

STOP
À LA
FATIGUE

Dr GRÉGOIRE COZON

**STOP
À LA
FATIGUE**

**MIEUX LA COMPRENDRE
POUR VIVRE MIEUX AU QUOTIDIEN**

DUNOD

Avec la collaboration de Nathalie Ferron

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Édition : Florian Boudinot
Direction artistique : Élisabeth Hébert
Fabrication : Nelly Roushdi
Mise en pages : Soft Office

© Dunod, 2021
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-081733-7

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

*À mon épouse Catherine, à ma famille
et à tous les patients qui m'ont permis
de mieux connaître et traiter
cette pathologie encore mystérieuse.*

SOMMAIRE

1	Comprendre les causes de votre fatigue	11
2	Les solutions naturelles pour en finir avec la fatigue	39
3	Et si vous ne voyez pas d'amélioration?	59
4	Et si vous étiez atteint du SFC, le syndrome de fatigue chronique?	73
5	Comment traiter votre SFC?	129
6	Trouver de l'aide	179
	Conclusion	183
	Bibliographie	189

Dans notre monde où tout va de plus en plus vite, où il faut être de plus en plus performant sur les plans personnel, professionnel, familial, sportif, culturel, etc., nous pouvons être gagnés par un sentiment d'insatisfaction, parfois d'insuffisance ou de fatigue à ne pas pouvoir réaliser tout ce que nous aimerions faire.

Si la dépression a été l'une des maladies phare du xx^e siècle, depuis Sigmund Freud jusqu'à Alain Ehrenberg, qui en faisait la maladie à la mode de la fin du siècle dernier¹, la fatigue est devenue le symptôme majeur en ce début de xxi^e siècle. Nous sommes de plus en plus nombreux à nous sentir fatigués. Très souvent, on peut entendre « je suis épuisé... », « je n'ai plus d'énergie... », « je n'en peux plus », quand ce n'est pas « je suis au bord du burn-out », « je vais craquer ». Lorsqu'ils sont interrogés sur leur état de santé, près de deux Français sur trois donnent la fatigue dans le trio de leurs ressentis prédominants (sondage Ifop 2017² pour *Psychologies Magazine*). Nous sommes même 31 % à citer la fatigue en première position de ces ressentis.

Il existe certes une différence sensible entre être fatigué à la fin d'une journée de travail ou après un effort physique (fatigue ponctuelle et « normale »), se sentir épuisé depuis plusieurs semaines ou mois (fatigue persistante) et souffrir du syndrome de fatigue chronique (SFC), l'encéphalomyélite myalgique des Anglo-Saxons, une pathologie à part entière et difficile à diagnostiquer. La pandémie liée

Stop à la fatigue

au virus SARS-CoV-2 actualise la question de la fatigue chronique post-infectieuse, comme le montre la persistance de la fatigue chez 53 % des patients italiens 60 jours après une forme grave de la maladie Covid-19.

Mais qu'est-ce que la fatigue ? Comment peut-on arriver à la définir, à la décrire ? Quels en sont les signes ? Peut-on la mesurer ? Quand est-elle normale, naturelle, et quand est-elle anormale ? Est-elle le signe d'une maladie sous-jacente ? Peut-elle perdurer plusieurs mois, voire des années, sans cacher une autre maladie ? Existe-t-il des fatigues chroniques sans causes connues ?

Dans ce livre, nous allons d'abord tenter de définir la fatigue et ses causes possibles, de faire la différence entre fatigue normale et anormale. Puis nous aborderons différentes solutions, notamment naturelles, pour y remédier. Nous évoquerons ensuite la spécificité du syndrome de fatigue chronique (SFC), sa ou plutôt ses définitions, et les hypothèses de ses causes et de leurs conséquences thérapeutiques.

1

Comprendre les causes de votre fatigue

Qu'est-ce qu'être fatigué?

Lorsqu'on parle de fatigue, la première difficulté est d'abord d'arriver à définir cette notion, aussi bien pour la personne qui se plaint d'être fatiguée que pour le médecin qui recueille les doléances de son patient. Comment puis-je définir la fatigue, ma fatigue? Il fut un temps où la définition du terme « fatigue » dans le dictionnaire *Larousse* était une « sensation de lassitude », alors que la lassitude était une « sensation de fatigue ». Cette définition, très circulaire, était peu informative, si ce n'était de parler de sensation. Nous l'exprimons d'ailleurs plus naturellement : « je me sens fatigué » au lieu de « je suis fatigué ». La fatigue, une sensation, fait intervenir un ressenti, quelque chose que l'on perçoit en soi sans pour autant pouvoir le mesurer de manière physique ou reproductible.

Comme je le dis souvent à mes patients, la fatigue, contrairement à la tension artérielle que l'on peut mesurer

avec un appareil à tension, n'est pas quantifiable. Nous n'avons pas encore inventé le « fatigomètre », appareil à mesurer la fatigue d'une personne. Seuls des questionnaires ou des échelles visuelles analogiques peuvent permettre une évaluation quantifiable subjective de ce symptôme.

La sensation de fatigue, comme les sensations auditives ou olfactives, qui mettent en jeu notre ouïe ou notre odorat sans que l'on puisse quantifier de manière précise ces perceptions, est quelque chose de très personnel. Comme une odeur que certains vont sentir et d'autres à peine, voire pas du tout, la sensation de fatigue est variable d'un individu à l'autre, et même d'un moment à un autre pour la même personne. La fatigue du matin au lever ne sera pas la même que celle du soir. La définition actuelle sur le site internet du *Larousse* est la suivante : « État physiologique consécutif à un effort prolongé, à un travail physique ou intellectuel intense, et se traduisant par une difficulté à continuer cet effort ou ce travail. » Cette définition parle d'état physiologique, le fonctionnement normal de notre organisme, modifié par un effort prolongé. C'est ce que nous allons ressentir après une marche ou un effort physique supérieur aux efforts habituels que nous tolérons bien. Cette définition nous parle de la fatigue après effort, mais n'englobe pas la fatigue que nous pouvons ressentir lors d'une grippe ou après une mauvaise nuit de sommeil.

Dans le dictionnaire *Larousse* de 2003, la définition de la fatigue est divisée en deux parties. La partie *a* « Sensation désagréable de difficulté à effectuer des efforts physiques ou intellectuels, provoquée par un effort intense, par une maladie ou sans cause apparente », décrit bien ce que

chacun exprime lorsqu'il se dit fatigué : un ressenti d'incapacité ou de difficulté à réaliser une action physique ou intellectuelle qu'il effectue d'ordinaire sans difficulté. Cette définition prend aussi en compte la cause (effort, maladie ou sans cause connue) de cette sensation désagréable, mais n'intègre pas la diminution de performances, aspect que l'on retrouve dans la définition *b* : « Diminution objective des performances d'un organe tel que le muscle, après un fonctionnement intense ». Cette définition donne une dimension objective à la fatigue d'un organe qui ne remplit plus sa fonction, ce que l'on retrouvera dans des expressions comme « il a le cœur ou le rein fatigué ». Cette définition *b* mesure davantage un dysfonctionnement qu'un ressenti. La définition *a* est celle d'un organisme dans son entier et de l'ordre du ressenti, alors que la définition *b* est limitée à un organe et à son dysfonctionnement.

Enfin, la définition dite « technique » : « Endommagement d'un matériau provoqué par la répétition de sollicitations mécaniques et pouvant entraîner sa rupture sous des contraintes inférieures à celles résultant d'actions statiques », nous explique les mécanismes de la fatigue lorsque ce mot s'applique à un objet inerte et la conséquence visible – la rupture – d'une utilisation répétée. Cependant, bien que s'adressant à un matériau inerte, cette définition nous donne aussi une clé pour comprendre la finalité de la fatigue lorsqu'elle s'applique à un organisme vivant : **éviter la rupture.**

Pour chaque personne, il vaudrait mieux parler de « **seuil de sensation de fatigue** ». Ce seuil est très variable d'un individu à l'autre, en fonction de nombreux paramètres, et

Stop à la fatigue

pour une même personne, il variera d'un jour à l'autre. On parlera de fatigue lorsque l'on aura la sensation d'avoir dépassé, à un instant précis, ce seuil de fatigue, ce qui nous empêche de réaliser un travail ou une performance physique ou intellectuelle que l'on se sentait capable d'effectuer.

Si, pour nous, la fatigue naturelle est une sensation, un ressenti désagréable d'incapacité à fournir un effort physique ou intellectuel alors que l'on est capable de le produire dans d'autres circonstances, c'est qu'elle a une finalité physiologique : limiter notre activité physique ou intellectuelle pour ne pas risquer la rupture, la fracture ou le burn-out.

La fatigue : un signal d'alerte

Au-delà du ressenti désagréable, la fatigue est un signal d'alerte pour nous inciter à « lever le pied », comme le sportif qui abandonne au cours d'une compétition car il ressent qu'il est incapable de poursuivre son effort sans risquer un accident ou mettre sa vie en danger. Un exemple fameux est celui du soldat Philippides, qui mourut en annonçant la victoire des Grecs contre les Perses en 491 avant J.-C. après avoir parcouru les 42,195 km qui séparent la plaine de Marathon d'Athènes – distance reprise plus tard pour l'épreuve moderne du marathon. Cet acte illustre bien que la poursuite de l'effort au-delà de ses capacités, certes pour une raison légitime aux yeux du soldat Philippides, peut conduire à un accident, voire à la mort !

La fatigue ressentie au fur et à mesure de l'effort indique à la personne qu'il faut s'arrêter. Les sportifs et

les athlètes qui courent de nos jours le marathon savent en général, sauf dans de rares exceptions, s'arrêter lorsque leur capacité, le jour de la compétition, ne leur permet pas d'effectuer le parcours dans sa totalité. C'est en fait leur fatigue qui, le plus souvent, tire la sonnette d'alerte pour les faire ralentir ou stopper leur effort. D'autres signaux comme une crampe, un claquage musculaire, une fracture dite de fatigue, un malaise, une fringale, un infarctus peuvent aussi alerter et conduire à l'arrêt de l'effort. Il arrive cependant que la personne néglige ces signaux de fatigue pour différentes raisons, ce qui conduit souvent à un accident, heureusement rarement mortel, bloquant la poursuite de l'effort. La fatigue agit comme le disjoncteur, un coupe-circuit, qui évite une surcharge électrique pour prévenir un incendie.

De la même manière, lors d'un effort d'attention ou un effort intellectuel prolongé, la fatigue va apparaître progressivement pour nous signaler qu'il faut faire une pause, car notre vigilance peut s'éteindre. L'exemple type en est la conduite automobile, où la fatigue se fait sentir après un certain temps de conduite variable selon les conducteurs. Cette fatigue se manifeste par des baisses de vigilance, des bâillements, une lourdeur des paupières, qui doivent inciter à l'arrêt pour ne pas risquer un accident, comme le préconisent les recommandations de la sécurité routière.

De même, les professions qui requièrent une vigilance importante, comme les contrôleurs aériens, les pilotes de ligne, les conducteurs de cars, etc., doivent être très attentifs aux signes de fatigue pendant leur activité professionnelle. Ils sont d'ailleurs tenus, le plus souvent, à des