

« Mort de fatigue » ... Comment me motiver ?

Francine de Pachtere, MNS2

1) Comment ça marche ?

La fatigue : les mots pour en parler sont issus de différents registres selon chacun : émotionnel, physique, psychique, énergétique, métabolique Asthénie, anémie, lassitude, fatigue chronique, épuisement ... un symptôme universel non spécifique, banal ou pas, mais un ressenti très personnel. Les 5 causes les plus fréquentes « des fatigues » sont : une mauvaise hygiène de vie, un manque d'activité physique, un déséquilibre nutritionnel, un événement extérieur ou des pathologies. Le SFC ou Syndrome de Fatigue Chronique fait partie de ces « Mal(ux) du siècle ».

Les fatigues sont des formes de désadaptation issues de stress et émotions, de déficits et carences en micronutriments,



de dysfonctionnements des synthèses métaboliques, hormonales, neurobiologiques (cortisol, neuromédiateurs, Acides Gras à Longue Chaîne...), de douleurs, de perturbations du sommeil, d'environnements bruyants, pollués ou trop lumineux, de consommations de toxiques tels que tabac, alcool, drogues ou xénobiotiques tels que des médicaments ...

Les impacts physiologiques, physiques, psychiques, biologiques peuvent être identifiés et visualisés par des biologies, telles que les analyses de sang, choisies en fonction de l'état d'enfoncement dans la fatigue, perçu par la clinique, des questionnaires, l'échelle de somnolence d'Epworth, l'échelle de fatigue MFI, l'échelle de Pichot ...

Des symptômes variés : manque de motivation et d'énergie, difficultés à se lever, faiblesse musculaire, réduction des capacités à l'effort ou à supporter les contraintes, baisse des performances intellectuelles (mémoire, concentration, apprentissage, vigilance ...), essoufflements plus précoces à l'effort

2) Ce que l'on peut faire pour réussir.

En première intention, l'attitude la plus facile à mettre en œuvre consiste à **améliorer l'hygiène de vie** en rééquilibrant, rythme circadien, veille-sommeil, de rééquilibrer les apports nutritionnels et l'alimentation, de redonner de la vie au corps par de l'exercice physique quotidien. Il est plus que nécessaire de vérifier les balances Glucides, Protéines, Lipides apportés, contrôler la qualité des aliments, leurs quantités et proportions, améliorer l'équilibre acido-basique créé par l'assiette et la vie quotidienne.

En seconde intention, **vérifier la valeur des constantes biologiques** intervenant dans les processus métaboliques et biochimiques de l'organisme qui donnent au corps toute l'énergie dont il a besoin est primordial, ainsi que le fonctionnement du foie et de l'intestin.

Les micronutriments souvent perturbés dans les fatigues sont tous les anti-oxydants dont, le Zinc, les vitamines C et E, le Sélénium, le Fer, mais aussi, vitamines B, D, A et d'autres tels que polyphénols, flavonoïdes, Cuivre, Manganèse, Calcium, Magnésium, Iode, Méthionine, Cystéine, Tyrosine, Tryptophane, BCAA (Acides Aminés Branchés : Leucine, Isoleucine, Valine), acides gras, oméga-3 et rapport oméga-6 sur oméga-3.

Les « régulateurs » et neuromédiateurs essentiels perturbés dans leurs valeurs ou déséquilibrés les uns par rapport aux autres, sont le cortisol, la dopamine, l'adrénaline, la noradrénaline, la sérotonine, mélatonine, endorphines, TSH, glycémie, enzymes hépatiques ...

3) En pratique – exemple concret de pratique

Après avoir vérifié, contrôlé et amélioré toute source pathologique de la fatigue, construire une nouvelle hygiène de vie en considérant : nutrition, stress, vie professionnelle, vie familiale, exercice physique sans oublier de voir sa structure psychologique d'approche de la vie restent les premiers pas pour retrouver, peps, motivation, énergie et sourire.

Les 12 règles d'un programme antifatigue minimaliste

1. Rééquilibrer une alimentation saine et calée sur les besoins personnels et la chronobiologie 2. Petits déjeuners protéinés.
2. Diners glucidiques (Index Glycémiques Bas) sans gras.
3. 8 portions minimum par jour de fruits et légumes
4. Diversité des aliments
5. Source BIO des aliments au maximum
6. Améliorer et protéger le fonctionnement de l'intestin par une alimentation riche en fibres
7. Recadrer le cycle jour-nuit et replacer des repas, un coucher et un réveil à des heures régulières
8. Choisir ses priorités d'investissement : la santé, n'est-elle pas un investissement d'avenir ?! Passet-elle par un budget nutrition et sport ?!
9. S'obliger puis prendre plaisir à un minimum de 15 à 30 minutes d'exercice physique par jour en variant le type d'exercice, selon l'état de fatigue
10. Penser à bouger 2 minutes toutes les heures de travail sédentaire
11. Garder, dans la mesure du possible, des exercices de PMA ou anaérobie pour les matinées ou avant 18h et envisager de l'endurance en fin d'après-midi ou soirée ; sinon adapter de façon précise, spécifique et judicieuse la nutrition post-effort et du lendemain.
12. Déterminer des éventuels déficits, des dysfonctionnements organiques ôter les hypothèses, inflammations, charges infectieuses, mycosiques, virales ou bactériennes, ... par des biologies spécifiques reste un appui de réflexion fiable pour autant qu'ils sont interprétés par un professionnel de santé.

Et aussi...

13. Contrôler l'impact et les effets secondaires ou interactions éventuelles avec des médicaments
14. Penser que toutes les fatigues ne répondent pas de douleurs chroniques, Syndrome de Fatigue Chronique, dépression, Burn-Out, cancer ou Fibromyalgies ... mais que cela existe aussi.

1) Pour aller plus loin...

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr

