# Quel arsenal pour vaincre son épuisement?

Autor(en): **Fattebert, Sandrine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 33

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831474

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Quel arsenal pour vaincre son épuisement?

**Comment différencier une banale fatigue d'un état de lassitude masquant une autre pathologie? Et comment surmonter cette faiblesse, qu'elle soit passagère ou chronique? Quelques pistes à suivre.**

«Tu es fatigué? Eh bien, dors!» Si le conseil est valable pour récupérer à la suite d'une activité physique intense, il est malheureusement insuffisant, voire inefficace, dans de nombreux cas. Ne serait-ce que lorsque des troubles du sommeil, notamment dus au stress ou à une apnée du sommeil, sont à l'origine de votre épuisement.

Pas de doute, la fatigue – qui est avec la douleur, l'une des causes les plus fréquentes de consultation – ressemble à une sorte de pieuvre aux multiples tentacules. Tout d'abord, elle peut être la résultante d'une hygiène de vie discutable, notamment alimentaire. S'il s'agit d'une succession de mauvaises habitudes, il suffit simplement d'un minimum de discipline pour améliorer son état. A commencer par l'adoption d'une alimentation équilibrée et la suppression du tabac. Quant au café et à l'alcool, qui altèrent la qualité du sommeil, ils sont à consommer avec modération. «Boire trop de café peut se révéler être un piège, avertit à ce propos le Dr Bernard Favrat, médecin généraliste à la Policlinique médicale universitaire de Lausanne. Car la fatigue peut apparaître dès qu'on réduit ou supprime la consommation.»

Encore sur le plan alimentaire, l'obésité constitue, elle aussi, un facteur aggravant, à partir d'un indice de masse corporelle de 30 et plus. Muscles et articulations sont davantage sollicités. Par ailleurs, le risque d'apnée du sommeil augmente, avec pour conséquence une mauvaise oxygénation qui, elle, affaiblit le cœur et le cerveau.

Le nombre d'années ou le cumul de charges ne suffisent pas toujours à justifier un état de fatigue permanent.

### Et avec l'âge?

Certes, l'activité diminue avec le nombre des années. Le plus raisonnable est sans doute d'adapter son quotidien à ses possibilités. Mais doit-on pour autant se résigner et tout mettre sur le compte du poids des ans? Rien n'est moins sûr. «Avec l'âge, on a tendance à avoir davantage de déficits, ajoute le Dr Favrat. Ainsi, au minimum 30% des 70 ans et plus souffrent d'une carence soit en vitamine D, qui provoque une fatigue musculaire et des douleurs, soit en vitamine B12, qui entraine une anémie, soit encore d'une insuffisance en fer. Ce déficit touche par ailleurs 20% des femmes, tous âges confondus.» A noter que des traitements efficaces existent pour ces types de troubles.

Par ailleurs, le risque de maladie chronique augmente aussi avec l'âge, induisant l'absorption régulière de médicaments, dont

Imageegami

beaucoup favorisent l'assoupissement. «Là aussi, le médecin doit être attentif et, si possible, trouver les médicaments adéquats.»

### Consulter sans tarder

La fatigue est aussi un symptôme commun à d'autres maladies, plus graves, telles qu'une insuffisance rénale, le cancer, le diabète ou la fibromyalgie. «La fatigue peut être à l'origine d'une dépression, note le Dr Favrat. Mais l'inverse est aussi possible.» Il peut aussi s'agir d'une dépression saisonnière, qui se caractérise par une apparition en automne, deux ans de suite, et une disparition avec le retour des beaux jours. «Dans ce cas, la luminothérapie peut s'avérer efficace, précise-t-il. Chez les personnes devant se lever tôt pour leur travail, à 3 h du matin par exemple, 10 000 lux au petit-déjeuner peuvent aider à réguler le sommeil.»

Bref! Autant de raisons de consulter son médecin traitant. Mais à partir de quand faut-il s'inquiéter? «Lorsque la fatigue dure depuis plus d'un mois, conseille le médecin généraliste. Il ne faut pas hésiter à le faire, c'est rentable et permet de déceler souvent un déficit. J'ai le souvenir d'un patient qui se plaignait de fatigue depuis deux ans. Il souffrait en fait d'un dysfonctionnement des glandes surrénales qui n'avait pas encore été diagnostiqué.»

La première consultation permettra au praticien de mieux cerner la fatigue objective (est-elle ressentie dès le matin au réveil, ce qui suggère une apnée du sommeil?) ou subjective (augmente-t-elle au cours de la journée, ce qui peut s'expliquer par un trouble psychosomatique?). C'est à ce type de questions que le patient va se soumettre, ainsi qu'à une batterie de tests. «Mais la séparation entre fatigue objective et subjective est très théorique, parce que souvent, c'est une adjonction de tous ces facteurs.»

### Et si la fatigue s'installe?

Et que faire lorsque tout dysfonctionnement a été écarté et que l'épuisement persiste? On parle alors d'asthénie. Dans son livre *Vivre mieux avec sa fatigue chronique*, paru aux Editions Odile Jacob, le Dr Jean-Pierre Danjean en donne la définition suivante: «Le syndrome de fatigue chronique est finalement évoqué lorsqu'une personne présente une fatigue sévère et inexpliquée, de début brutal, évoluant depuis au moins six mois, sans effet du repos, (...) et après avoir éliminé toute autre maladie.» De plus, elle doit être associée à au moins quatre des points suivants:

- Dégradation sévère de la mémoire à court terme ou de la concentration, entraînant une réduction drastique des activités antérieures;
- Maux de gorge;
- Sensibilité des ganglions lymphatiques cervicaux ou axillaires;
- Douleurs musculaires et articulaires, sans enflure ni rougeur;
- Maux de tête d'un type nouveau, diffus ou sévères;
- Sommeil non réparateur;
- Malaise durant plus de vingt-quatre heures après effort.

Selon le Dr Bernard Favrat, cette pathologie ne concerne toutefois que le 0,5% de la population suisse. A l'inverse de la dépression, le patient aimerait ici être actif, mais il ne peut pas. «Il doit être reconditionné progressivement à l'effort, ajoute-t-il. Par exemple, faire le tour du pâté de maison à pied. La vraie question pour lui est de savoir comment vivre avec cette maladie et se fixer des objectifs raisonnables. Il s'agit de cas particuliers, mais connus, parce qu'ils sont impressionnants. Ils engendrent parfois des arrêts de travail de longue durée.»

**Sandrine Fattebert**

# Sept astuces antifatigue

**Fatigue passagère? Baisse de tonus? Voici quelques conseils aussi simples qu'efficaces qui vous redonneront du pep.**

### 1. JE FAIS LE PLEIN DE MAGNÉSIUM!

Antifatigue, anti-faiblesse et réducteur de crampes, le magnésium possède plein de qualités. En vente libre dans les pharmacies, il existe sous différentes formes. A titre d'exemple, le dosage d'un comprimé effervescent est de 120 ou 150 mg. A prendre de préférence le matin, il couvre environ 50% de l'apport quotidien, l'alimentation apportant l'autre moitié de magnésium, qui est naturellement présent dans les produits laitiers, céréales non raffinées (comme le riz complet), le chocolat noir, la pomme de terre, la banane, l'avocat, les épinards, les noix, etc.

### 2. JE BOIS UN COCKTAIL VITAMINÉ!

Pressez deux oranges, ajoutez un jaune d'œuf, une cuillère à café de miel, une cuillère à soupe de jus de citron, et vous voilà prêt à démarrer la journée du bon pied! A boire le matin, au départ d'une journée chargée ou sous forme de cure pendant cinq jours. A déconseiller aux personnes diabétiques.

### 3. JE RESPIRE PAR LE VENTRE!

C'est bête à dire: on respire beaucoup, mais souvent trop vite et pas suffisamment en profondeur. Alors, comment faire? Debout, les yeux fermés, le corps relâché et les épaules basses, inspirez largement en trois temps, en gonflant simultanément le ventre. La cage thoracique devrait idéalement rester immobile. Expirez en un seul temps. Recommencez à quatre reprises.

### 4. JE FAIS UNE SIESTE!

Faire une sieste n'est pas réservée aux enfants! Une pause bien méritée permet de revitaliser son corps et son esprit. Et si vous ne trouvez pas le sommeil, aménagez-vous tout de même quelques instants de répit, avec une collation ou un jus de fruit.

### 5. JE BOUGE, JE BOUGE ET JE BOUGE!

Eh oui, il semble paradoxal de faire de l'exercice lorsqu'on est fatigué! Pourtant, l'activité physique favorise la production d'endorphines (qui contribuent au bien-être), mais aussi de sérotonine, des hormones qui préviennent la fatigue et participent à la régulation de l'humeur. Quinze minutes de marche (ou plus, selon l'envie) devraient suffire.

### 6. JE PRENDS UN BAIN!

Voilà qui aura un effet tonifiant sur tous vos sens! Faites-vous couler un bain chaud et ajoutez-y deux poignées de gros sel et 20 gouttes d'huile essentielle de thym.

### 7. JE ME PRÉPARE UNE INFUSION DE ROMARIN!

Plutôt que le ginseng, produit à l'autre bout de la terre, privilégiez le romarin, un stimulant général énergétique et tonique pour le cœur. Phytothérapeute, Jean-Jacques Descamps recommande de verser un litre d'eau bouillante sur 3 pincées de romarin bio. Laissez infuser trois minutes, puis filtrer et boire chaud (ou froid) durant la journée. Et si vous souhaitez du sucre, choisissez de préférence du miel. Particulièrement efficace en cure de dix jours, renouvelable deux à trois fois par année.

Miri, Barbone, Gajic, Envy, Kk-artworks