

## Pourquoi la fatigue ?

Vous ne buvez pas assez d'eau

Bien que l'eau soit indispensable à l'ensemble des processus vitaux de l'organisme, beaucoup la négligent. Ils ne savent pas à quel point ils ont tort : plusieurs études ont montré qu'une déshydratation chronique affecte l'humeur, augmente considérablement la fatigue et diminue la vigilance<sup>1</sup>. Voilà pourquoi (entre autres), il est conseillé de boire de 2 à 3 litres d'eau par jour, voire davantage en cas d'entraînement physique intense.

Vous avez des carences alimentaires

Plusieurs nutriments - dont le fer, le zinc, le calcium, le magnésium et les vitamines du complexe B - interviennent de façon importante dans l'équilibre chimique du cerveau. Un déficit en l'un ou l'autre de ces nutriments peut entraîner une baisse de la qualité du sommeil et donc une impression de fatigue. En cas de fatigue persistante, il peut donc être pertinent de faire une analyse sanguine complète afin de déceler des carences en nutriments.

Vous ne faites pas assez d'exercices

Plusieurs études ont mis en évidence une corrélation entre le manque d'exercice physique, la fatigue chronique et des niveaux de cortisol trop faibles. Rapidement, on tombe dans un cercle vicieux : la fatigue décourage l'individu à pratiquer une activité physique, ce qui renforce la sensation de fatigue. Il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 1 heure de marche rapide par jour.

Vous ne mangez pas assez le matin

Si de récentes études ont montré que le petit déjeuner n'était pas indispensable en soi (et qu'il ne permettait pas de perdre du poids), il est revanche reconnu que manger le matin est bénéfique pour les performances physiques et cognitives. La privation de glucose causée par le jeûne de plusieurs heures entraîne une chute du glucose sanguin, rapidement suivie par des perturbations au niveau des fonctions cérébrales<sup>1</sup> : l'attention y est notamment ralentie. Commencer tôt la journée sans prendre de collation peut donc expliquer une impression de fatigue tout au long de la matinée.

Votre espace de travail est mal rangé

Voilà qui peut paraître curieux : un bureau mal rangé pourrait restreindre votre habilité à vous concentrer et augmenterait la sensation de fatigue<sup>1</sup>... Pour éviter ça, rien de plus simple : à la fin de chaque journée, soyez certains que rien ne traîne sur votre bureau de manière à commencer idéalement la journée du lendemain. Surtout n'attendez pas d'être submergé par le désordre avant de prendre les choses en main !

Vous êtes trop perfectionniste

Le perfectionnisme est un trait de personnalité pouvant vite mener au burn-out. Des objectifs irréalistes, la crainte de l'échec et une critique de soi excessive, sont autant de facteurs directement liés à un sommeil peu réparateur et une fatigue de tous les instants. Si vous êtes dans ce cas, plusieurs astuces s'offrent à vous : prendre un rendez-vous avec soi-même (par le biais d'un journal par exemple), établir des priorités (et s'y tenir), borner son temps...

Vous ronflez et faites des apnées du sommeil

Il faut le savoir, les ronflements et a fortiori les apnées du sommeil, peuvent nuire au sommeil insidieusement et provoquer une fatigue chronique. Si de multiples facteurs sont en jeu, la fréquence des apnées du sommeil est 12 à 30 fois plus élevée chez les personnes souffrant d'obésité. Une perte de 7 kg peut suffire à réduire le ronflement et améliorer le sommeil. Du ronfleur comme du partenaire !

Vous ne savez pas dire non

Vous vous sentez toujours débordé ? Vous avez l'impression de ne jamais donner votre avis, de subir, d'être écrasé ? Peut-être souffrez-vous d'une incapacité à dire non, dans votre vie privée comme dans votre milieu professionnel. Si c'est le cas, ne cherchez plus : cet « handicap » est probablement l'un des responsables de votre fatigue chronique, comme l'ont démontré plusieurs études<sup>1</sup>.

Vous malmenez votre sommeil le week-end

Tous les lundis, c'est la même chanson : vous vous sentez fatigué et avez du mal à vous lever. Et pour cause ! Vous avez le sentiment de n'avoir réussi à dormir que quelques heures. Ce n'est pas une impression : il semble que la nuit du dimanche à lundi soit la moins propice à l'endormissement et au sommeil réparateur. Cela s'explique tout simplement par le bouleversement du rythme de sommeil engendré par les deux jours de repos : pour beaucoup, les vendredis et samedis soirs sont l'occasion de se coucher plus tard et donc de faire la grasse matinée. L'organisme est dérégulé et vous le fait payer, c'est le même mécanisme qui opère lors que vous subissez un décalage horaire.

Vous utilisez votre téléphone portable au lit

Regarder son téléphone, sa tablette ou encore sa liseuse électronique au lit n'est pas recommandé si l'on souhaite passer une bonne nuit de sommeil.

La lumière dégagée par ces appareils ralentit la production de mélatonine (hormone du sommeil). L'action directe de la lumière délivrée par un écran stimule les voies visuelles et agit sur l'horloge biologique interne lorsqu'on la regarde<sup>1</sup>. Selon une étude<sup>2</sup>, regarder l'écran d'un appareil électronique avant de se coucher réduit la qualité du sommeil. Sur le long terme, cette utilisation s'avère néfaste et peut causer des troubles du sommeil importants, qui affectent sévèrement le quotidien. Une solution envisageable : utiliser des filtres qui bloquent la lumière bleue émise.

Vous ingérez trop de caféine dans la journée

La caféine que l'on retrouve dans le café, le thé, le chocolat, et les boissons énergisantes ou gazeuses, est à éviter avant d'aller se coucher. Elle persiste dans l'organisme entre 3 et 5 heures et perturbe les cycles du sommeil. Une étude<sup>1</sup> a démontré que consommer une boisson qui contient de la caféine entre 0 et 6 heures avant le coucher réduisait considérablement la durée du sommeil. En effet, même lorsqu'elle est consommée 6 heures avant le coucher, elle ferait perdre près d'une heure de sommeil !

Vous consommez de l'alcool le soir

Vous pensez que l'alcool facilite l'endormissement ? Sans doute, mais en réalité, il réduit considérablement la qualité du sommeil. En effet, la consommation d'alcool après le dîner peut faire sauter le premier cycle de sommeil, qu'on appelle l'éveil calme. Au cours de celui-ci, le cerveau est toujours actif mais le corps se relâche. L'alcool provoque également des réveils réguliers dus à des sécrétions d'adrénaline, et dérègle les cycles de sommeil car il bloque l'entrée du tryptophane au cerveau. De plus, comme il déshydrate, il arrive fréquemment que la personne se réveille au milieu de la nuit pour boire un verre d'eau. Le sommeil est donc moins régénérateur et moins reposant.