ISO-info
Mai 2014

FATIGUE NORMALE… OU ANORMALE?

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Je suis fatigué, vidé, épuisé, crevé... C'est parce que je suis toujours pressé et que je n'ai pas de temps pour moi. C'est la faute de l'hiver qui ne veut pas finir et du manque de lumière. C'est la faute de mon patron et de mes enfants qui en demandent trop !

Comment lutter contre la fatigue avant qu'elle ne devienne problématique ? Voilà une question que plusieurs personnes se posent ! De plus, comment savoir si la fatigue est passagère ou si je devrais consulter. Cet article vous donnera quelques pistes de solutions !

LA FATIGUE A ÉTÉ UN FACTEUR DANS 21% DES ACCIDENTS MORTELS DE 2008-2012
- SAAQ[1]

CE MOIS-CI…

Quand consulter ? p.1

10 conseils + fatigue au volant p.2

Santé & Mieux-être au travail p.3



DEVRAIS-JE CONSULTER[2] ?

Souvent, les causes de notre fatigue nous semblent évidentes. Surmenage, stress, déprime, etc… Un peu de repos et l'organisme refait le plein d'énergie. Mais parfois, les coups de fatigue à répétition restent inexpliqués. Comment réagir ? Quand consulter ? Pour en savoir plus, voici l'opinion du professeur Cabane, responsable de la consultation de la fatigue à l'hôpital Saint-Antoine (France).

Voici son opinion sur le sujet :

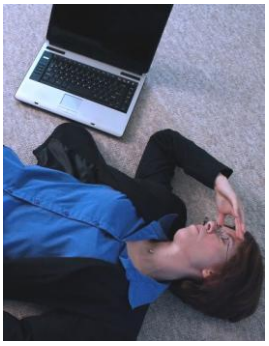
Dans la plupart des cas, il suffit de prendre un peu de recul pour trouver la cause de la fatigue. "Je suis crevé parce que je suis surmené au travail, je suis victime de stress, je suis démotivé, triste ou je n'arrive pas à dormir…". **Dès que le patient n'est pas capable de trouver une raison évidente à son manque d'énergie et si le repos reste inefficace, la consultation est nécessaire.** Cette fatigue n'est pas forcément plus grave que la première, simplement elle peut s'avérer plus angoissante pour le patient et cacher une maladie passée jusque-là inaperçue.

CONSEILS ANTI-FATIGUE

1. **Dormez... assez** : Ni trop, ni trop peu et surtout régulièrement. Adaptez votre nuit à vos propres besoins. Certains ont besoin de 6 heures de sommeil pour être en pleine forme, quand 8 à 10 heures sont nécessaires à d'autres.

2. **Déléguez** : Le surmenage engendre toujours de la fatigue. Apprenez à vous entourer de personnes auxquelles vous accordez toute votre confiance et reposez-vous, le plus possible, sur vos collaborateurs ou sur votre entourage. Nul n'est indispensable.

3. **Relaxez:** Un bon bain, quelques respirations abdominales, un massage avec votre partenaire… sont d'excellentes méthodes anti-stress et anti-fatigue dont il serait dommage de se priver !



4. **Bougez :** La fatigue est aussi souvent liée à une vie trop sédentaire et confinée. À votre ordinateur, préférez une grande promenade en plein air ou pratiquez votre sport préféré.

5. ***Mangez varié :*** Notre alimentation doit couvrir tous nos besoins journaliers en protéines, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments. Si votre alimentation est insuffisamment variée et équilibrée, les carences vous guettent. Elles sont le pire ennemi de votre forme et le meilleur ami de la fatigue !

6. ***Dites parfois non :*** Ne vous sentez pas obligé d'accepter toutes les propositions qui vous sont faites !

7. ***Évitez les excès de stimulants :*** Par exemple, le sucre ou la caféine en quantité abusive ne vous aideront pas à long terme !

FATIGUE AU VOLANT[1]

La fatigue au volant est la 3e cause de décès et d'accident sur nos routes. Les récentes statistiques québécoises indiquent que, entre les années 2008 à 2012, la fatigue a été un facteur déterminant dans 21% des accidents mortels et dans 22 % de l'ensemble des accidents avec dommages corporels. Chaque année, en moyenne 104 personnes décèdent et 9 289 sont blessées dans un accident lié à la fatigue.

De façon générale, un conducteur qui prend la route alors que ses facultés sont affaiblies par la fatigue est plus à risque d'avoir un accident qu'un conducteur reposé. Ce risque est jusqu'à 8 fois plus élevé la nuit.



CONCLUSION

En conclusion, si votre fatigue persiste malgré vos tentatives, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé !

Contacter les professionnels de ISO-SANTÉ pour obtenir de l'information et du support auprès de notre équipe.

Références :
1) SAAQ : http://www.saaq.gouv.qc.ca/securite_routiere/comportements/fatigue/consequences/index.php
2) Doctissimo : http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2001/mag1102/sa_4751_fatigue_consultation.htm
3) Doctissimo : http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/fatigue/fatigue.htm

PROMOTION MAI 2014*

CALENDRIER ANNUEL SANTÉ MIEUX-ÊTRE

DÉVELOPPEZ UN CALENDRIER ANNUEL D'ACTIVITÉS EN SANTÉ MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL. CONTACTEZ-NOUS POUR UNE CONSULTATION SANS FRAIS.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 30 juin 2014. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-569-0971

OUTAOUAIS
819-635-6678