et risquent d'accroître la fatigue. L'apport quotidien de matières grasses ne devrait pas dépasser 30 % des calories totales. Les repas trop copieux contribuent aussi à fatiguer inutilement l'organisme.

Pratiquez une activité physique. Le sport sécrète des endorphines et des sérotonines, deux neurotransmetteurs qui sont en chute libre quand on se sent épuisé. Par exemple ; trente minutes de marche quotidienne favorisent la sécrétion de mélatonine, hormone dont on connaît les bienfaits notamment en matière de sommeil. Choisissez le sport qui vous convient et pratiquez-le à votre rythme.

Évitez de vous laisser déborder par le stress. Le stress est une cause fréquente de fatigue. Si vous cumulez les responsabilités, peut-être est-il temps de modifier le rythme de vos activités et de redéfinir vos priorités. Dressez une liste de toutes vos activités pour une semaine. Vérifiez s'il y a un bon équilibre entre celles que vous devez faire et celles que vous aimez, si vous n'avez pas planifié trop d'activités après les heures de travail ou les fins de semaine, demandez-vous s'il existe un lien entre certaines activités et une augmentation de votre degré de fatigue. Si vous découvrez que les activités prévues dépassent largement ce que vous êtes en mesure de faire, songez à en éliminer certaines, à vous faire seconder ou plus simplement à déléguer.

Si vous arrivez à la conclusion qu'il vous faut prendre du temps pour vous ménager, alternez périodes d'activités et périodes de repos. Une pause de quelques minutes de temps en temps dans la journée peut contribuer à prévenir la fatigue.

Planifiez votre temps. Tenez un agenda où sont notés vos priorités et vos objectifs Évitez de vous laisser déborder par le temps, c'est à vous de le guider. Commencez par exemple votre journée par « un rendez-vous quotidien avec le temps » où vous établissez votre plan de journée, listez les tâches à accomplir, les rendez-vous à prendre, sorte de tableau de bord de la journée.

Reposez-vous. Notre esprit trop sollicité a besoin de se recharger. Nous émettons plus de 50 000 pensées par jour, aussi avons-nous un besoin réel de ce retour sur soi. Le repos n'est pas une perte de temps comme certains semblent le croire, il permet au contraire la régénération de votre corps mais aussi de votre mental. C'est aussi pendant les périodes de repos que votre corps se ressource. À savoir : le sommeil avant minuit est le plus récupérateur physiquement en raison de sa durée et de sa profondeur.

Créez des réflexes. Faites quelques exercices de façon consciente, comme ralentir l'allure de votre marche, marquer des pauses, centrer votre attention sur le souffle pendant deux minutes etc.. Ils deviendront par la suite des réflexes dont les répercussions seront bénéfiques sur l'ensemble de votre organisme.

Michèle Freud est psychothérapeute, auteur d'ouvrages et de C.D. audio dont Mincir et se réconcilier avec soi chez Albin Michel
Elle est aussi Directrice de l'école de sophrologie du Var
Programme des formations, voir www.michelefreud.com