LA FATIGUE

C'est une sensation, un sentiment vécu, mais aussi un ensemble de signes notés et enregistrés (tests, examens médicaux…).

Elle peut être objective ou subjective, normale ou pathologique, musculaire ou nerveuse.

Elle peut avoir diverses origines : sur-entraînement, surmenage, maladie, troubles affectifs….

Fatigue normale

Elle survient à la fin d'une séance d'entraînement ou d'une compétition. Elle se traduit par des courbatures, la baisse des résultats (niveau), la sensation de ne plus pouvoir faire d'effort.

On observe aussi une baisse de la pression artérielle et une augmentation de la consommation d'oxygène et de la fréquence cardiaque.

Se fatiguer physiquement est courant mais n'a rien d'inquiétant. Cette sensation pénible survient quand vous avez dépassé vos limites et que vous avez été trop loin dans vos exercices physiques. Faites attention à ne pas faire trop d'efforts physiques sinon gare à l'épuisement ! Ensuite il vous faudra de longues heures pour récupérer votre énergie.

Seuls deux sports provoquent une fatigue relativement peu dangereuse : la natation et la bicyclette.

La natation permet de mobiliser les muscles et les tendons. La bicyclette est également un sport non dangereux mais il faut pédaler à son rythme, sans forcer.

Cette fatigue disparaît après le repos, les soins ou le sommeil, la composante nerveuse étant la plus longue à éliminer.

Conseil : Prévoyez toujours des périodes de récupération (Organisez-vous pour avoir des moments de repos). Elles soulageront vos muscles fatigués.

Fatigue psychique

La fatigue physique mentale, celle de l'esprit, est l'une des plus désagréable et handicapante qui soit. Elle se traduit par des symptômes précis : difficulté à se concentrer intellectuellement, à rassembler des idées, baisse de la mémoire avec impossibilité (par exemple pour l'étudiant de retenir ses cours).

La fatigue s'accompagne souvent de désintérêt pour les tâches à accomplir. Elle s'associe pratiquement toujours à un certain degré de dépression nerveuse sans qu'on puisse d'ailleurs toujours bien déterminer si la fatigue est à l'origine de la dépression ou l'inverse.

Conseils : l'hygiène de vie a sa part de responsabilité dans ce surmenage. Veillez à dormir tôt et à ne pas regarder la télévision trop tard.

Remarque : la fatigue physique et la fatigue psychique sont souvent imbriquées. On les retrouve donc souvent ensemble.

Nous connaissons tous ces éternelles fatigues. Cette sensation pénible laisse ces traces tout au long de la journée.

La fatigue du matin marque un état dépressif tandis que la fatigue du soir est physiologique, saine si elle n'est pas excessive. Elle est en rapport avec les activités du jour écoulé.

La fatigue due à une maladie

Toutes les maladies entraînent un état de fatigue. Les affections virales sont particulièrement épuisantes parce qu'elles détruisent les tissus. La fatigue ne disparaîtra que lorsque les cellules seront réparées. Il est conseillé de suivre le traitement de l'affection jusqu'à son terme car une rechute est plus grave que la maladie elle-même.

Le sur-entraînement

Les signes sont proches de ceux de la fatigue pathologique mais différents par la prédominance du facteur neuropsychique.

Dans un premier temps apparaît une saturation psychique de l'entraînement, avec dégoût des activités physiques, indifférence et apathie. Cela se traduit par une baisse de rendement compensée par un déploiement d'efforts plus grands (cercle vicieux : fatigue ⇔ effort).

Les coordinations motrices dégénérées provoquent des claquages, des crampes, des lésions ligamentaires et articulaires. Le sujet peut devenir pâle ou avoir des sudations brutales.

Tout cela est quelquefois aggravé par des fautes alimentaires, des foyers infectieux (dents,…), un changement brusque de climat ou même des ennuis familiaux (quelquefois origines des "maux").

DES CONSEILS POUR VAINCRE LA FATIGUE

Le plein de vitamines !

Côté végétaux, il faut miser sur les oranges, les kiwis, les poivrons, les goyaves, le cassis, le chou-fleur ou le brocoli, tous très riches en vitamine C… Mais n'oubliez pas certaines viandes ! La dinde et le porc qui permettent de réduire les effets nocifs de la fatigue. Le colin, le saumon, les moules ou le crabe (ainsi que l'ensemble des produits de la mer) regorgent de vitamines E et B qui participent au bon fonctionnement du système nerveux. Les légumineuses (lentilles, haricots secs…), les fruits oléagineux, ou le chocolat sont également riches en magnésium, connu pour ses vertus antistress.

Des yaourts "antifatigue" ?

Côté laitages, pensez à varier les plaisirs. Ajoutez à vos yaourts classiques des produits au bifidus ou au L-Casei.

Où trouver du fer ?

Le manque de fer est souvent impliqué dans la survenue de fatigue, surtout chez les femmes ! On trouve ce dernier dans le boudin noir, le foie de veau, les rognons de porc, le pâté de campagne, le faux-filet de bœuf ou les crevettes roses. Attention, le fer que contiennent les céréales chocolatées, les huîtres ou le cacao non sucré relève de la première catégorie ! A noter : contrairement aux idées reçues, les épinards contiennent peu de ce minéral.

Miel, gelée royale… à volonté !

Célèbre dès l'Antiquité pour ses vertus tonifiantes, le miel est désormais reconnu pour ses propriétés stimulantes. Quant à la gelée royale, elle augmenterait les défenses et limiterait le stress.

A noter : sauf si vous avez du diabète .Vous pouvez consommer ces produits seuls, ensembles, en cure ou toute l'année…

Sucres lents = forme !

Concentrez-vous sur les sucres lents. Achetez des pains dotés de mie foncée, des pâtes et du riz complet. Ils apportent des glucides longs à assimiler, donc riches en énergie durable, et concourent à nous maintenir en forme.

Conseil : mettez-les au menu le soir. Non seulement ils doivent représenter 40 % de nos apports caloriques quotidiens, mais une digestion lente favorise l'endormissement.

Les boissons à éviter pour bien dormir

Les boissons riches en caféine sont des stimulants forcément mauvais pour le sommeil. Bien sûr, il faut éviter leur abus et leur consommation après 17 heures si l'on veut être sûr de dormir à poings fermés.

Comment gérer son sommeil ?

Votre fatigue est liée à des troubles du sommeil ? Prenez l'habitude de vous détendre avant de vous mettre au lit en instaurant un rituel (lecture, musique douce…). Tâchez aussi de vous coucher et de vous lever à heure fixe. Au besoin, faites une courte sieste dans la journée, plutôt qu'une grasse matinée. Pensez également aux plantes. Les tisanes d'aubépine, de valériane, de passiflore, de tilleul facilitent le sommeil. Enfin, n'écoutez que vous. Certes, nous baissons tous de régime en hiver et avons, en moyenne, besoin de huit à dix heures par nuit, mais chacun(e) possède son propre rythme…

Faut-il s'enrichir ?

Sauf dans des cas bien particuliers ou sur le conseil de son médecin, s'auto-enrichir en vitamines présente assez peu d'intérêt. Mieux vaut se nourrir de manière équilibrée et variée. Les effets des vitamines contenues dans un fruit, par exemple, ne peuvent être les mêmes que ceux d'un principe actif sorti de son milieu. Beaucoup ont l'habitude de faire des cures de vitamine C en hiver. Mais mieux vaut miser sur les agrumes.

Dépensez-vous !

Trop de repos épuise ! Evitez la sédentarité. Cela peut paraître surprenant, mais pratiquer une activité (natation, vélo, ou même marche à pied) permet de retrouver un rythme régulier, donc de mieux dormir. En outre, toute dépense change les tensions nerveuses en fatigue physique (dont on récupère plus facilement) et stimule l'organisme de manière générale.

Quand consulter ?

Nous sommes toutes et tous un peu fatigués au réveil. Le fameux "syndrome de la couette" est une sensation on ne peut plus normale ! Toutefois, ce sentiment ne doit pas perdurer durant la journée ; cela, même si on est stressé ou soumis à un rythme intense. Il faut consulter dès lors que la fatigue persiste plusieurs jours, qu'on a l'impression de ne plus parvenir à récupérer ou qu'avant même d'entamer un effort, on est déjà exténué. Un ronflement, voire des apnées (arrêts de la respiration) du sommeil, des problèmes de thyroïde ou un état dépressif peuvent être en cause, par exemple…

"La fatigue au quotidien"

Souvent le matin à l'école, plusieurs adolescents se retrouvent épuisés, comme s'ils souffraient d'un sommeil permanent.

Pourquoi ?

Ces adolescents se couchent très tard le soir ou alors ils ont des activités sportives très intenses. Donc, ces "insomniaques" ne disposent pas de leur dose de sommeil, qui est pour les ados de 8h à 9h au minimum pour l'organisme.

COMMENT LE REMARQUE-T-ON ?

Les indices les plus apparents sont le plus souvent des yeux cernés rouges, des bâillements. Le manque de sommeil peut contribuer à une croissance anormale car dormir c'est "bien grandir".

COMMENT LUTTER CONTRE CETTE FATIGUE ?

Le seul moyen de stopper ce "fléau" est de se coucher à une heure raisonnable ; ou de faire des siestes pour compenser le sommeil perdu. Enfin, bien entendu, essayons de ne pas nous surcharger d'activités sportives.

"La télévision, source de fatigue"

Vous vous êtes souvent plaint d'être fatigué(e)? En avez-vous cherché les causes ? Non ! Eh bien, l'une des principales causes de cette terrible fatigue est la télévision.

Qui sont les "victimes"?

Les adolescents plus que les adultes car les jeunes ont besoin de plus d'heures de sommeil que les adultes. Certains médecins estiment qu'un adolescent a besoin d'environ huit heures de sommeil alors que pour un adulte cinq suffisent !

Source de repos ou de fatigue ?

Chez l'adolescent, la télévision sert à évacuer tout le stress qu'il a accumulé durant la journée. Mais la télévision peut aussi être source de stress. A forte dose, cela devient vite une réelle source de fatigue. En effet, la télévision est responsable de deux fatigues : la fatigue physique et la fatigue mentale. En effet, un adolescent regarde chaque soir un film d'action qui, comme tout film de ce genre, contient des scènes violentes et il se couche en général à vingt-trois heures.

La fatigue physique

En se couchant tard, les jeunes ne profitent pas du temps de sommeil qui leur est nécessaire. La fatigue s'accumule de jour en jour.

La fatigue mentale

Dans un film d'action, les scènes de violence sont nombreuses et fréquentes. La lumière et le bruit diffusés par la télévision touchent le réseau nerveux, ce qui fatigue le cerveau. Cette fatigue s'accumule vite et est longue à évacuer.

Comment se manifeste la fatigue chez les adolescents ?

La fatigue peut se manifester par des symptômes très variables. Souvent l'on désigne ainsi une impression générale de tristesse et d'épuisement, sans pouvoir définir exactement ce dont on se plaint. Mais, parfois, on présente des symptômes qui peuvent être, sans qu'on le sache soi-même, ceux de la fatigue.

Les symptômes les plus fréquents de cet état sont :

- des tremblements, une baisse de la résistance à l'effort.
- des troubles du sommeil : difficulté à s'endormir, insomnie, sommeil agité.
- des troubles digestifs : diarrhées, constipation, modification du comportement alimentaire.
- des troubles du caractère : irritabilité, hyperémotivité, baisse de l'initiative, difficultés alimentaires, difficultés relationnelles, intolérance au bruit, anxiété, tristesse, pessimisme, démotivation.
- des troubles somatiques : gorge serrée, palpitations, troubles visuels.

La fatigue se manifeste souvent par des troubles du sommeil. On croit fréquemment qu'il suffit de dormir pour se reposer et se remettre de la fatigue. Ce n'est pas toujours vrai, on peut être insomniaque ou, au contraire, dormir sans arrêt, sans que ce sommeil répare la fatigue. Il est indispensable de trouver un bon rythme de sommeil. Vous pouvez vous réveiller en pleine forme à cinq heures du matin et être, au contraire, épuisé en ouvrant l'œil à dix heures, ce qui arrive fréquemment le dimanche, lorsque vous faites, la grasse matinée. Il est donc important de trouver le bon rythme pour se réveiller en pleine forme.