

D^R CHRISTOPHER KELLY
ET D^R MARC EISENBERG

LE GUIDE PRATIQUE DES SYMPTÔMES

Microbobo ou urgence vitale ?
Le guide indispensable pour savoir
quand partir aux urgences



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

POUR RASSURER L'HYPOCONDRIQUE EN NOUS !

Non, ce nez bouché n'est probablement pas un signe de cancer. Mais parfois, une migraine n'est pas qu'une gêne temporaire ; ce pourrait être le signe d'un état plus sérieux. Comment savoir ?

Les docteurs Kelly et Eisenberg passent en revue les symptômes les plus communs – maux de dos, ballonnements, douleurs à la poitrine, constipation, amnésie, fatigue, éruptions cutanées, essoufflements, faiblesses, etc. – et offrent des conseils simples sur ce qu'il convient de faire : se détendre, prendre rendez-vous ou partir aux urgences !

Les docteurs Christopher Kelly et Marc Eisenberg sont médecins à l'hôpital presbytérien de New York et professeurs de médecine au centre médical de l'Université Columbia. Ils pensent que tout le monde devrait pouvoir comprendre son propre corps et interpréter les symptômes les plus communs.

ISBN : 979-10-285-1775-5



18 euros
Prix TTC France

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

Rayon : Santé

**LE GUIDE
PRATIQUE
DES
SYMPTÔMES**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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 :

bit.ly/newsletterleduc

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition originale : *Am I Dying?!*

parue chez William Morrow, New York

© 2019 par Christopher Kelly, M.D., et Marc Eisenberg, M.D.,
F.A.C.C.

Traduction française : *Docteur, vais-je mourir ?*

© 2020, Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Pour la présente édition :

Révision de traduction : Céline de Quéral et Emmanuelle Pavan
Adaptation de la maquette : Pixellence

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1775-5

DR MARC EISENBERG
DR CHRISTOPHER KELLY

LE GUIDE PRATIQUE DES SYMPTÔMES

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Louise Sasseville

LE D U C S
P R A T I Q U E

À Leah, Becks, Blair et Bryce.
Grâce à vous, je n'ai jamais à me demander :
Suis-je vivant ?

— CK

À ma mère, Hannah ; à mon père, Alan,
et à mon compagnon à quatre pattes, Max.
Je vous serai toujours reconnaissant
de votre amour et votre soutien infinis.

— ME

Sommaire

Introduction	9
1 ^{re} partie : La tête et le cou	11
2 ^e partie : La poitrine et le dos	79
3 ^e partie : Le ventre	117
4 ^e partie : Les organes féminins	151
5 ^e partie : Les organes masculins	169
6 ^e partie : Aux toilettes.....	185
7 ^e partie : Les bras et les jambes	225
8 ^e partie : La peau et les cheveux.....	253
Conclusion : Vous êtes en bonne santé	291
Index	297
Remerciements particuliers	315
À propos des auteurs	317
À propos des collaborateurs à la rédaction	319
Table des matières	323

AVERTISSEMENT

En France, les conditions de délivrance des médicaments en pharmacie ont été modifiées depuis le 1^{er} janvier 2020. Certains médicaments cités dans l'ouvrage comme étant en « vente libre » sont à présent délivrés uniquement par le pharmacien et non en libre-service. Ils concernent :

- les anti-inflammatoires (ibuprofène, acide acétylsalicylique) ;
- les décongestionnants nasaux contenant de la pseudoéphédrine, la phényléphrine et les stéroïdes en spray ;
- le paracétamol (en raison des risques de surdosage).

Quant aux produits contenant de la codéine, ils ne sont maintenant délivrés que sur prescription médicale. Demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Introduction

C'est la question à laquelle nos patients veulent réellement une réponse. La question qui les turlupine la nuit et qui les pousse à prendre un rendez-vous pour la première fois depuis des années. La question qui les empêche de fermer les yeux sur ce symptôme étrange qui ne veut probablement rien dire, *mais si c'était l'un des premiers signes de quelque chose de grave ?*

VAIS-JE MOURIR ?

La réponse, bien sûr, est : oui, dès le moment de la naissance ! La vraie question est : vais-je mourir plus tôt que prévu ?

Heureusement, la plupart des nouveaux symptômes ne sont habituellement pas graves. Cependant, il arrive qu'un mal de tête ne soit pas un simple mal de tête, mais plutôt le signe d'une situation potentiellement mortelle, comme une hémorragie dans la zone du cerveau. Au milieu de la nuit, même un faible 1% de risque de catastrophe commence à ressembler à un risque de 98%. Aucun d'entre nous ne veut fermer les yeux sur un problème qui pourrait causer notre perte.

Alors, si vous observez un nouveau symptôme, devriez-vous paniquer ou vous détendre ? Agissez-vous comme un hypocondriaque ou êtes-vous tout à fait raisonnable ? Dans ce livre, nous allons nous pencher sur les symptômes les plus courants et vous offrir des conseils sur les mesures à prendre, qu'il s'agisse de vous verser un cocktail, de sauter sur le téléphone pour prendre un rendez-vous ou de vous précipiter vers les urgences.

Bien sûr, vous pourriez vous contenter de googler vos symptômes. Allez-y, essayez. Nous allons vous attendre. Oh, le site Web dit que votre nez bouché est un signe de cancer ? Ouah ! Nos condoléances. (Au fait, à quelle école de médecine D^r Google a-t-il étudié ?)

Il se trouve que la plupart des sites Web font intentionnellement paniquer leurs lecteurs afin de les inciter à cliquer sur leurs liens ou à ouvrir leur porte-monnaie pour acheter une cure miracle. Mais nous, nous vous disons les choses comme elles sont. Vous obtiendrez les mêmes conseils que ceux que nous donnerions aux membres de notre famille (du moins, à ceux que nous préférons). La plupart du temps, vous pouvez aller de l'avant et vous servir l'apéro...

Bien sûr, il est impossible d'évoquer tous les scénarios, et ce livre n'abordera peut-être pas exactement votre situation. Dans le doute, adressez-vous à un médecin. Et puis, à moins d'avis contraire, nous tenons pour acquis que vous êtes un adulte plutôt en bonne santé, et que vous n'avez pas encore reçu de diagnostic directement lié à vos symptômes. Si vous éprouvez de graves douleurs thoraciques et que vous avez subi une chirurgie cardiaque il y a moins de deux semaines, appelez vite votre médecin ! Ne nous mêlez pas à cette situation ! Si vous avez 12 ans et êtes assez précoce pour lire ce livre, veuillez noter qu'il ne porte pas vraiment sur les enfants et les adolescents (mais restez aux aguets ! Votre tour viendra !). Enfin, si nous recommandons un médicament auquel vous savez allergique, ne le prenez pas ! (Suivriez-vous les directives de votre GPS s'il vous dirigeait tout droit dans un lac ?)

Nous espérons que nos conseils vous seront utiles et que vous obtiendrez ainsi l'aide (ou le réconfort) dont vous avez besoin. Si vous désirez partager votre histoire avec nous ou que vous avez des idées concernant un nouveau chapitre, veuillez visiter notre site Web au www.amidying.com (site en anglais uniquement), ou écrivez-nous à docs@amidying.com.



1^{re} PARTIE

LA TÊTE ET LE COU

Les maux de tête

La plupart d'entre nous connaissent cette sensation de pulsations qui apparaît à la fin d'une longue semaine : le café n'aide plus, les murs se rapprochent et on se met à chercher le bureau le plus proche pour se recroqueviller en dessous. Un mal de tête lancinant est souvent la réponse à la question : « Comment cette journée pourrait-elle encore empirer ? »

Mais si ce mal de tête était différent ? Et si c'était LE mal de tête ? Et si votre patron, votre conjoint ou vos enfants causaient une rupture de cet anévrisme, comme vous avez toujours cru qu'ils le feraient ?

Avant de paniquer, faisons une pause pour passer la situation en revue. Quantité d'individus ont subi des maux de tête assez graves pour se rendre aux urgences ; en fait, une visite sur 50 aux urgences est causée par un mal de tête. Et pourtant, la plupart de ces gens survivent, et ce sera probablement votre cas à vous aussi ! Comme l'a déjà dit Arnold Schwarzenegger dans *Un flic à la maternelle* : « Ce n'est pas une tumeur ! »

Ou bien, en est-ce une ? Parfois, les maux de tête sont les premiers signes d'un problème médical sous-jacent, et peut-être même fatal. De plus, de nombreuses personnes souffrent inutilement de maux de tête récurrents, qui pourraient être atténués avec le traitement approprié. Alors, comment savoir s'il est temps de se faire examiner la « caboche » ?

DÉTENDEZ-VOUS

Votre mal de tête se situe essentiellement dans la zone du front ou du visage, et vous avez récemment ressenti les symptômes d'un rhume (fièvre et nez qui coule). L'un de vos sinus est probablement bloqué par le mucus et trop enflé pour permettre le drainage. Vous pouvez essayer

d'éclaircir le mucus en inhalant de la vapeur chaude. Si vous en avez le courage, nettoyez vos sinus avec du sérum physiologique. (Nous recommandons de *ne pas* faire cela devant quelqu'un que vous désirez revoir...). Enfin, vous pouvez prendre de l'ibuprofène/Advil®/Spedifen® et des décongestionnants, comme de la pseudoéphédrine ou de la phényléphrine, que l'on trouve dans des produits comme Rhinadvil®. (La vente de produits contenant de la pseudoéphédrine est étroitement surveillée, car elle peut être convertie en méthamphétamine en cristaux, ou « crystal meth ».) Si la douleur augmente et dure plus d'une semaine, vous pourriez avoir besoin d'antibiotiques ; prenez rendez-vous avec votre médecin.

Vous pouvez également avoir de la fièvre, éprouver des douleurs, des courbatures et avoir mal à la gorge. Vous avez probablement la grippe. Malheureusement, même le vaccin antigrippal ne peut procurer une protection absolue contre l'infection. Si vos symptômes sont apparus il y a moins de deux jours, vous pouvez téléphoner à votre médecin afin qu'il confirme le diagnostic de la grippe et évalue ce qu'il conviendra de faire selon votre état (selon que vous êtes enceinte, ou selon votre âge...). Le meilleur traitement est le repos, beaucoup de liquides et des anti-inflammatoires de type aspirine, paracétamol (3 g maximum par jour, en espaçant les prises de 6 heures) et ibuprofène.

Vous avez récemment cessé de boire du café. Avez-vous songé que vous pourriez éprouver des symptômes de « sevrage » ? Eh bien, félicitations ! La caféine est souvent utilisée pour traiter les maux de tête, mais le fait de cesser d'en prendre brusquement peut causer des maux de tête de sevrage. Vous pourriez les surmonter en prenant un analgésique, comme l'ibuprofène/Advil®/Spedifen®.

Votre mal de tête vous donne l'impression d'avoir un bandeau autour du crâne, mais il diminue avec le repos et les médicaments comme du paracétamol/Doliprane®. Ces symptômes sont typiques de la céphalée de tension, soit le mal de tête le plus courant et le moins dangereux. Son nom est bien trouvé pour deux raisons : premièrement, on sent comme de la pression ou de la tension autour de la tête. Deuxièmement, elle est provo-

quée par de la tension dans notre vie, comme du stress et un manque de sommeil. Ces maux de tête ne nécessitent pas de soins médicaux, à moins qu'ils ne surviennent assez souvent pour perturber votre vie.

La douleur est incommode, mais pas intolérable ; elle s'est installée graduellement et ne s'associe à aucun autre symptôme. Certains maux de tête ne correspondent à aucun modèle précis, mais ne comportent, non plus, aucune caractéristique alarmante. Prenez un analgésique avec un grand verre d'eau et allongez-vous dans une pièce tranquille. Attendez une heure ou deux pour que le médicament fasse effet. Vous devriez bientôt vous sentir mieux. Si la douleur augmente ou devient plus fréquente, lisez les sections qui suivent.

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Vous avez des maux de tête fréquents ou intenses, ce qui ne vous était jamais arrivé auparavant. Des niveaux élevés de stress, un sommeil médiocre, une baisse soudaine de la consommation de caféine peuvent causer l'apparition de maux de tête chez une personne qui n'en souffre habituellement pas. Mais s'il n'y a pas d'explication évidente, vous devriez consulter votre médecin. Selon l'évolution de votre mal de tête, vous pourriez avoir besoin de passer certains examens. Les gens de plus de 50 ans ou qui sont immunodéprimés (souffrant d'une infection au VIH ou qui subissent des traitements de chimiothérapie) risquent davantage de faire face à un problème grave.

Il vous arrive de subir l'apparition graduelle de maux de tête pulsatifs accompagnés de nausées et d'une sensibilité accrue à la lumière et au bruit. C'est le schéma classique de la migraine. Ces maux de tête peuvent être insupportables, mais ils ne sont habituellement pas dangereux. Les migraines sont plus courantes chez les femmes que chez les hommes, et débutent le plus souvent dans la vingtaine et la trentaine. La douleur se situe habituellement (mais pas toujours) d'un côté de la tête. Dans bien des cas, les migraines constituent une réaction à un élément déclencheur, comme le stress, la faim, les odeurs fortes, et même le

mauvais temps. Certaines migraines sont précédées d'une aura ; ce peut être des odeurs étranges, des lumières clignotantes ou d'autres signes avant-coureurs.

Si vous croyez souffrir de migraines, consultez un médecin pour confirmer le diagnostic et obtenir les médicaments appropriés. Les migraines occasionnelles sont habituellement traitées avec seulement du paracétamol/Doliprane® ou de l'ibuprofène/Advil®/Spedifen®. Il importe de prendre ces médicaments dès que le mal de tête (ou l'aura) se manifeste, sinon ils seront moins efficaces. Les crises plus fréquentes ou plus graves nécessitent des médicaments comme les triptans/Almotriptan®. Si vous souffrez de très fréquentes migraines, vous pouvez (1) officiellement vous qualifier de migraineux (migraineuse) et faire partie de ce club parmi les moins populaires sur terre ; et (2) prendre des médicaments pour prévenir les crises (plutôt que de simplement les traiter).

Vous avez l'impression que quelqu'un enfonce périodiquement des clous dans vos orbites. Du même côté que la douleur, votre œil commence à rougir, votre nez se congestionne ou se met à couler, et votre front est chaud et couvert de transpiration. Ce cycle infernal particulier, appelé céphalée vasculaire de Horton, est insupportable au point que certaines victimes finissent par se suicider (vraiment). Ces crises apparaissent régulièrement, parfois de multiples fois au cours de la journée. Ne songez même pas à traiter ce problème vous-même. Et puis, votre médecin voudra probablement vous faire passer une I.R.M. du cerveau pour dépister une éventuelle tumeur, qui pourrait causer ces symptômes.

Vous avez plus de 50 ans, votre crâne vous fait mal lorsque vous brossez les cheveux, et vos mâchoires sont fatiguées après avoir mastiqué quelques minutes. Il se peut que vous souffriez d'un trouble appelé « artérite temporale », auquel cas les artères d'un côté de votre visage sont malades et rétrécissent. Les principaux symptômes sont le mal de tête, la sensibilité du cuir chevelu, la fatigue des mâchoires après la mastication et les changements dans la vision ou la perte de celle-ci. Si la maladie n'est pas diagnostiquée et traitée rapidement, la perte de vision pourrait être permanente. Consultez votre médecin sans tarder.

RENDEZ-VOUS AUX URGENCES

Vous avez en plus un trouble de l'élocution, ou vous vous sentez faible, ou vous avez un bras, une jambe ou un côté du visage engourdi.

Vous pourriez être victime d'un AVC ; cela se produit lorsque le cerveau est soudainement privé de sang. Rendez-vous à l'hôpital le plus rapidement possible. Dans le cas de figure d'un AVC – accident vasculaire cérébral –, il est important de garder à l'esprit que chaque seconde compte. Si vous vous rendez à l'hôpital à temps, les médecins peuvent vous administrer des médicaments d'urgence pour améliorer l'apport sanguin au cerveau. (Pourquoi êtes-vous encore en train de lire ce paragraphe ? Courez à l'hôpital !)

Vous êtes étourdi et vous ne vous sentez pas très bien. Un mal de tête associé à de la confusion, à de la somnolence ou à un changement de personnalité peut indiquer la présence de pression autour du cerveau en raison d'une infection, d'une tumeur ou d'une hémorragie. Tous ces troubles requièrent des soins d'urgence. (En revanche, si vous commencez par vous sentir somnolent pour une raison tout à fait *normale* et que vous ressentez *ensuite* un mal de tête, c'est probablement juste une céphalée de tension ; ne vous alarmez pas.)

Vous avez de la fièvre et votre nuque est douloureuse. Une infection du cerveau, appelée « méningite », peut causer une forte fièvre, des maux de tête et une raideur de la nuque ou des douleurs dans cette région. Certaines personnes deviennent également sensibles aux lumières vives. Si vous ne recevez pas rapidement de traitement aux antibiotiques, la méningite peut causer des convulsions, le coma et la mort. Et cette maladie est hautement contagieuse, alors évitez les baisers pour saluer vos proches lorsque vous montez dans l'ambulance.

Le mal de tête est survenu de façon rapide et marquée. Le mal de tête dont l'intensité passe de 0 à 10 en quelques minutes est appelé céphalée explosive ou « en coup de tonnerre ». C'est souvent le signe d'un problème grave qui évolue rapidement, comme une hémorragie au cerveau. Vous

devez vous rendre aux urgences pour subir une I.R.M. cérébrale sans perdre une minute.

Vous vous heurtez violemment la tête. Une blessure à la tête suivie d'une céphalée qui augmente sans cesse peut être le signe d'une commotion ou d'un problème pouvant mettre la vie en danger, comme une hémorragie cérébrale. Pour plus de détails, voir la section sur les blessures à la tête (page 48).

Le mal de tête est apparu pendant que vous faisiez de l'exercice. Si vous tentez d'impressionner quelqu'un au gymnase et que vous avez soudain l'impression de recevoir un pic à glace dans le visage, il est possible que l'effort ait fait éclater un vaisseau sanguin dans votre tête ou dans votre cou. Si votre principal exercice est de vous précipiter aux toilettes pendant les pauses publicitaires, vous pourriez subir ce problème lors d'activités moins intenses, comme la course sur un tapis roulant. Étant donné qu'une hémorragie cérébrale peut rapidement entraîner la mort, rendez-vous immédiatement aux urgences pour passer des examens complets.

Le mal de tête a débuté pendant ou après une relation sexuelle. Si, pendant une relation sexuelle, un mal de tête soudain et violent se manifeste, vous devriez poliment vous excuser, vous rhabiller et vous diriger vers les urgences. Tout comme l'exercice, un rapport sexuel peut faire éclater un vaisseau sanguin au cerveau et causer soudainement une vive douleur. Si vous constatez plutôt que les relations sexuelles entraînent souvent de légers maux de tête qui augmentent graduellement à l'approche de l'orgasme, ne vous précipitez pas à l'urgence, mais consultez votre médecin dans les jours qui suivent. Vous devrez probablement subir une I.R.M. du cerveau, car les tumeurs et autres anomalies peuvent parfois causer ces symptômes.

Votre vision diminue, dans un œil ou dans les deux yeux. Différents troubles peuvent causer des maux de tête ou une vision floue. Presque tous nécessitent des soins d'urgence. En raison de l'accroissement de la pression autour du cerveau, les nerfs qui sont reliés aux yeux peuvent être coin-

cés, ce qui embrouille la vision. Comme nous l'avons décrit plus tôt, un blocage des artères qui irriguent les yeux et le crâne peut causer une vision trouble, des maux de tête, la sensibilité du cuir chevelu (quand vous vous brossez les cheveux) et une fatigue des mâchoires après la mastication. Le glaucome aigu (problème de circulation de liquide dans l'œil) peut brouiller la vision, faire rougir les yeux et donner de terribles maux de tête. Dans de rares cas, les migraines peuvent également causer une perte de la vision avant ou pendant la céphalée ; cependant, à moins d'avoir des antécédents de migraines de ce genre, vous devriez toujours chercher à obtenir une évaluation urgente des maux de tête associés à des changements de la vue.

D'autres personnes chez vous souffrent aussi de maux de tête sans raison apparente. Avez-vous songé à changer les piles de votre détecteur de monoxyde de carbone ? Ouvrez les fenêtres et sortez de la maison au plus vite. Le monoxyde de carbone est inodore et incolore. Il peut y avoir une fuite dans les conduites de gaz de votre maison, ou présence de monoxyde de carbone depuis votre garage si un moteur de voiture tourne, ou des émanations peuvent provenir de votre foyer si vous faites un feu et que la trappe est fermée. L'intoxication cause des maux de tête, de la confusion, des nausées, de l'essoufflement et, ultimement, la mort. Le traitement consiste à inhaler de l'oxygène pur, ce qui accélère l'élimination du monoxyde de carbone dans le sang. Dans les cas graves, le patient est placé dans un caisson hyperbare qui diffuse de l'oxygène pur sous forte pression.

Vous venez de consommer de la cocaïne ou des méthamphétamines. Vous n'imaginiez quand même pas que ces drogues allaient *améliorer* votre santé. En fait, elles augmentent considérablement le risque d'AVC et d'hémorragie cérébrale. Si vous souffrez d'un grave mal de tête après avoir consommé ces drogues, rendez-vous immédiatement à l'hôpital. *Oubliez l'idée que cela pourrait vous causer des ennuis.* Votre vie est bien plus précieuse. Et puis, la plupart des salles d'urgence sont bondées de gens sous l'effet de drogues. Tant que vous ne faites pas montre d'agressivité ou que vous ne mettez pas en danger la vie des autres (ou la vôtre), il est *fort peu* probable qu'un médecin appelle la police.

La fatigue

Êtes-vous un peu plus lent qu'une balle de fusil ? Vous avez du mal à sauter par-dessus de grands immeubles ?

Normal, les super-héros n'existent pas et vous n'en êtes pas un. La vie est remplie d'exigences, et vous n'avez probablement pas toujours huit heures de sommeil par nuit. On brûle parfois la chandelle par les deux bouts quand on doit supporter un patron désorganisé et psychopathe ou se lever en pleine nuit pour apaiser un enfant qui pleure.

Mais vous sentez-vous tout le temps fatigué, sans raison apparente, même si vous semblez dormir suffisamment ? Vous sentez-vous différent d'il y a quelques années ? La sensation exacte est parfois difficile à décrire, mais les gens utilisent des termes comme « à plat », « épuisé », « faible » et « incapable de se concentrer » ; on ne se sent tout simplement pas soi-même. Si vos symptômes durent plus de six mois, on peut les considérer comme chroniques. (Il est à noter que le fait de ressentir une fatigue chronique ne signifie pas nécessairement que vous souffrez du syndrome de fatigue chronique).

Il est possible que vous n'avez besoin que de plus de sommeil de meilleure qualité. Il est également possible que vous souffriez d'un problème de santé sous-jacent qui affecte votre moral. Alors, que vous faut-il ? Un nouveau matelas ou des examens médicaux complets ?

DÉTENDEZ-VOUS

Fais dodo 🎵... Êtes-vous certain de dormir suffisamment ? Ce n'est pas parce que vos collègues peuvent s'en tirer avec six heures de sommeil par nuit que vous le pouvez aussi. Il existe de nombreuses preuves

que certaines personnes ont besoin de plus de sommeil que d'autres pour être au meilleur de leurs capacités. Si vos symptômes s'atténuent au bout d'une ou deux semaines de vacances, c'est-à-dire assez longtemps pour combler une partie de votre déficit de sommeil, il vous suffira probablement de dormir plus longtemps pendant votre semaine de travail.

Vous êtes à plat. Venez-vous d'entreprendre un régime très sévère? Suivez-vous une cure de détoxification composée uniquement de jus de fruits? Ou avez-vous soudainement entièrement éliminé un important groupe alimentaire, comme les glucides? Votre organisme ne reçoit peut-être pas assez de calories pour pouvoir donner son plein rendement. Si vous êtes déjà plutôt mince, vous n'avez peut-être pas beaucoup de réserves à brûler. Un régime extrême (une baisse dramatique du nombre de calories ingérées) ou un régime « jeûne-hyperphagie » (aucune nourriture jusqu'au soir, ou s'alimenter un jour sur deux) peut rendre votre apport énergétique irrégulier et vous faire ressentir de l'épuisement. Si vous voulez perdre du poids, visez une réduction réaliste du nombre de calories à ingérer (de 10 % à 20 % sous la normale), réparties uniformément entre vos repas de la journée.

Vous devez repousser vos limites. Si vous ne faites pas régulièrement d'activité physique, votre organisme peut être coincé en mode économie d'énergie. Essayez d'incorporer au moins 30 minutes de marche rapide ou de jogging à votre horaire presque tous les jours (idéalement, plus de cinq fois par semaine).

Avez-vous un faible pour la piña colada? L'alcool peut vous aider à vous endormir, mais comme son effet sédatif se dissipe, vous allez probablement vous réveiller dans la nuit. Par ailleurs, cela augmente la sécrétion d'urine, ce qui cause la déshydratation, ainsi que les fréquents allers-retours aux toilettes au cours de la nuit. Même si vous n'avez pas vraiment la gueule de bois le lendemain matin, vous fonctionnerez au ralenti. Limitez-vous à un ou deux verres lorsque c'est possible, ou à trois verres, dans les occasions spéciales.

Vous prenez des somnifères. Les somnifères sont habituellement à action prolongée, afin de vous aider à dormir toute la nuit, mais si vous les prenez trop tard, vous en ressentirez encore les effets le lendemain matin. Prenez vos comprimés lorsque vous allez au lit, et au moins huit heures avant l'heure prévue de votre réveil. Si vous ne voulez pas prendre de comprimé avant d'avoir d'abord essayé de vous endormir, demandez à votre médecin de vous prescrire un médicament dont l'action est de plus courte durée. Pour plus de détails, voir la *Consultation rapide* page 33.

Vos médicaments vous affaiblissent. De nombreux médicaments, particulièrement les antihistaminiques (contre les allergies), les analgésiques et les psychotropes (anxiolytiques et antidépresseurs), et certains médicaments régulateurs de la tension artérielle (particulièrement les bêtabloquants) peuvent causer de la fatigue. Si vous avez récemment perdu du poids, vous pourriez avoir à diminuer la dose de certains médicaments. Passez en revue la posologie de vos médicaments d'ordonnance avec votre médecin ; ne cessez pas de les prendre et ne changez rien de votre propre chef !

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Dernièrement, vous vous êtes senti déprimé à propos de votre vie ou des perspectives qui s'offrent à vous. La dépression peut entraîner différents symptômes, dont une fatigue généralisée, de l'irritabilité, une perte d'intérêt pour vos activités habituelles, de la difficulté à se concentrer, des changements d'appétit ou de poids, une baisse de libido et la difficulté à rester endormi. Rappelez-vous : les super-héros aussi peuvent se sentir déprimés. (Hé ! Batman est super déprimé !) Si vous croyez souffrir de dépression, demandez à votre médecin de vous parler des différentes options de traitement. Cela pourrait changer du tout au tout votre qualité de vie.

Vos voisins se plaignent de vos ronflements. Et pourtant, vous vivez sur un terrain de 1 000 m². L'apnée du sommeil est un trouble courant qui fait que la gorge se bloque périodiquement pendant le sommeil. Il en ré-

sulte des ronflements tonitruants et de brèves périodes d'apnée (suspension de la respiration), ce qui vous réveille pendant quelques secondes. Vous pouvez littéralement vous réveiller des centaines de fois pendant la nuit et ne pas vous en souvenir le lendemain matin. Pas étonnant que vous vous sentiez épuisé. Si vous êtes un ronfleur reconnu qui se sent fatigué au réveil, que vous êtes également en surcharge pondérale, que vous avez plus de 50 ans, un cou large et que vous avez de l'hypertension, vous devriez vous renseigner sur les études du sommeil. Si vous souffrez d'apnée du sommeil, les traitements offerts pourraient améliorer la qualité de votre sommeil et votre niveau d'énergie de façon spectaculaire. Plusieurs personnes portent un masque, la nuit, par lequel de l'oxygène leur est insufflé dans les poumons. Si vous êtes en surcharge pondérale, perdre quelques kilos pourrait grandement atténuer vos symptômes. Le syndrome d'apnée du sommeil peut entraîner une somnolence diurne. Attention à la conduite automobile car il existe un risque d'endormissement.

Depuis six mois, vous éprouvez une grande fatigue qui s'accroît après l'effort, et vous ne vous sentez pas mieux après une nuit complète de sommeil. Le syndrome de fatigue chronique/la maladie d'intolérance systémique à l'effort, ou SFC/MISE, n'est pas bien compris et est difficile à diagnostiquer.

Vous pourriez souffrir de SFC/MISE si votre niveau d'énergie a considérablement baissé, que votre fatigue freine votre bon fonctionnement général, et qu'elle est présente depuis plus de six mois. Parfois, le SFC/MISE débute après un rhume ou une autre infection mineure. La fatigue augmente habituellement après l'effort et ne diminue pas après une période de sommeil (vous vous réveillez en ne vous sentant pas reposé). Parmi les autres symptômes, on compte le déficit d'attention, les étourdissements lorsqu'on se lève d'une position assise, les maux de tête, ainsi que les douleurs musculaires et articulaires.

Si votre médecin soupçonne que vous souffrez de SFC/MISE, il importe que vous subissiez d'abord des examens pour éliminer les autres causes possibles de fatigue. Une fois que c'est fait et que le diagnostic a été confirmé, l'association de thérapie par le dialogue et d'un programme d'exercice peut considérablement améliorer votre vie.

Vous avez pris du poids et souffrez de constipation et, même au milieu de l'été, vous avez toujours froid. Votre thyroïde, qui contribue à régulariser votre métabolisme, pourrait être en perte de vitesse. Quelques analyses sanguines suffiraient pour diagnostiquer une hypothyroïdie (c'est-à-dire une thyroïde peu active), ce qui cause de la fatigue, un gain de poids, de la constipation et une intolérance au froid. La plupart du temps, il suffit de prendre une hormone thyroïdienne pour remettre l'organisme d'aplomb.

Vous vous essoufflez facilement. Votre sang n'apporte peut-être pas assez d'oxygène à vos muscles et à votre cœur. La cause la plus courante de cet état de choses est l'anémie (un manque de globules rouges), que l'on peut diagnostiquer à l'aide d'une simple analyse sanguine. (Trouver la cause de l'anémie peut être plus compliqué et nécessiter une coloscopie, étant donné que les saignements du côlon constituent une cause majeure d'anémie, surtout chez les adultes d'un certain âge.) Parmi les autres causes potentielles, on compte les maladies cardiaques, qui affectent l'apport sanguin dans tout l'organisme, et les maladies pulmonaires, qui nuisent au transfert de l'oxygène de l'air au sang.

Vous passez votre temps à uriner et à boire de l'eau. Vous pourriez souffrir de diabète, ce qui se produit lorsque votre organisme manque d'insuline (ou cesse d'y réagir). Votre corps ne peut alors plus traiter le sucre adéquatement, et celui-ci reste dans votre sang. Vos reins sécrètent des tonnes d'urine pour se débarrasser d'une partie de ce sucre. Par conséquent, vous vous déshydratez, vous êtes fatigué et vous avez soif. Si vous éprouvez ces symptômes, consultez votre médecin le plus tôt possible, idéalement aujourd'hui, car vous avez probablement besoin d'un traitement à l'insuline. Si vous vous sentez vraiment étourdi ou que vous avez la nausée, dirigez-vous vers les urgences.

Vous avez eu des fièvres récurrentes, vous avez perdu du poids ou vous avez eu des transpirations nocturnes. Une infection pourrait saper votre énergie sans causer d'autres symptômes apparents. Parmi les coupables les plus courants, on compte les infections cardiaques (endocardites), les infections à VIH et la tuberculose. Certains cancers, comme

le lymphome, peuvent également présenter ces symptômes. Le cas échéant, consultez votre médecin sans tarder.

Vous souffrez d'une maladie rénale diagnostiquée, ou vous êtes enflé et n'avez pas uriné beaucoup, ces derniers jours. L'insuffisance rénale cause beaucoup de problèmes qui peuvent être à l'origine de la fatigue. Par exemple, elle peut donner lieu à de l'anémie (manque de globules rouges), à une perte d'appétit, à la présence de liquide dans les poumons (ce qui diminue le taux d'oxygène), et à une accumulation de substances chimiques sédatives toxiques. Parmi les autres signes d'insuffisance rénale, on compte l'hypertension artérielle et le gonflement de visage ou des jambes. Si vous n'avez pas de problème rénal connu mais que vous éprouvez ces symptômes, consultez vite votre médecin. Si vous souffrez d'une maladie rénale diagnostiquée, l'accroissement de la fatigue pourrait être un signe que vous avez besoin de changer de médicaments ou d'amorcer une dialyse.

Le blanc de vos yeux a tourné au jaune. Une maladie du foie peut entraîner une jaunisse (les yeux et la peau sont alors jaunes et les urines très foncées), des démangeaisons, et l'accumulation de substances chimiques toxiques qui peut causer de la confusion, de la fatigue, et même un véritable coma. Les premiers signes de confusion liée à des problèmes hépatiques sont subtils : de la fatigue, un ralentissement des réflexes, une faible capacité d'attention et de l'irritabilité. Suivent alors la désorientation, les troubles d'élocution et la torpeur. L'un des signes avérés d'une maladie du foie avancée est l'incapacité à garder les bras levés devant soi, paumes tournées vers l'extérieur, comme pour diriger la circulation, pendant plus de quelques secondes, sans laisser tomber les mains. (Une fois que vous aurez atteint ce stade, vous ne serez probablement plus en train de lire ce livre.) Consultez votre médecin dès aujourd'hui.

RENDEZ-VOUS AUX URGENCES

Vous vous sentez vraiment étourdi et confus, sans raison apparente. Si vous êtes dans cet état, vous n'êtes probablement pas en train de lire ce livre. Mais peut-être vous êtes-vous rendu jusqu'à ce paragraphe pour le