

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

DR SOPHIE ORTEGA

Médecin - nutritionniste

VAINCRE L'ÉPUISEMENT SANS MÉDICAMENTS



SANTÉ

Votre programme anti-fatigue

en **7** jours !

VAINCRE L'ÉPUISEMENT SANS MÉDICAMENTS

Vous vous sentez constamment épuisé(e), vous n'arrivez pas à récupérer mais vous voulez éviter de prendre des médicaments ? Découvrez comment retrouver votre énergie et prévenir la fatigue... tout naturellement !

Dans ce guide très pratique :

- **Tout ce que vous devez savoir pour bien diagnostiquer votre épuisement** : qu'est-ce que la fatigue ? Quelles formes peut-elle prendre ? Pourquoi êtes-vous épuisé(e) ? Quels sont les signes qui doivent vous alarmer ?
- **Vos 5 alliés à préserver pour lutter contre la fatigue** : sommeil, alimentation, forme physique... ;
- **Votre programme anti-fatigue en 7 jours** destiné à vous rebooster vraiment et pour longtemps !

**LES MEILLEURES TECHNIQUES ET ASTUCES
ANTI-FATIGUE NATURELLES, POUR DIRE STOP
À L'ÉPUISEMENT... SANS MÉDICAMENTS !**

Sophie Ortega est docteur en médecine, spécialisée en diététique et nutrition clinique et thérapeutique. Elle est déjà l'auteur, aux éditions Leduc.s, de *Cures de soupes santé-détox*.

ISBN 979-10-285-0942-2



16 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

RAYON : SANTÉ, MÉDECINES DOUCES

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0942-2

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

DR SOPHIE ORTEGA

**VAINCRE
L'ÉPUISEMENT
SANS
MÉDICAMENTS**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

INTRODUCTION : POURQUOI ÉVITER DE PRENDRE DES MÉDICAMENTS ?	7
CHAPITRE 1. POURQUOI EST-ON FATIGUÉ ?	9
CHAPITRE 2. LES 5 ARMES ANTI-FATIGUE	25
CHAPITRE 3. PROGRAMME ANTI-FATIGUE EN 7 JOURS : POUR VOUS RESSOURCER ET REBOOSTER VOTRE VITALITÉ	153
EN CONCLUSION	177
TABLE DES MATIÈRES	181

INTRODUCTION : POURQUOI ÉVITER DE PRENDRE DES MÉDICAMENTS ?

Si vous ouvrez ce livre, c'est que vous vous posez des questions sur la prise systématique de médicaments, ou que vous cherchez à les éviter, sauf en cas d'absolue nécessité.

Je ne vous ferai pas une liste des complications liées à l'usage des médicaments allopathiques, elles sont nombreuses. Retenez qu'ils induisent généralement des effets secondaires souvent très ennuyeux et destructeurs pour les organes émonctoires (le foie et les reins) et un dérèglement souvent subtil du fonctionnement du cerveau.

Les somnifères et les anxiolytiques se lient sur des récepteurs présents sur les cellules du sang et perturbent le système immunitaire. Avec les antibiotiques utilisés trop systématiquement, on assiste à des résistances bactériennes qui finissent par rendre ces médicaments inefficaces lorsqu'on en a vraiment besoin. Qui plus est, ils perturbent la flore intestinale, qui joue un rôle de

barrière protectrice. Là encore, on assiste à un effet indésirable qui est à l'inverse de l'effet attendu : une diminution des défenses immunitaires.

D'ailleurs la prise de médicaments crée un cercle vicieux : « *plus je prends des médicaments, plus j'en prends* »...

Je vous livre mes conseils pour restaurer votre énergie. Des conseils très simples et pratiques, qui sont à mettre en application dans votre vie de tous les jours, et qui reposent sur une amélioration de l'alimentation, l'apport en compléments micronutritionnels, la préservation d'un pH métabolique satisfaisant et d'une flore colique adaptée, une meilleure gestion du stress et du sommeil et, enfin, la mise en place d'une activité physique régulière.

Chapitre 1

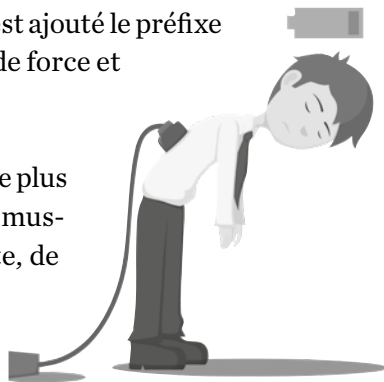
Pourquoi est-on fatigué ?

QU'EST-CE QUE LA FATIGUE ?

La fatigue est une baisse de l'énergie vitale entraînant une perte d'allant et des sensations de mal-être. Le dictionnaire Larousse la définit ainsi : « *Une sensation désagréable de difficulté à effectuer des efforts physiques ou intellectuels, c'est un affaiblissement général de l'organisme* ».

La fatigue est très difficile à mesurer et peut correspondre à une conséquence normale (provoquée par un effort intense) ou être le symptôme d'une maladie. Lorsqu'elle est anormalement intense et démesurée par rapport au mode de vie, on parle alors d'*asthénie*. Le mot *asthénie* provient du grec *sthenos* (« force, vigueur »), auquel est ajouté le préfixe négatif *a-*. Cela signifie « manque de force et de vigueur ».

Les symptômes qui accompagnent le plus souvent la fatigue sont les douleurs musculaires, ainsi que les maux de tête, de dos et une humeur maussade. La fatigue peut être autant



physique que psychique. Notez que, souvent, la fatigue physique est plus marquée le soir tandis que la fatigue émotionnelle est plus prononcée le matin et s'estompe un peu pendant la journée.

D'après un sondage de l'Institut IPSOS, près de 50 % des Français se disent fatigués. L'asthénie touche toutes les classes d'âge. Cependant, les femmes, les jeunes et les personnes professionnellement actives sont plus concernés que les seniors : plus de 50 % des moins de 30 ans se plaignent d'asthénie contre seulement 40 % chez les plus de 60 ans.

Assez surprenant : les hommes seraient plus souvent fatigués que les femmes !

47 % des Français déclarent avoir éprouvé de la fatigue pendant une à deux semaines au cours de l'année et près de 33 % des Françaises déclarent être fatiguées plusieurs fois durant la même période.

Les causes de fatigue les plus fréquemment déclarées par les Français sont :

- une réaction face à des soucis d'ordre personnel ou professionnel (28 % des cas),
- une déprime (dans 23 % des cas),
- une pathologie infectieuse (16 % des cas).

Et ces causes varient avec l'âge. Les adolescents apparaissent plus fatigués suite à une activité scolaire ou sportive trop importante, les jeunes adultes suite à du surmenage professionnel ou des problèmes personnels, alors que les seniors invoquent plus souvent une maladie ou des douleurs. Mais force est de reconnaître que le travail est autant une source de bien-être social qu'une des principales causes de fatigue. La fatigue est parfois décrite principalement le lundi et le vendredi et les raisons en

sont différentes : le lundi par un manque de motivation et une tendance à l'humeur maussade alors que le vendredi c'est la difficulté de concentration et les courbatures qui prédominent. Les professions libérales, les artisans, les commerçants et les agriculteurs sont plus touchés que les cadres, ce qui est lié aux horaires de lever et de coucher, qui peuvent entraîner un décalage des rythmes, à l'origine d'un manque de sommeil important.

DÉTERMINER L'ORIGINE DE LA FATIGUE

Il est important de connaître **l'intensité et la fréquence de sa fatigue**, et de **déterminer si elle est associée ou non à des symptômes**. Le caractère passager ou permanent de la fatigue et certains signes peuvent en effet orienter vers des causes pathologiques facilement identifiables.

Pour connaître l'origine d'une fatigue, il faut donc rechercher les symptômes qui lui sont associés. Le médecin, par exemple, va vous poser certaines questions, qui vont lui permettre d'écarter certaines maladies, ou au contraire, demander des analyses complémentaires de sang ou encore des radiographies. Il s'intéressera notamment :

- au moment où la fatigue a commencé ;
- aux symptômes associés à la fatigue (maux de tête, douleurs, faculté de mémorisation et de concentration amoindrie, douleurs musculaires) ;
- aux mesures que vous pourriez avoir déjà prises pour l'atténuer (hygiène de vie, alimentation, gestion du stress au quotidien) ;
- savoir si votre sommeil est réparateur ou pas (le nombre d'heures que vous dormez par nuit) ;
- aux médicaments que vous prenez actuellement.

À PARTIR DE QUEL MOMENT DOIT-ON CONSULTER ?

Lorsque la fatigue s'installe, malgré des mesures adaptées d'hygiène de vie, il ne faut pas la banaliser mais s'interroger sur les causes. Elle peut être le symptôme d'une maladie sous-jacente, plus ou moins grave. Il est donc conseillé de consulter un médecin lorsque la fatigue se chronicise ou lorsque des mesures hygiéno-diététiques ont été entreprises sans résultat. Donc, ne la négligez pas !

Globalement, je vous conseille de consulter votre médecin lorsque :

- la fatigue dure depuis plus de 2 mois ;
- vous avez essayé les mesures d'hygiène de vie sans résultat (sommeil, alimentation, sport, réduction du stress) ;
- il existe des symptômes associés, comme des douleurs (musculaires, maux de tête, autres), un manque d'entrain, d'appétit, etc. ;
- vous êtes en même temps d'humeur dépressive.

La fatigue « classique »

La fatigue « classique » survient lorsque l'on en a trop fait ou lorsque l'on a passé une mauvaise nuit. En effet, une journée difficile sur le plan personnel ou professionnel, un excès de sport, la station debout prolongée, une soirée festive ou encore un temps de sommeil insuffisant sont responsables de lendemains fatigués. De même, vivre dans une habitation ou un local trop chauffé est source de fatigue.

Une alimentation déséquilibrée peut aussi être une source de fatigue, car elle entraîne des carences nutritionnelles. Tout comme une consommation excessive de caféine ou de boissons riches en caféine qui, dans premier lieu, a un effet stimulant mais au final est contre-productive.

Une fatigue sans cause pathologique devrait en général être atténuée en adoptant des mesures hygiéno-diététiques adéquates, comme :

- dormir suffisamment (ni pas assez, ni trop) ;
- dormir à des heures fixes, se réveiller à des heures fixes (même le week-end) ;
- manger sainement (suffisamment, pas trop gras, ni trop salé, ni trop sucré) ;
- boire suffisamment ;
- faire une activité physique quotidienne (au moins 30 minutes d'activité physique par jour) ;
- enrayer le stress de sa vie (ou en tout cas le diminuer).

Ainsi, la fatigue peut paraître anodine en premier lieu, mais elle peut engendrer un malaise plus profond, voire des pathologies. Prenez-la toujours en considération et œuvrez pour l'enrayer et améliorer votre bien-être.

La fatigue chronique et de longue durée

Une fatigue normale a donc une certaine logique. Cependant, la fatigue doit commencer à vous inquiéter lorsque qu'elle dure plusieurs semaines, qu'elle survient même après avoir bien dormi, que vos réveils sont difficiles et que vous présentez les symptômes suivants :

- une diminution de la force musculaire ;
- le moindre petit effort est source de difficultés, de tremblements, d'essoufflement... ;
- votre humeur est triste et variable, vous avez beaucoup moins d'entrain ;
- vous avez des difficultés à vous concentrer, des pertes de mémoire ou des oublis fréquents ;

- vous rechignez à exécuter les tâches du quotidien ;
- vous vous désintéressez des activités qu'autrefois vous considérez comme intéressantes ;
- vous ressentez de l'anxiété, de l'angoisse ;
- vous avez mal à la tête, au dos ou des douleurs musculaires ;
- un simple rhume prend plus de temps à guérir.

Prenez votre temps pour analyser votre ressenti et vos symptômes. À partir de 6 mois, on parle de fatigue chronique. Il faut faire attention aux conséquences, car il se peut également que la fatigue chronique vous entraîne dans un cercle vicieux, en vous mettant en retrait de la vie sociale. Vous auriez alors plus de peine à vous motiver, à aller de l'avant. Au final, le risque est de sombrer dans la dépression.

POURQUOI ÉVITER LES MÉDICAMENTS SOMNIFÈRES ?

La première réponse qui nous vient à l'esprit est : « *pour ne pas tomber dans l'accoutumance* ». Et c'est bien vu ! Car si au début 1 comprimé vous fait un effet bœuf, vous devrez augmenter inexorablement les doses au fil du temps pour retrouver cette efficacité. Le problème, c'est que les effets secondaires des somnifères croissent avec l'augmentation des doses. Ces effets secondaires sont gênants pour la mémorisation, sédatifs en journée donc dangereux au travail et tout particulièrement pour la conduite. Mais, la raison la plus profonde est que les somnifères ne soignent pas l'insomnie ! Certes ce sont des inducteurs de sommeil. Pour autant, ils n'apportent pas de sommeil profond et entraînent peu de sommeil paradoxal. Résultat : vous récupérez mal, aussi bien physiquement que moralement. Au mieux, ils vous font oublier au réveil que vous avez mal dormi...

QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES CAUSES POSSIBLES DE FATIGUE ?

De nombreuses pathologies peuvent générer de la fatigue. En médecine, ces pathologies s'appellent des causes organiques, par opposition aux causes psychiques et fonctionnelles (ou physiologiques, liées au mode de vie).

Les causes organiques

Parmi ces causes, retenez :

- **Les infections** : tout particulièrement, les hépatites, la mononucléose, la tuberculose, le SIDA, la maladie de Lyme, et toutes les maladies infectieuses en général. Les infections se caractérisent habituellement par une montée de la température, une douleur localisée (gorge, articulations ou autre), de la toux ou une éruption cutanée. Cela peut être aussi une simple infection urinaire mal soignée et mal diagnostiquée.
- **Les maladies endocriniennes** : il s'agit des dysfonctionnements de la glande thyroïde, des glandes surrénales et de l'hypophyse. L'hypothyroïdie se caractérise notamment par des troubles de la thermorégulation, des modifications de l'hydratation cutanée, une chute de cheveux, et une accumulation de la masse grasse.
- **Les maladies métaboliques** : le diabète qui entraîne une sensation de soif et une augmentation du volume des urines ou l'obésité avec des troubles de la tension artérielle.
- **L'anémie** : c'est un manque de globules rouges par carence en fer, ou en vitamine B12. Elle s'observe aussi par des hémorragies ou des règles inhabituellement abondantes. La pâleur et l'essoufflement en sont les premiers symptômes.

- **Les maladies cardiovasculaires** comme l'hypertension ou l'hypotension, l'insuffisance cardiaque qui entraîne un essoufflement, les suites d'un infarctus qui se déclare par une douleur intense dans la poitrine. La fatigue peut en effet être le premier signe d'infarctus, surtout chez la femme où la fatigue peut se ressentir des mois avant une crise cardiaque ;
- **Les cancers et leurs traitements** (chimiothérapie, radiothérapie) ;
- **Les maladies auto-immunes** : le lupus, la sarcoïdose, la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, caractérisés par des troubles cutanés et/ou articulaires ;
- **Les maladies digestives** : le côlon irritable, la maladie de Crohn, la maladie cœliaque (ou intolérance au gluten) qui entraînent diarrhées et douleurs abdominales ; les dénutritions par malabsorption, qui entraînent maigreur, mauvaise absorption de certains nutriments essentiels comme les vitamines et baisse des taux de sodium, potassium ou de calcium dans le sang ;
- **Les maladies du foie** : les cirrhoses, les hépatites, qui occasionnent une insuffisance hépatique et qui se manifestent par une jaunisse et bien souvent par une perte de poids ;
- **Les affections neurologiques** : la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, les myasthénies, le syndrome d'apnée du sommeil sont associés à des symptômes neurologiques (tremblements, paralysies, troubles du sommeil, etc.) ;
- **Diverses maladies rhumatismales** y compris la fibromyalgie ou la polyarthrite rhumatoïde, en raison des douleurs chroniques ;
- **Certains médicaments** ayant comme effets secondaires : la fatigue, la somnolence tels les neuroleptiques et les bêta-bloquants (pour faire baisser la tension artérielle), les anti-tussifs, les myorelaxants et les somnifères.

Les causes psychiques

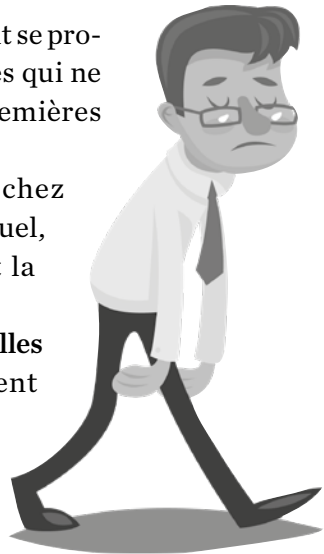
- **La dépression et l'anxiété** sont les principales causes psychiques responsables d'une asthénie, ainsi que du burn-out ;
- **Des troubles du sommeil** (manque de sommeil, insomnie) ;
- **Une addiction** à l'alcool ou à des drogues.

Les causes fonctionnelles

Les causes fonctionnelles sont liées aux différentes étapes de la vie (causes physiologiques) et à notre mode de vie :

Les causes physiologiques

- **Une douleur physique**, après traumatisme accidentel ;
- **L'âge**, avec le vieillissement des articulations, la diminution de la masse musculaire ;
- **Une déshydratation**, comme elle peut se produire en été chez les personnes âgées qui ne boivent pas assez et qui sont les premières victimes de canicule ;
- **Les modifications hormonales** chez la femme : le syndrome prémenstruel, la ménopause, et tout simplement la grossesse.
- **Une baisse du taux d'hormones sexuelles liée à l'âge** entraîne inévitablement un affaiblissement de l'organisme. Les muscles s'atrophient, les cheveux grisonnent, tombent, les os deviennent fragiles, la vue et l'ouïe baissent, etc. Certaines personnes deviennent de plus en plus irritables,



solitaires, isolées, déprimées. Tous ces signaux, que l'on considère à tort comme normaux lorsqu'on vieillit, ne doivent pas être acceptés comme une fatalité. Si le fait de vieillir n'est pas en soi un problème, cela le devient lorsque le corps est fatigué et vulnérable à la maladie.

Les causes liées à notre mode de vie

- **La pratique d'activité physique intense** (compétitions sportives ou entraînements trop longs) ;
- **Une alimentation mal équilibrée** : trop grasse, trop salée, trop sucrée ;
- **Des régimes amaigrissants** trop sévères et entraînant des carences alimentaires, ou un amaigrissement trop rapide ;
- **Un abus d'excitants** : les boissons riches en caféine ou en alcool, le tabac ;
- **Le manque de repos** par insuffisance de temps consacré au sommeil ;
- **Une mauvaise hygiène du logement** : trop de chauffage, manque d'aération, des ondes électromagnétiques dans la chambre, une mauvaise orientation du lit ;
- **Les conflits** inducteurs de stress et d'anxiété, de colère ou de jalousie ;
- **Les situations de deuil, de séparation ou les chocs affectifs** ;
- **Le surmenage** physique ou intellectuel, au travail comme dans la vie privée ;
- **Le travail de nuit** exécuté entre 21 h et 06 h.

**LA FATIGUE URBAINE :
LES 10 MAUVAISES HABITUDES À ÉVITER**

1. Ne pas respecter ses besoins en sommeil

2. Se laisser dominer par le stress

Une mauvaise hygiène de vie, trop de stress et notre corps ne se régénère pas correctement, laissant la fatigue s'installer. Lorsque le sommeil n'est plus réparateur, il convient alors de le restructurer, c'est-à-dire de se recaler sur sa propre horloge biologique. Pour cela, **inutile de dormir plus, il convient juste de dormir mieux**. La réalisation d'un agenda du sommeil durant 3 semaines permet de comprendre les problématiques. L'agenda se remplit tous les jours à deux moments de la journée : le matin au réveil pour décrire le déroulement de votre nuit et le soir pour y reporter ce qui s'est passé dans votre journée.

Pour plus d'informations consultez le site www.agendadusommeil.fr.

3. Rester trop longtemps couché le matin

C'est une erreur de penser que la grasse matinée est récupératrice. Tout simplement, ce glissement de sommeil de plus en plus tard finit par entraîner un retard de phase à l'endormissement. **La seule façon de récupérer une bonne hygiène de sommeil, c'est de se lever à heure fixe tous les jours.**

4. Être sédentaire

Il est évident que l'absence d'activité physique est propice au laisser aller. Avec les muscles qui s'affaiblissent et les articulations qui s'enraidissent, le corps perd des forces. **L'activité physique crée une dépense énergétique et entraîne une fatigue saine** propice à un bon sommeil. Elle stimule également toutes les sécrétions hormonales capitales pour le fonctionnement optimum du corps.

5. Faire du sport juste avant d'aller dormir

Le sport entre dans les conditions d'une bonne hygiène de vie, mais c'est une **mauvaise idée d'en pratiquer peu de temps avant d'aller dormir**. Il entraîne une élévation de la température corporelle qui n'est pas propice au sommeil.



6. Laisser de mauvaises habitudes alimentaires s'installer

Un déséquilibre alimentaire favorise le stress, et inversement, l'anxiété influence notre alimentation vers un déséquilibre. Le grignotage, les déjeuners pris sur le pouce dans de mauvaises conditions et les dîners trop copieux génèrent un sommeil de mauvaise qualité. Les repas se doivent d'être de vrais moments de détente.

7. Consommer trop d'alcool

L'alcool entraîne toujours de la fatigue parce qu'il perturbe le fonctionnement cérébral et fatigue le foie. Vous avez certainement testé l'inconfort créé par un repas trop arrosé, surtout quand il faut se concentrer après. L'alcool donne envie de dormir, mais le sommeil est ensuite haché et de mauvaise qualité, peu récupérateur.

8. Consommer plus de 5 cafés par jour

Le café est probablement la boisson la plus utilisée pour lutter contre la fatigue. La caféine agit comme stimulant du système nerveux. Le café améliore la concentration. Mais, pour favoriser une bonne nuit de sommeil, il est conseillé de ne pas consommer de café après 16h et de ne pas dépasser 5 tasses par jour.

9. Fumer

Le tabac pourrait donner l'impression d'abaisser le niveau de stress et de donner un coup de fouet, parce que la nicotine augmente la fréquence cardiaque et la tension artérielle. Cependant, il asphyxie notre sang et en particulier celui qui irrigue le cerveau. C'est un « faux calmant » qui induit un phénomène de dépendance dangereux à terme pour l'organisme. Il est à bannir radicalement.

10. Tenir de mauvaises postures assises, avachies ou dos courbé

C'est parce que votre dos en a plein le dos ! À chaque fois que vous vous installez mal dans un fauteuil ou un canapé, c'est-à-dire avec le dos arrondi, voûté, vous contribuez à enraidir votre colonne vertébrale et inverser sa courbure physiologique. Les tensions musculaires, conséquences des mauvaises postures, entraînent des douleurs et de la fatigue générale.

FATIGUE OU SOMNOLENCE ?

Il est important de différencier fatigue et somnolence. La fatigue est une sensation d'affaiblissement physique ou moral, vécue comme un manque de force et de tonus musculaire du fait de l'épuisement des réserves. Elle doit être compensée par le repos. La somnolence, quant à elle, est un état intermédiaire entre veille et sommeil, une tendance irrésistible à s'endormir en l'absence de stimulation. Elle s'identifie par les paupières lourdes et un besoin pressant de dormir. La somnolence peut survenir, même après une bonne nuit, si le sommeil est insuffisant ou de mauvaise qualité. Un Français sur cinq souffrirait de baisses importantes de vigilance et plus de 7 Français sur 10 en éprouvent une forte baisse au cours de la journée, alors qu'ils ont dormi la nuit précédente. Il faut ajouter tous ceux qui éprouvent des difficultés à se réveiller le matin... Plus grave, 6 % reconnaissent somnoler parfois au volant ! La somnolence correspond à un manque de sommeil, et par conséquent, elle se compense en dormant !

L'échelle de Pichot

L'échelle subjective de Pichot est proposée pour mesurer l'importance du handicap lié à la fatigue. Afin de reconnaître une fatigue réactionnelle qui fait suite à un effort soutenu, et qui impose la mise au repos, ou bien une fatigue pathologique créant un handicap par comparaison au niveau de forme habituel. Notez bien que cette échelle d'évaluation aide à mesurer votre niveau général de fatigue mais n'établit pas de diagnostic. Il sera souhaitable de vous en remettre à votre médecin, pour discuter des causes et des conséquences de votre fatigue.



Test :
Souffrez-vous de fatigue excessive ?

Parmi les propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état en affectant chaque item d'une note entre 0 et 4.

	0. Pas du tout	1. Un peu	2. Moyennement	3. Beaucoup	4. Extrêmement
Je manque d'énergie					
Tout demande un effort					
Je me sens faible à certains endroits du corps					
J'ai les bras ou les jambes lourdes					
Je me sens fatigué sans raison					
J'ai envie de m'allonger pour me reposer					
J'ai du mal à me concentrer					
Je me sens fatigué, lourd et raide					

Score total (sur 32) : ...

Un total supérieur à 22 est en faveur d'une fatigue excessive, vous souffrez peut-être d'un sommeil inefficace ou d'une pathologie.

L'échelle d'Epworth

L'échelle d'Epworth propose de déterminer la somnolence réelle. Celle-ci se repère par des bâillements répétés, les paupières lourdes, le besoin de se frotter les yeux, la difficulté à se concentrer, l'inattention, de brèves pertes de mémoire et des endormissements

involontaires incontrôlables dans la journée. Si vous regardez une personne somnolente, vous remarquerez son regard fixe, sa lenteur de réaction, une certaine irritabilité et une impossibilité pour elle de tenir en place, avec de fréquents désirs de changer de position, de l'inattention et des troubles de coordination dans ses mouvements. Bref, elle ne vous capte plus ! C'est toujours plus difficile de s'autotester...



Test :
Êtes-vous sujet à la somnolence ?

Dans les situations suivantes, déterminez comment vous réagissez en attribuant à chacune une note entre 0 et 3 :

	0 = « je ne somnole jamais »	1 = « j'ai de faibles chances de m'endormir »	2 = « j'ai des chances moyennes de m'endormir »	3 = « j'ai de fortes chances de m'endormir »
Assis en train de lire				
En regardant la télévision				
Assis dans un endroit relativement bruyant				
Dans une voiture qui roule pendant une heure (en tant que passager)				
Si je désire me reposer dans de bonnes circonstances l'après-midi (allongé)				
Assis et m'adressant à quelqu'un				



	0 = « je ne somnole jamais »	1 = « j'ai de faibles chances de m'endormir »	2 = « j'ai des chances moyennes de m'endormir »	3 = « j'ai de fortes chances de m'endormir »
Assis après avoir pris un repas sans alcool				
Assis dans une voiture immobile depuis quelques minutes dans un embouteillage.				

Puis, faites le total de vos points en additionnant chacune des réponses.

- **0 à 6 / Normal** : félicitations ! Votre sommeil est suffisant.
- **7 à 9 / Normal** : vous présentez une somnolence modérée et vous devez améliorer la qualité de votre sommeil.
- **Au-delà de 10 / Élevé** : vous avez une somnolence avérée et vous devez consulter un spécialiste du sommeil sans tarder.

Notez bien que le test Epworth n'affirme pas nécessairement que vous souffrez d'apnée du sommeil ou que vous êtes affecté par un autre trouble du sommeil. Plusieurs autres facteurs peuvent contribuer à une somnolence excessive. Ce test ne vise qu'à vous indiquer la possibilité qu'il y ait un problème nécessitant une évaluation plus approfondie auprès de spécialistes du sommeil. Une somnolence diurne excessive peut facilement être diagnostiquée et traitée (hormis la narcolepsie : l'hypersomnie malade qui n'a pas de traitement). En attendant, évitez de conduire ou d'utiliser une machine dangereuse.

Chapitre 2

Les 5 armes anti-fatigue

1. LE SOMMEIL

Le sommeil est le moyen le plus naturel de recharger les batteries de nos cellules et de consolider les processus cognitifs. Eh oui, il n'y a rien de mieux que dormir pour se régénérer ! D'après le philosophe Schopenhauer : « *Le sommeil est à l'organisme ce que le remontage est à la pendule.* » Évitez donc d'amputer notre temps de sommeil et respectons nos cycles biologiques.



À quoi sert le sommeil ?

Le sommeil sert à refaire ses réserves énergétiques, dont l'organisme a besoin pour faire ses « réparations ». Premier remède naturel à la fatigue, il sert à recharger les batteries en énergie au niveau des petites usines cellulaires que sont les mitochondries. Il permet les réparations indispensables aux organes et à tous les tissus du corps. C'est durant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée. Si elle permet à l'enfant de grandir, chez l'adulte elle garantit les rétablissements nécessaires au

bon fonctionnement du corps, en particulier des muscles, du cœur, du foie et des reins. Grâce à elle, de nouvelles protéines sont intégrées dans les tissus à revitaliser.

D'autre part, il permet au cerveau de se régénérer. C'est pendant le sommeil que notre cerveau classe les informations dans son disque dur. Autrement dit, sans sommeil, pas de mémorisation possible !

ÊTES-VOUS COQ OU HIBOU ?

Près d'une personne sur deux se plaint d'une durée de sommeil insuffisante : moins de 6 heures par 24 heures.

Une bonne nuit de sommeil consiste en un repos de 7 heures et demie en moyenne. Certains ont besoin de 6 heures de sommeil pour être en pleine forme, quand 8 à 10 heures sont nécessaires à de gros dormeurs. Respectez des horaires réguliers et vos propres rythmes de sommeil. Rien ne sert de vous coucher tôt si vous êtes en retard de phase, c'est-à-dire si vous êtes un oiseau de nuit (un hibou), un couche-tard et que vous vous réveillez tard. Dans le cas contraire, vous aurez du mal à veiller le soir si vous êtes en avance de phase et que le matin vous vous levez au chant du coq !

Ne vous couchez pas à des horaires irréguliers, sinon votre horloge biologique sera fortement malmenée et la fatigue inévitable. Le soir, dès le premier bâillement, allez dans votre lit et n'essayez pas de résister au sommeil, car si vous laissez passer le bon moment pour vous endormir, vous risquez d'attendre environ 2 heures avant de pouvoir de nouveau sombrer dans les bras de Morphée...

Les différentes phases du sommeil et leur utilité

Comprenez le sommeil, ses différentes phases et leur utilité pour la récupération physique et psychique pour mieux dormir. En effet, le sommeil suit un rythme circadien de 24 heures. Il s'organise en 3 cycles comprenant en tout 5 états de sommeil :

Sommeil léger

- **Stade 1** : le stade atteint lors d'une sieste de quelques minutes.
- **Stade 2** : il est atteint pour une sieste un peu plus longue de 20 minutes ou plus. Ce sommeil léger est caractérisé par l'émission d'ondes cérébrales régulières, nommées ondes alpha.

Sommeil profond

- **Stade 3** : c'est le début du sommeil profond durant lequel les bruits ne sont plus conscientisés.
- **Stade 4** : sommeil lent. À ce moment, l'activité électrique du cerveau est constituée d'ondes lentes et amples (thêta). Durant cette phase s'effectuent les mécanismes de régénérations cellulaires, avec la récupération de l'énergie.

Sommeil paradoxal

C'est le **stade 5**, durant lequel les ondes cérébrales sont rapides, mais les muscles sont totalement relâchés, hypotoniques. On observe seulement des mouvements oculaires rapides. C'est le moment des rêves. Durant cette phase se fait la réparation psychique et le renforcement de la mémoire.

Durant la première moitié de la nuit, les phases de sommeil profond du stade 4 sont les plus longues, pour la récupération

physique ; la deuxième moitié de la nuit est plus riche en sommeil paradoxal pour le traitement des informations et des émotions.

Si votre nuit est courte, vous risquez de manquer de sommeil paradoxal et d'éprouver une fatigue psychique, avec perte d'efficacité de la mémorisation et risque d'état dépressif. La sieste constituée de sommeil léger de stade 2 permet une récupération physique, même si elle est moins efficace.

Quel est notre besoin physiologique en sommeil ?

Le besoin physiologique du sommeil est de 4 heures 30 à 6 heures par 24 heures. Un petit dormeur se satisfait de 4 heures 30, et n'est pas fatigué ni somnolent durant la journée. Un gros dormeur au contraire peut avoir besoin de 8 à 10 heures de sommeil pour être en forme. Le seuil de 6 heures par nuit est le minimum pour beaucoup d'entre nous et n'expose pas à un danger particulier.

L'APNÉE DU SOMMEIL

L'apnée du sommeil représente 70 % des causes d'insomnie. Elle est régulièrement associée à des ronflements et à du surpoids. En quelque sorte le dormeur « oublie de respirer » parce que le tonus de son larynx est au point mort et ses parois se collabent (ou s'affaissent), empêchant l'air de passer. Le réveil est obligatoire pour la reprise de la respiration. En conséquence, le sommeil est haché et la personne souffre d'un manque d'oxygénation, entraînant une fatigue psychique et physique. Le seul traitement efficace est un dispositif de masque respiratoire à pression positive.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Vaincre l'épuisement sans médicaments
D^r Sophie Ortega



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E