

Prévenir...

la fatigue



Delastre

29



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Un Français sur deux se plaint d'être fatigué

47 % des Français déclarent avoir éprouvé de la fatigue pendant une à deux semaines au cours de l'année.⁽¹⁾



● **La fatigue n'épargne personne** : toutes les classes d'âge sont touchées, mais les jeunes, les personnes actives et les femmes s'en plaignent davantage que les autres.



● **La fatigue est le motif direct de 1 à 2 % des consultations chez les médecins généralistes, mais 20 à 25 % des patients se plaignent de fatigue lorsqu'ils consultent pour une autre raison.**

● **Le retentissement de la fatigue** sur la vie personnelle, la scolarité et l'activité professionnelle **est très important.**

● **Il n'existe pas de mesure objective de la fatigue** : cela dépend de la manière dont elle est ressentie par chacun.

● La plus souvent, la fatigue est causée par **une mauvaise hygiène de vie** (manque de sommeil, alimentation peu équilibrée, stress...) Mais elle peut être aussi **le signe d'une maladie** : la plupart des maladies s'accompagnent en effet de fatigue.

La fatigue n'est pas une maladie en soi,  mais cela peut être le signe d'une maladie, surtout si elle s'accompagne d'amaigrissement.

1- Sondage réalisé en 2000 par le laboratoire Therval Médical et l'Institut Ipsos.

Comment combattre la fatigue ?

● **Manger varié et équilibré** : l'alimentation doit couvrir tous nos besoins en protéines, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments. Sinon, gare aux carences et à la baisse de forme !

En cas de fatigue, privilégier les aliments riches en :

- Fer (viande, abats, boudin noir, lentilles...)
 - Vitamines B (produits laitiers, viande, poisson, œufs...)
 - Acide folique (légumes à feuilles vert foncé comme le brocoli, le chou...)
- Réduire la consommation d'alcool et de caféine (thé, café, coca...) en cas d'insomnie.

● **Faire de l'exercice** : la fatigue est souvent liée à une vie trop sédentaire et confinée. Pratiquer au moins 30 minutes d'exercice par jour (marche rapide ou sport) est recommandé.

● **Savoir s'organiser** : au travail comme à la maison, le surmenage entraîne toujours de la fatigue. Il faut apprendre à gérer les priorités, à déléguer lorsque c'est possible, et à se ménager de vrais moments de détente.

● **Apprendre à se relaxer** : un bon bain chaud, quelques respirations abdominales, un massage... Ce sont d'excellentes méthodes anti-stress et anti-fatigue dont il serait dommage de se priver.



A chaque âge sa priorité

● **Les enfants** : il faut surtout veiller à ce qu'ils dorment suffisamment, et ne passent pas trop de temps devant la télévision ou l'ordinateur. Veillez aussi à ce qu'ils prennent un bon petit-déjeuner.

● **Les adolescents** : en cette période de forte croissance, attention aux régimes « minceur » ou carencés en fer et en vitamines (s'ils ne mangent pas assez de viande et de fruits et légumes), et à l'usage d'alcool et de drogues (cannabis...)

● **Les adultes** : le surmenage au travail (et parfois à la maison) est une cause très importante de fatigue, qui peut mener jusqu'à la dépression ou au « burn-out » (épuisement).

● **Les femmes ménopausées** : cette période est propice à la fatigue physique, mais aussi psychologique, car la concentration hormonale baisse et le corps se transforme. Il importe de contrôler les apports caloriques et de maintenir un exercice physique régulier pour éviter le surpoids. Des compléments alimentaires ou des traitements hormonaux substitutifs peuvent parfois être utiles.

● **Les seniors** : avec l'âge l'envie de manger diminue et peut provoquer des carences. La masse musculaire fond naturellement si elle n'est pas entretenue. L'exercice physique permet à la fois de stimuler l'appétit et d'entretenir le capital musculaire.



Compléments alimentaires (vitamines, oligo-éléments...) : ils sont parfois utiles, mais mieux vaut demander l'avis du médecin, car leur excès peut être néfaste.

Bon à savoir : une alimentation équilibrée fournit tous les nutriments nécessaires. Ils sont mieux absorbés dans les aliments que sous forme de comprimés.

Traiter les causes médicales de la fatigue

Parmi les causes de fatigue pathologique, c'est-à-dire celles qui s'expliquent par un problème médical, on distingue trois catégories :

1 Les causes organiques : la plupart des maladies s'accompagnent de fatigue. C'est le cas notamment des maladies infectieuses ou virales (infections ORL, grippe...), des désordres endocriniens comme la dysfonction de la thyroïde ou de la surrénale, qui surviennent parfois chez les femmes au moment de la grossesse ou de la ménopause. Et bien sûr, de maladies plus graves comme les maladies inflammatoires, les hépatites (hépatite C...), l'insuffisance rénale, cardiaque, respiratoire ou hépatique, les maladies neurologiques ou musculaires, les cancers ou encore le sida. Sans oublier le manque de fer (carence martiale), fréquent chez la femme (saignement menstruel, grossesse) et la surcharge en fer (hémochromatose).

2 Les causes psychiques ou psychiatriques : la sensation de fatigue et les insomnies matinales sont un des symptômes de la dépression, qui s'accompagne aussi d'idées noires, de manque de confiance en soi, d'un sentiment de dévalorisation... Si ces symptômes durent depuis quelques semaines, il faut consulter un médecin, qui pourra prescrire une psychothérapie ou un traitement médicamenteux. L'anxiété, les troubles obsessionnels compulsifs et les psychoses (schizophrénie, etc.), ainsi que certains de leurs traitements médicamenteux sont eux aussi des causes de fatigue.

3 Les causes fonctionnelles : lorsque la fatigue persiste sans qu'elle s'explique par une cause précise, il s'agit peut-être d'un syndrome de fatigue chronique ou d'une fibromyalgie, deux affections qui ont certains points communs. Toutes deux sont reconnues comme des maladies à part entière depuis peu, mais il reste encore bien des choses à découvrir sur leurs causes et leurs mécanismes.

- **Le syndrome de fatigue chronique** : il se caractérise par une fatigue intense depuis plus de six mois qui n'est pas soulagée par le repos et diminue les activités quotidiennes d'au moins 50 %. Quatre au moins des huit symptômes suivants doivent être présents : douleurs de la gorge, gonflement des ganglions du cou et des aisselles, douleurs articulaires, musculaires, troubles de la mémoire, maux de tête, sommeil non réparateur, malaises après l'effort durant plus de 24 heures.

- **La fibromyalgie** : elle se traduit par des douleurs diffuses depuis plus de trois mois (9 points-clé ont été identifiés de chaque côté du corps), une fatigue chronique et des troubles du sommeil. Elle concernerait 2 à 4 % de la population générale.

Il n'existe pas de solution miracle, mais différents moyens peuvent aider à soulager les personnes qui souffrent de ces deux maladies : psychothérapie (surtout des thérapies brèves de type cognitivo-comportemental), réentraînement à l'effort par la kinésithérapie, et certains médicaments.

Bon à savoir : Le syndrome de fatigue chronique concerne autant d'hommes que de femmes et démarre brutalement par un syndrome grippal. La fibromyalgie est plus fréquente et touche en majorité des femmes. Elle peut démarrer suite à un traumatisme (accident, divorce...), mais son début est rarement brutal.

Petit coup de pompe ou fatigue persistante ?

La fatigue est un phénomène très banal, et le plus souvent il n'y a pas lieu de s'inquiéter car on sait pourquoi l'on est fatigué : suite à un effort physique ou intellectuel important, à un travail intellectuel intense (période de révision, coup de feu au travail...), ou encore une nuit trop courte... Ce type de fatigue disparaît avec le repos; on parle d'une fatigue naturelle, ou encore physiologique.

Lorsque la fatigue survient sans effort particulier, ou pour un effort qui auparavant ne provoquait pas de fatigue, lorsqu'elle dure longtemps ou revient souvent, on parle de fatigue pathologique, c'est-à-dire liée à un problème de santé. Le repos ne suffit pas à la faire disparaître, il faudra d'abord identifier et traiter sa cause.

Quand faut-il consulter ?

Si la fatigue empêche les activités normales, si elle dure ou revient plus souvent que d'habitude ou si elle ne disparaît pas avec le repos, mieux vaut en parler à un médecin.

Surveiller son hygiène de vie

Bien dormir, manger équilibré, faire de l'exercice, éviter le stress et ne pas abuser des substances excitantes comme le tabac, l'alcool, le café... Ce sont quelques mesures simples qui limitent le risque de fatigue.

● **Le sommeil** : le temps moyen de sommeil pour un adulte est de 7 à 8 heures, mais certaines personnes sont en pleine forme en ayant dormi 6 heures, d'autres ont besoin de 9 à 10 heures. Ce qui compte, c'est de respecter son propre rythme, de se coucher à des horaires réguliers et de ne pas laisser passer le bon moment pour s'endormir.

Il faut surtout dormir régulièrement.

La qualité du sommeil compte aussi : les ronflements, le reflux gastro-oesophagien (régurgitations acides dans l'œsophage), le syndrome des jambes sans repos (jambes agitées de mouvements involontaires la nuit) ou le syndrome d'apnée du sommeil (courtes interruptions de la respiration) peuvent provoquer des micro-réveils qui perturbent la qualité du sommeil. Si vous avez l'impression que votre sommeil n'est pas réparateur ou que vous vous endormez souvent pendant la journée, parlez-en à votre médecin. Un enregistrement du sommeil dans un laboratoire spécialisé sera parfois nécessaire pour y voir plus clair.

LES CLÉS D'UNE BONNE NUIT

- Éviter les repas trop lourds et limiter l'alcool le soir.
- Éviter les activités physiques ou intellectuelles intenses avant d'aller se coucher, préférer les activités calmes et relaxantes (lire, écouter de la musique...).
- Dormir dans l'obscurité et dans le calme.
- Se coucher à heures régulières et ne pas tenter de résister au sommeil.
- Ne pas faire de sieste sauf si l'on n'a pas assez dormi la nuit précédente.



Qui contacter ?

- **Votre médecin traitant** : Il est le mieux placé pour connaître votre dossier médical et les causes possibles de votre fatigue. Il pourra vous donner des conseils d'hygiène de vie et identifier la ou les causes de fatigue. Si nécessaire, il vous enverra vers un spécialiste pour un avis ou des examens complémentaires.
- **Le médecin du travail** : pour tous les problèmes concernant votre emploi (mauvaise ergonomie du poste de travail, surcharge de travail, stress...)
- **Les associations de patients** :
 - Association Française du Syndrome de Fatigue Chronique et de Fibromyalgie, 51, rue Molhant, 59830 Bourghelles. Tél. : 03 20 84 13 52.
Site Internet : <http://asso.nordnet.fr/cfs-spid/>
 - Centre National des Associations de Fibromyalgiques (CeNAF), 8, rue du Château, 67580 Nambenheim. Tél. : 02 48 65 84 40.
Site Internet : www.cenaf.org

Document réalisé en collaboration avec le Pr Jean-Dominique de Korwin, spécialiste en médecine interne au CHU de Nancy.



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr