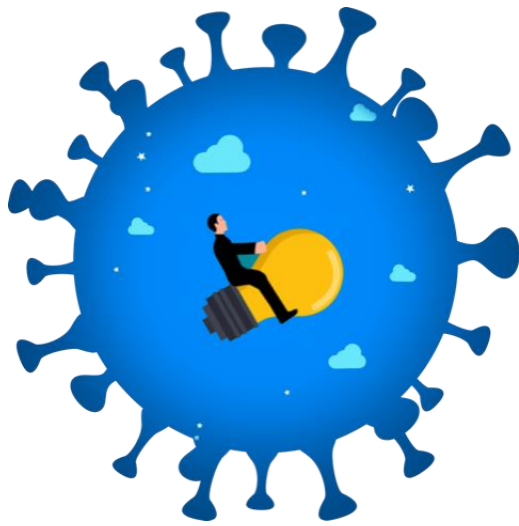




COV-COG

MODULE 1 – LA FATIGUE

VIDEO 1. QU'EST-CE QUE LA FATIGUE ?

RÉALISÉE PAR :

CABELLO Carmen (ULiège)

GUILLEMIN Camille (ULiège)

CHARONITIS Maëlle (ULiège)

REQUIER Florence (ULiège)

COLLETTE Fabienne (ULiège)

REYT Mathilde (ULiège)

DELRUE Gaël (CHU Liège)

WILLEMS Sylvie (ULiège)

DEMOULIN Valentine (CHU Liège)



La fatigue est un symptôme complexe et multidimensionnel. C'est-à-dire qu'elle va affecter différents aspects de la vie quotidienne. On distingue la fatigue de la somnolence, qui est le besoin physiologique de dormir. Contrairement à la somnolence, la sensation de fatigue ne disparaît pas forcément après une sieste ou une période de sommeil, mais peut-être atténuée grâce au repos.

La fatigue peut être physique, liée au corps, et se ressentant dans les membres et les muscles. C'est par exemple le cas de la fatigue que l'on ressent suite à une grosse séance de sport. Elle peut également être cognitive, ou mentale, faisant suite à un effort intellectuel ou de réflexion, comme par exemple après avoir fait ses comptes. On parle aussi de fatigue psycho-émotionnelle, en lien avec nos relations sociales et nos émotions. Cette dernière est plus difficile à identifier mais peut également avoir un impact important dans nos relations au quotidien.

Parmi les signes de la fatigue on note l'irritabilité, des problèmes de concentration, une difficulté à réaliser des tâches qui nous paraissent simple, des oublis, des maux de têtes, une sensation de surmenage, des troubles du sommeil, les blocages mentaux, une perte de force musculaire, des crampes... Ainsi la fatigue va avoir une répercussion néfaste sur de nombreuses sphères de la vie professionnelle et personnelle. Il est donc important de bien la détecter pour essayer de la traiter au mieux. Toutefois, les signes de fatigue sont assez peu distinctifs et peuvent être observés même en l'absence de fatigue. Vous pouvez par exemple vous sentir irritable parce que la journée de travail a été frustrante, ou avoir mal à la tête parce que vous ne vous êtes pas assez hydraté ces dernières heures. Attention donc à ne pas attribuer automatiquement ces signes à de la fatigue : ils peuvent aussi avoir d'autres causes. Dans la vidéo *"Connaître ma fatigue et faire comprendre ma fatigue à mes proches"* nous vous invitons à réfléchir à vos propres signes de fatigue mentale.

Dans de nombreuses pathologies, notamment les maladies neurologiques telles que la sclérose en plaques et la maladie de Parkinson, la fatigue ressentie sera différente de celle qu'une personne non malade pourra ressentir au quotidien. Elle se distingue de par sa ténacité et son intensité. Cela peut-être également le cas de celle ressentie à la suite d'une infection au covid-19.

Actuellement, il n'existe pas de méthode objective pour mesurer la fatigue. Cela rend son dépistage plus difficile. Le personnel soignant se base sur des questionnaires et des entretiens avec le patient pour la dépister. On parle donc de symptôme subjectif, c'est-à-dire qui est lié uniquement au ressenti de la personne, et qui peut être vécu différemment en fonction des gens et de leur situation personnelle. Le ressenti peut d'ailleurs également légèrement varier d'un jour à l'autre.