

La fatigue

Dernière mise à jour : 19-04-2009

Ma définition de la fatigue est indirecte : "être fatigué c'est ne pas être en forme" , "être fatigué c'est lorsque toutes les activités vont demander un effort anormale". La fatigue ne doit pas être confondue avec la somnolence. En effet si l'on trouve des problèmes de grande somnolence dans plusieurs pathologies du sommeil (apnées du sommeil, narcolepsie...) la fatigue est une grande caractéristique de l'hypersomnie idiopathique. Dans ce sens cette maladie ressemble au syndrome de fatigue chronique, mais il est facile de séparer ces 2 maladies puisque dans le syndrome de fatigue chronique les patients dorment plutôt mal et il n'existe pas d'excès de sommeil, mais on y retrouve dans les 2 cas une fatigue assez constante.

La fatigue peut avoir plusieurs origines; on va donc séparer ici :

- La fatigue physique (manque d'énergie, épuisement) est due à une activité sportive ou assimilée, le remède est de se reposer pour que le corps puisse récupérer. Cette fatigue est due à l'activité musculaire et d'autres organes impliqués dans le métabolisme énergétique.- La fatigue psychique / mentale / cérébrale / intellectuelle peut être due à des journées trop remplies, ou au contraire trop vides (ennui) où encore à des problèmes de stress... Dans ce cas il faut faire en sorte d'éliminer ces problèmes.- La fatigue peut également faire suite à une maladie (grippe..) ou à des changements hormonaux (grossesse) mais aussi à des carences alimentaires. Mesurer la fatigue. Il n'existe pas de tests validés mesurant un type de fatigue précis et il n'y a vraiment aucun test objectif. Il faut donc utiliser des tests indirects mesurant l'attention, la concentration... Cependant une personne très fatiguée peut tout de même réussir le test, mais cela va lui demander beaucoup plus d'efforts que la normale.

Traiter la fatigue. Pour la fatigue physique d'un sportif : le sommeil et le repos sont de bons traitements. Mais pour la fatigue psychique dont souffre vraiment les hypersomniaques. Je n'ai pas encore trouvé de méthode pour la mesurer correctement, ni de traitement efficace. Certaines personnes (y compris des médecins spécialistes) croient que le fait de ne plus être somnolent est synonyme de guérison! C'est vrai dans le cas de la narcolepsie mais pas du tout dans le cas de l'hypersomnie. Les patients ne se contentent pas d'être éveillés, mais ils veulent être en forme et ne plus être fatigué. La fatigue paradoxale d'un hypersomniaque. La fatigue que ressent un hypersomniaque n'est pas la fatigue physique puisqu'il sait nettement faire une différence entre son état de fatigue habituel et son état après avoir fait des efforts physiques intenses. D'ailleurs certains patients parlent alors de "bonne" fatigue. Une personne atteinte d'hypersomnie idiopathique réagit très étrangement à la fatigue. En effet il semble que le vrai problème ne soit pas d'être fatigué, mais de se sentir fatigué! Les patients se sentent vraiment fatigués, incapables de faire des choses, mais parfois lorsqu'ils y sont forcés il réalisent ces choses... Et parfois faire des choses fait disparaître la fatigue. Un patient m'a récemment dit qu'il avait fait une activité physique moyenne avec d'autres personnes et que ce sont les autres qui au bout d'un moment se sont pleins de fatigue alors que la personne hypersomniaque ne se trouvait pas fatigué! C'est pourquoi je pense qu'il existe un problème de perception chez les patients. Leur corps perçoit mal ses possibilités et il donne de fausses informations au cerveau qui va lancer des mécanismes pour économiser l'énergie et se reposer alors qu'il n'y en a aucun besoin.

Pathologies où est retrouvée une fatigue analogue à celle de l'hypersomnie idiopathique Dans le syndrome de fatigue chronique les patients se plaignent de fatigue diurne comme dans l'hypersomnie mais la grande différence est que leur sommeil est de mauvaise qualité. Association française du syndrome de fatigue chronique et de fibromyalgie

La fibromyalgie est une autre maladie dans laquelle on retrouve une plainte de fatigue diurne. Des symptômes sont retrouvés dans la fatigue chronique et là encore le sommeil est de mauvaise qualité. Association française du syndrome de fatigue chronique et de fibromyalgie

Citations :

Le travail fatigue même les ânes.

Mateo Alemán

La vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne. Plus vous montez, plus vous êtes fatigué et hors d'haleine, mais combien votre vision s'est élargie!

Ingmar Bergman

L'homme n'est pas fait pour travailler et la preuve, c'est que ça le fatigue!

Paul, dit Tristan Bernard

Je suis si fatigué que je bâille en dormant.

[Pensées, Maximes et Anecdotes]

Sacha Guitry

Je continue à composer parce que cela me fatigue moins que de me reposer.

Wolfgang Amadeus Mozart

Les gens fatigués sont querelleurs.

Proverbes français

Paresse: habitude prise de se reposer avant la fatigue.

[Journal, 22 mai 1906]

Jules Renard