Dossier : Fatigue et Fatigabilité

Je suis fatiguée de la fatigue d'hier

Aujourd'hui, la fatigue ne se voit pas trop,
mais je ressens déjà la fatigue de demain

La fatigue est le symptôme le plus fréquemment rencontré au cours de la sclérose en plaques Souvent ressentie comme une grande lassitude physique ou mentale, elle a une incidence majeure sur la qualité de vie chez plus de trois patients sur quatre.

Paroles de malades

Je me lève avec cette impression d'avoir fait une journée de 24h.
Je me lève...je suis fatiguée...la moindre tâche me demande beaucoup d efforts...
Je me lève et je pense déjà à ce soir au moment de retourner me coucher.

Je suis fatiguée d'être fatiguée.

Je me promène tranquillement avec mes enfants... Soudain je ne peux plus avancer.
C'est comme si j'étais d'un seul coup enfermée dans une armure en fer.
Mes bras me paraissent lourds, très lourds. Mes jambes sont emprisonnées et en plus elles ont comme un boulet aux pieds qui m'empêche d'avancer.
Je suis comme enfermée dans la sep.

La théorie des cuillères est une métaphore utilisée par ***Christine Miserandino*** pour expliquer et illustrer la gestion de l'énergie physique et/ou mentale par rapport aux activités quotidiennes qu'une personne ***handicapée*** ou ***malade chronique*** doit effectuer.

Souffrant d'une maladie chronique, je ne dispose que de 16 cuillères chaque jour, ni plus, ni moins.

Chaque activité du quotidien qu'une personne effectue consomme une ou plusieurs « cuillères », qui représentent une unité d'énergie, sachant que les personnes ayant une fatigue chronique ne disposent pour chaque jour que d'un nombre limité de cuillères. Une personne handicapée doit choisir et sélectionner ses activités, parfois considérées comme anodines (se lever, s'habiller, faire un déplacement), en fonction du nombre de cuillères qu'il lui reste, tandis qu'une personne valide dispose d'une quantité illimitée ou bien supérieure de cuillères.

Que vais-je faire de mes cuillères aujourd'hui ?

Alors, chaque jour, je dois faire des choix avec sagesse. Si je dépasse mon quota quotidien, je n'oublie pas que je dois prélever sur mon quota du lendemain.

Contre la fatigue, que peut-on faire ?

Il est important que toute personne atteinte de sclérose en plaques parle à son médecin de la fatigue qu'elle ressent. Même s'il n'existe pas réellement de traitement pour lutter contre celle-ci, il est possible de proposer des solutions pour qu'elle impacte moins le quotidien et la qualité de vie.

L'activité physique

Pratiquer des exercices physiques est un bon moyen de réduire la fatigue. Cela augmente la force musculaire, les capacités cardiovasculaires et respiratoires, la souplesse et la stabilité. Cela contribue également à améliorer l'humeur et la qualité de vie dans son ensemble. Marcher 10mn par jour peut être suffisant.
Les activités les plus fréquemment préconisées sont le vélo d'appartement, la marche sur tapis roulant, les exercices dans l'eau, la pratique du yoga.

Le refroidissement corporel

Même si ce n'est pas totalement validé, des études ont montré que des techniques de refroidissement peuvent améliorer la fatigue. Il s'agit notamment des douches et bains froids, des vestes rafraîchissantes et de la cryothérapie.

L'alimentation et le sommeil

- Une alimentation saine permet de maintenir ou d'améliorer sa santé générale. a fatigue est souvent associée à des carences en vitamines C.

Manger beaucoup d'agrumes (oranges, citron...) des poissons gras (sardines, thon, saumon...) des fruits de mer, du chocolat, des fruits secs, des baies de goji, de la spiruline.
Boire beaucoup d'eau Manger à heures régulières.
Le sommeil permet une récupération des fonctions tant physiques qu'intellectuelles.
Respecter ses rythmes de sommeil, se détendre, ne penser qu'aux choses positives de la journée permettent un endormissement et une nuit meilleurs.