

Fatigue au réveil

La fatigue au réveil n'est pas normale et peut être la conséquence de plusieurs facteurs. Un sommeil non-réparateur fréquent et non-explicable par un changement de mode de vie est le signe que quelque chose ne va pas. Il est donc important de rechercher quelles en sont les causes et d'y remédier.

Quand sommeil rime avec fatigue...

Les besoins en sommeil sont très différents selon les personnes et les âges. Un adulte dort en moyenne 7 à 8h par nuit mais certains vont avoir besoin de 11 à 12h de sommeil pour se sentir reposés. La durée idéale de sommeil est donc propre à chacun. C'est le temps de sommeil qui va permettre d'être en forme et efficace au réveil.

Lorsque le sommeil n'est pas réparateur et qu'il ne constitue pas un véritable repos, on peut se sentir fatigué(e) au réveil : se lever devient alors difficile. En cas de fatigue, les activités de la vie quotidienne, habituellement faciles à accomplir (travail, ménage, devoirs des enfants...), se transforment en corvée.

« Le sommeil est un excellent indicateur de l'état de santé général de la personne et de ses relations avec son environnement » d'après le Dr Valaxt, chercheur au sein d'une unité de l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale en France) spécialisée dans l'étude du sommeil et des rêves. Il est donc important de surveiller son sommeil et de prêter attention aux changements qu'il subit.

Causes de la fatigue

Les causes de la fatigue au réveil peuvent être multiples. Ce n'est pas un phénomène à prendre à la légère car cette fatigue peut être liée à un problème d'ordre psychique ou physique.

Quand le psychisme prend le dessus...

Ce sentiment de non-repos peut être dû au stress, au surmenage au travail, à des activités de loisirs trop intenses ou même, à une alimentation déséquilibrée ou insuffisante. Pour savoir d'où vient cette fatigue, il est nécessaire d'analyser les changements qui ont pu se produire récemment dans votre vie. La fatigue au réveil fait partie des signaux envoyés par le corps pour faire comprendre à la personne qui en souffre que son mode de vie ne lui convient pas.

Attention

Un sommeil non-réparateur fait également partie des symptômes de la dépression. Fatigue constante, insomnie, perte de motivation sont des signaux qu'il faut impérativement surveiller. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Fatigue et maladie

Un état de fatigue au réveil qui dure depuis plusieurs semaines peut être le signe annonciateur d'une maladie, car plusieurs peuvent se manifester par ce symptôme. Qu'il s'agisse d'une fatigue causée par une maladie épuisante comme la grippe, l'arthrose, le cancer ou par une affection silencieuse comme l'anémie ou un trouble de la thyroïde, il est important de ne pas prendre le sommeil non-réparateur à la légère et consulter un spécialiste sans attendre.

Cette fatigue inexplicée peut être également le signe d'une apnée du sommeil. Le dormeur bloque ponctuellement sa respiration ce qui entraîne une baisse de l'oxygénation du sang et ce qui oblige le cœur à travailler davantage afin de combler ce manque d'oxygène. Le dormeur souffrant d'apnée du sommeil se réveille souvent fatigué et n'a pas conscience de ce qu'il s'est passé.

Remèdes

Changer son mode de vie

Il est important de modifier certaines habitudes afin de mieux dormir et d'éviter tout risque de fatigue au réveil.

- Dormir suffisamment est la première des règles à respecter pour ne pas se sentir fatigué au réveil. Pour cela, il faut écouter son corps (bâillements, paupières lourdes, picotements dans la nuque...).
- Pratiquer une activité sportive régulière permet de se relaxer, d'évacuer la pression accumulée durant la journée et de fatiguer son corps afin d'avoir un vrai sommeil réparateur.
- Adopter une alimentation équilibrée (fruits, légumes, céréales...) et boire au minimum 1,5L d'eau par jour.
- Limiter l'alcool et la cigarette qui ont des effets néfastes sur la qualité du sommeil. L'alcool et la nicotine sont responsables d'un sommeil très perturbé (réveils fréquents, réduction de la durée du sommeil profond...).
- Eviter les stimulations trop fortes avant le coucher que celles-ci soient auditives, intellectuelles ou visuelles (écran d'ordinateur, luminosité trop forte, jeux vidéos...).

Y remédier au naturel...

Afin de lutter contre cette fatigue, de nombreux compléments alimentaires et plantes peuvent être utilisés. Des cures de caféine, vitamine C ou de fer peuvent servir à contrer cette fatigue constante grâce à leurs propriétés tonifiantes et défatigantes.

La phytothérapie est aussi un bon moyen de soulager la fatigue passagère. Des tisanes d'anis vert, de vigne rouge ou de romarin peuvent être de très bons remèdes contre la fatigue. De même que la rhodiole, la schisandra, le ginseng et l'eleuthérocoque.

La prise d'antiasthéniques (acides aminés, éléments minéraux, vitamines, stimulants, reconstituants, fortifiants...) peut aussi aider à se sentir plus tonique et stimulé.