

La fatigue

Docteur, je suis fatigué ...

Combien de fois par jour, les médecins entendent leurs patients se plaindre d'asthénie ! C'est une situation très fréquente.

Autant une fatigue associée à une pathologie permet parfois de l'expliquer, autant, le médecin est quelquefois démuni devant une fatigue isolée : est-ce un problème de santé, une dépression ? Ou le stress, les soucis ?

Quand la qualité de vie s'en trouve altérée et que la fatigue entraîne des troubles de la vigilance, de l'appétit, de l'humeur, il est nécessaire d'agir.

La consultation médicale

Le médecin, devant une fatigue persistante, posera un certain nombre de questions au patient et pratiquera un examen clinique pour rechercher une éventuelle maladie : infectieuse, cardiaque, digestive, pulmonaire, hormonale,...

Il recherchera aussi un trouble du sommeil, de l'alimentation, une carence vitaminique.

La consultation est menée différemment selon l'âge, le sexe, les habitudes de vie du patient : par exemple, chez l'enfant, le médecin pense volontiers à une maladie infectieuse infantile ou une infection chronique de la sphère ORL ou des poumons ; chez les femmes, bien sûr, la consultation est orientée différemment.

La recherche d'une fièvre, d'une perte de poids, l'observation de la peau, de la bouche et des yeux, la palpation de l'abdomen et des aires ganglionnaires, l'auscultation pulmonaire et cardiaque, l'examen des membres et des articulations font partie des gestes habituels de la consultation médicale.

Un examen sommaire du système nerveux pourra déceler des troubles neurologiques.

Si un patient rentre de voyage dans un pays où l'hygiène est rudimentaire, la consultation s'orientera vers une éventuelle maladie infectieuse.

La prise de sang et l'imagerie médicale

Si l'examen clinique permet de soupçonner une maladie particulière, des examens complémentaires pourront être demandés pour faire un diagnostic plus précis ou pratiquer un bilan, ... le patient pourra aussi être adressé à un spécialiste.

Quand l'examen clinique est infructueux, une prise de sang pourra être demandée avec au minimum une numération formule sanguine qui déterminera le nombre de globules rouges, de globules blancs, de plaquettes. Un dosage des protéines, du glucose sont aussi demandé ainsi qu'un ionogramme pour rechercher des anomalies de concentration de sodium, potassium, calcium, éventuellement un dosage du fer, du magnésium. Il demandera aussi un bilan hépatique et différents éléments pouvant déterminer un syndrome inflammatoire.

Cette prise de sang permettra d'orienter éventuellement vers une pathologie d'organe et demander par la suite des examens plus pointus : des dosages hormonaux par exemple.

Si un organe est éventuellement le siège d'une maladie, il pourra être exploré par l'imagerie médicale : radiographie, scanner, IRM voire endoscopie.

Souvent la fatigue n'est pas d'ordre médical

De nombreuses situations engendrent la fatigue. Situations qu'il faut tenter d'éviter ou de gérer au mieux.

Un rythme de vie trépidant

Des périodes de vies sont fatigantes et il est difficile d'éviter les coups de pompe : par exemple quand les enfants sont petits, qu'on est peu aidé : entre le travail, les trajets, la crèche ou les nounous, les courses, les lessives, les repas, le ménage, il y a peu de temps pour se reposer, surtout si les nuits sont entrecoupées par les insomnies des bambins. Rares sont les femmes qui n'ont pas des périodes déprimantes se traduisant par une fatigue plus ou moins persistante.

L'entraînement intensif des sportifs

L'excès de sport provoque aussi de la fatigue ; elle est associée à un amaigrissement, de l'insomnie, une fatigue musculaire et une diminution incompréhensible des performances malgré l'entraînement intensif.

Se prendre en charge et gérer sa fatigue

A la maison

Il faut calmer le rythme, prendre le temps de se poser, de se reposer ; savoir dire « stop » aux enfants, au conjoint.

Il faut apprendre à déléguer certaines tâches ménagères au conjoint, aux enfants quand ils sont assez grands, cesser d'être un (une) maniaque du rangement et du ménage, ne pas être trop exigeant.

Il faut profiter des week-ends pour prendre l'air, pour marcher avec les enfants. Il faut aussi savoir prendre des vacances même chez soi, modifier à ce moment le rythme de vie.

La pratique d'une activité physique régulière permet de se défouler et de prendre un peu de temps pour soi. De plus, c'est bon pour la santé, le cœur, le poids.

Au travail

La pression et le stress dans la vie professionnelle, un excès de travail, plus de 10 heures non-stop, des repas sautés, des week-ends sans mettre le nez dehors afin de boucler un dossier, et à répétition ... engendrent la fatigue parfois au bout de plusieurs mois voire années.

Certaines grosses sociétés commencent à se rendre compte que ces employés « modèles » s'usent prématurément. Aujourd'hui, certaines d'entre elles modifient leur politique et tentent d'équilibrer les temps de travail et de repos de leurs salariés.

Le sommeil

Les nuits sont faites pour dormir. Quand le travail est diurne, il faut dormir un certain nombre d'heures la nuit, et nous ne sommes pas égaux, certains ont besoin de quelques heures pour récupérer, d'autres sont sur les genoux s'ils n'ont pas leurs 9 ou 10 heures de sommeil.

Il ne faut pas se coucher trop tard ni se réveiller trop tard pendant les week-ends.

Le sommeil doit être réparateur.

Les travailleurs de nuit ont rarement un bon sommeil le jour ; en plus, beaucoup de ces personnes travaillent la nuit pour pouvoir vaquer à d'autres occupations le jour et finalement dorment très peu. Certaines finissent par être épuisées.

En cas d'insomnies rebelles, avec des difficultés d'endormissement ou un réveil au milieu de la nuit avec l'impossibilité de se rendormir, il faut tenter de retrouver un rythme normal, si des médicaments sont prescrits ils ne doivent être pris que pendant quelques jours.