

# POUR EN FINIR AVEC LA FATIGUE

## LES MANIFESTATIONS DE LA FATIGUE

- Maux de tête;
- Douleurs musculaires;
- Problèmes d'appétit (absence d'appétit ou augmentation);
- Problèmes de sommeil (insomnie, incapacité de se lever le matin);
- Troubles de mémoire (difficulté de concentration, difficulté de se remémorer rapidement un fait, un nom, une date);
- Problèmes de comportement (agressivité, colère);
- Manque de motivation, apathie.

## LES TYPES DE FATIGUE

1. La plus fréquente est celle que l'on dit « **normale** ». La plupart d'entre nous devons y faire face régulièrement. Il s'agit plutôt d'une fatigue physiologique. Elle est produite à la suite d'un effort physique intense ou d'une grande dépense d'énergie. Elle disparaîtra après une bonne nuit de sommeil.
2. Un deuxième type de fatigue est la fatigue **nerveuse**. Elle se manifeste généralement par un changement d'humeur, un état de tristesse et de découragement, un manque de force et un dérèglement de l'appétit et de sommeil. Ce type de fatigue entretient un lien étroit avec le stress et l'anxiété. Puisque ce type de fatigue affecte le moral, elle peut provoquer l'apparition d'un état dépressif plus sérieux.
3. Un autre type de fatigue est la fatigue **réactionnelle**. Elle se manifeste par un état d'épuisement général qui découle des problèmes et frustrations de notre mode de vie. Cette fatigue découle de facteurs psychologiques (insatisfaction dans ses études, dans ses relations interpersonnelles) qui provoquent des sentiments de rage ou de frustration intérieure. La fatigue devient alors un mécanisme de défense face à l'insatisfaction.

## LES FATIGUES QUOTIDIENNES

La fatigue du matin :

Cette fatigue peut avoir comme origine un sommeil perturbé ou plus agité qu'à l'habitude. Le réveil brusque peut également avoir un effet néfaste sur toute la journée. Prenez donc le temps de vous lever en douceur et d'apprivoiser votre réveil. Évitez de vous lever à la dernière minute et de vous jeter brusquement du lit.

La fatigue de la matinée :

Il est à peine onze heures et vous vous sentez déjà vidé! Il se peut que le taux de sucre sanguin de votre organisme se soit effondré. Rappelez-vous ce que vous avez mangé pour le déjeuner : une ou deux tasses de café avec la cigarette matinale? C'est peut-être l'origine de vos malaises. Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée et il doit être consistant afin de vous donner l'énergie de base pour votre journée.

La fatigue qui suit les repas :

Elle est très fréquente. Vous somnolez dès que vous quittez la table. Cette fatigue provient souvent de ce que vous avez mal ou trop mangé. La digestion est perturbée et la fatigue s'installe. Une solution serait d'adopter des habitudes alimentaires saines en apprenant à manger des repas à la fois légers et nourrissants.

La fatigue de fin d'après-midi :

Elle survient généralement au terme de la journée de travail, avant le souper. Un breuvage chaud, légèrement sucré, pourra enrayer ce malaise passager, parfois dû, comme dans la fatigue du matin, à une baisse du taux de sucre dans le sang.

La fatigue du soir :

Elle s'apparente à la fatigue normale. Elle est due à l'accumulation des activités de la journée, du stress et du travail. Généralement, les tensions occasionnées par cette fatigue partiront après une bonne nuit de sommeil.

### QUE FAIRE?

- Les bonnes habitudes alimentaires sont la base de tout. Il faut éviter des aliments tels que le sel, la farine, le sucre, de même que les graisses. Les produits chimiques, les saveurs et les colorants artificiels n'ont rien de nutritif. Mangez des aliments riches en calcium tels que les légumes verts, les poissons, les céréales entières et les amandes. Consommez du germe de luzerne riche en éléments énergétiques. Pour éviter les creux énergétiques au courant de la journée, ayez toujours sous la main des noix ou des fruits séchés.
- L'activité physique permet de refaire le plein d'énergie. Il est indispensable au contrôle de la fatigue. Les deux règles suivantes doivent toutefois être appliquées : choisir une activité dont on a le goût (l'exercice, quel qu'il soit, doit être agréable à pratiquer et non contraignant) et si possible, la pratiquer à deux, puisque c'est toujours plus stimulant.
- La relaxation est l'une des méthodes les plus efficaces et les plus accessibles pour réduire le stress et la fatigue physique et mentale. Plusieurs techniques de relaxation existent dont les plus populaires sont les méthodes d'autorelaxation. L'une d'elles, la relaxation progressive de Jacobson se retrouve à l'adresse : [www.telug.ca/siteweb/sante/det\\_fiche1.php](http://www.telug.ca/siteweb/sante/det_fiche1.php)
- Assurez-vous d'avoir des bonnes nuits de sommeil. Pour ce faire, évitez les stimulants (boissons énergisantes, café, thé, alcool, tabac, etc.), la nourriture trop lourde ou trop légère (la faim peut empêcher le sommeil) et dormez dans une pièce fraîche, bien aérée, sombre et calme. Évitez les siestes l'après-midi. Réduisez vos activités au fur et à mesure que vous approchez l'heure d'aller au lit.



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON