

Grosse fatigue

Et ce qui nous en délivre

Quand le manque d'énergie se fait sentir au printemps, la fatigue printanière se retrouve vite au banc des accusés. Si la fatigue est chronique, il faut consulter. Sinon, elle pourrait bien cacher des processus physiologiques normaux.

Jürg Lendenmann

Dans notre vie de plus en plus dominée par la performance et la rapidité, la fatigue et l'épuisement sont vite considérés comme une gêne, un obstacle à éliminer, alors qu'il peut s'agir d'une simple réaction physiologique. Après un effort physique ou intellectuel important, après une grosse émotion ou encore après un refroidissement, notre corps nous dit: «J'ai besoin de repos, mon énergie me sert à retrouver la forme et la santé.» Ou: «Je manque de certains nutriments vitaux pour que mon métabolisme fonctionne parfaitement.»

La fatigue peut se manifester sur le plan physique et/ou psychique sous différentes formes: épuisement, faiblesse, temps de récupération plus long après un effort physique, sommeil non réparateur, perte d'intérêt, envie de rien et apathie.

Différentes origines

Si la fatigue se prolonge au-delà d'un certain temps (plus de six mois), une consultation médicale s'impose pour en déterminer l'origine. Car la fatigue peut être symptomatique de nombreuses pathologies dont des maladies virales infectieuses telles que la grippe et la mononucléose infectieuse, également l'hypothyroïdie, une tension artérielle trop basse (hypotension), le diabète, l'anémie, la carence en fer, les maladies psychiques et le cancer, ainsi que les troubles locomoteurs liés au syndrome des jambes sans repos. Il faut aussi s'as-

surer que la fatigue n'est pas due à un médicament. Enfin, les maladies ne sont pas seules responsables de la fatigue: une carence alimentaire, une grossesse ou une phase de croissance rapide peuvent être des facteurs déclenchants.

Insomnie: un trouble répandu

Les troubles du sommeil peuvent aussi être à l'origine de la fatigue. Un sommeil réparateur n'est pas une évidence: lors d'une enquête auprès des actifs suisses, une personne sur cinq a reconnu avoir du mal à s'endormir ou se réveiller en pleine nuit. Ce chiffre était deux fois plus important quand l'enquête portait sur une période de six mois. Les problèmes d'insomnie ne touchent pas seulement les managers, les politiciens ou les médecins, ils touchent souvent aussi les agriculteurs et les femmes au foyer.

Différentes raisons peuvent conduire à des troubles du sommeil:

- physiques: infections des voies aériennes, syndrome de l'apnée du sommeil – arrêts respiratoires nocturnes à l'insu du dormeur (pour en savoir plus, voir la page 8) –, douleurs;
- psychiques: stress, maladies anxieuses, dépression;
- environnementales: bruit, travail en équipes, voyages;
- comportements préjudiciables au sommeil, dans lesquels une bonne hygiène de sommeil peut fonctionner (voir plus bas).



Sommaire du dossier

p. 15–17
Grosse fatigue
Et ce qui nous en délivre

p. 20–21
Etre actif
Nouvelles tendances sportives

p. 22–23
Détox
Contre la fatigue printanière

p. 26–27
Se délester
Adieu les formes, bonjour la forme

p. 28–29
Bon à savoir

Les médicaments de classes très différentes peuvent altérer le sommeil.

Bonne hygiène de sommeil

- Structurez le déroulement de la journée et levez-vous autant que possible toujours à la même heure, le week-end comme en semaine.

Suite en page 16



L'eau froide sur le visage redonne du tonus en un clin d'œil.

Suite de la page 15

- Veillez à une literie de qualité.
- Aménagez confortablement votre espace de sommeil: dans l'obscurité, au frais, au calme et bien aéré.
- En hiver, avoir les pieds froids peut retarder l'endormissement. Enfilez des chaussettes de nuit ou faites-vous une bouillotte.
- Ne faites pas de sport intensif le soir, car si l'organisme est très sollicité, il tourne encore quelque temps à plein régime.
- Fuyez les dîners lourds et trop riches en glucides, ne buvez pas de trop (envie d'uriner) et évitez dès l'après-midi les boissons caféinées, le tabac et l'alcool.
- Allez au lit dès que vous sentez les premiers signes de fatigue.
- Avant de vous coucher, évitez les films qui rendent nerveux (film policier, film d'horreur).
- Le lit ne doit pas être utilisé pour travailler ou bavarder, mais tout simplement pour dormir et pour la vie amoureuse.
- Un rituel du coucher peut être propice à l'endormissement.
- Le matin, après votre réveil, ne restez pas trop longtemps allongé(e). Secouez-vous et exposez-vous rapidement à la lumière du jour, car elle synchronise l'horloge interne.
- Une sieste après le déjeuner peut être revigorante. A condition toutefois de ne pas excéder 20 à 30 minutes.
- En cas de fatigue au volant, arrêtez-vous dès que possible et faites une courte sieste.

Du sport, de l'eau, de l'air et de la lumière

Pour lutter contre la fatigue, une bonne hygiène de sommeil ainsi que de l'activité physique et du sport sont salutaires; ils activent la circulation et le métabolisme. L'exercice physique est un stimulus qui rend le cerveau plus alerte. S'il est pratiqué avec plaisir, ce qui est impératif, la psyché – l'humeur – en bénéficie. Important: n'oubliez pas une phase de récupération suffisante après le sport. Tout comme l'air frais, l'eau froide – appliquée sur le visage ou en jets sur le corps, ou encore en douche alternant le chaud et le froid –, est un excitant qui met le cerveau en éveil. L'eau doit être consommée en quantité suffisante pour éviter une perte de performance.

La lumière est une horloge naturelle qui, d'une part, favorise la réduction de la mélatonine, l'hormone du sommeil, et d'autre part, stimule la sécrétion de sérotonine, l'«hormone du bonheur», propice à l'éveil. Et d'ailleurs: plus de 50 pour cent des hommes et des femmes connaissent la fatigue printanière. Sortir en plein air, même par temps couvert, peut permettre une meilleure adaptation au surcroît de lumière et de chaleur.

Diminuer les facteurs de stress

De même, un excès de stress, dû aussi bien aux exigences scolaires qu'aux contraintes sociales, peut entraîner de la fatigue. L'idéal est de s'attaquer à l'origine du stress. Des techniques de gestion du stress peuvent aider à retrouver l'équilibre. Celles-ci comprennent des exercices de relaxation et de pratique de la pleine conscience tels que le training autogène, la relaxation musculaire progressive, la méditation, le yoga ou le tai-chi. Les sports d'endurance comme le jogging ou le ski de fond favorisent également l'équilibre et la détente.

Faire l'expérience du flow est aussi propre à induire l'harmonie. Le flow se produit lorsqu'on se trouve entièrement absorbé par une activité et qu'on a l'impression que le temps s'est suspendu. C'est typiquement le cas lorsqu'on fait de la musique, de la danse, de la peinture, de l'écriture, de la marche ou qu'on observe une œuvre d'art, etc.

Les plantes du stress et autres stimulants

Des plantes aux effets adaptogènes sont utilisées contre les symptômes liés au stress et au surmenage tels que la fatigue et l'épuisement. Ces plantes comme le ginseng (*Panax ginseng*), l'éléuthérocoque (*Eleutherococcus* sp.) et la rhodiola (*Rhodiola rosea*) augmentent de manière non spécifique la résistance aux effets négatifs du stress. Elles normalisent également les fonctions corporelles fragilisées.

En cas de fatigabilité rapide, des extraits de feuilles de ginkgo (*Ginkgo biloba*) sont également utilisés.

Contre la fatigue, la caféine est un bon remède – sous forme de café, de thé, de maté, de guarana ou d'autres boissons et produits contenant de la caféine. Mais



Le mélange étudiant:
de l'énergie pour le cerveau.

elle n'agit qu'à court terme et a souvent un effet négatif sur le sommeil.

Carence en nutriments

Souvent, c'est une carence en fer qui provoque la fatigue. Le fer est un élément essentiel de l'hémoglobine, le pigment rouge du sang, qui transporte l'oxygène des poumons vers toutes les cellules – y compris celles du cerveau. En raison de leurs menstruations, les femmes sont plus souvent concernées par une carence en fer que les hommes. La consommation régulière de viande rouge améliore le stock de fer. Végétariens et véganes doivent vérifier régulièrement leurs niveaux de fer et demander conseil à un professionnel. Si nécessaire, des suppléments de fer peuvent être pris temporairement. Pour prévenir le rhume et la fatigue associée, la consommation à titre préventif d'au moins 800 mg de vitamine C

par jour, de zinc ainsi que de vitamines B est recommandée. Les carences en vitamines hydrosolubles (vitamines B et vitamine C) sont plus fréquentes qu'avec les vitamines liposolubles car elles sont éliminées très rapidement. Pendant le semestre hivernal, cependant, la vitamine D doit être prise en supplément, car il n'y a pas assez de rayonnement solaire pour en fabriquer en quantité suffisante.

En cas de stress, les besoins en vitamines B, en magnésium, en calcium et en zinc augmentent. Contre les baisses de performance en journée, les aliments utiles sont ceux dont le glucose est absorbé lentement tels que le pain complet, les fruits, le lait, les yaourts ainsi que le mélange étudiant. Les fibres et les protéines aident à retarder l'absorption du glucose.

Quand prévoyez-vous de vous promener au grand air?