

» **Tu me fatigues !** «



**Qu'est ce que la fatigue ?  
une sensation, une douleur ?**

Les deux :

## **Fatigue physique**

La fatigue générale est différente de la fatigue musculaire.

La fatigue générale est une sensation en partie subjective.

Elle fait suite à un effort général intense ou long, ou une veille démesurée .

La fatigue musculaire est un muscle qui n'est plus performant en vitesse et/ou en puissance. Elle serait liée à la physiologie du calcium.

## **Fatigue nerveuse**

La sensation de fatigue n'est pas la somnolence :

La fatigue nerveuse est due à un trop grande concentration : par exemple quand

on conduit sur l'autoroute : la sécurité routière préconise donc une pause toutes les deux heures.

## **Fatigue fonctionnelle**

La fatigue fonctionnelle était appelée neurasthénie, dans le passé. Aujourd'hui on l'appelle syndrome de fatigue chronique. Certains médecins la pensent d'origine psychiatrique (troubles anxio-dépressifs, somatisations, clinophilie...).

D'autres hypothèses misent sur les troubles chronobiologiques du sommeil.

La stimulation de l'éveil et une diminution de sommeil (par la lumière et la marche sur tapis roulant p.e.) exercent un effet fortifiants et améliorent l'effet.

## **Traitements**

Une étude US montre qu'une activité physique de trois fois vingt minutes par semaine réduit la sensation de fatigue et augmente l'énergie.

La suppression du stress, de l'anxiété, de la dépression sont aussi des traitements de la fatigue.