LIÈGE université
CPLU
Clinique Psychologique
et Logopédie Universitaire

KCE

# COV-COG

## MODULE 1 – LA FATIGUE

### VIDEO 2. LES CAUSES DE LA FATIGUE


RÉALISÉE PAR :

CABELLO Carmen (ULiège)
CHARONITIS Maëlle (ULiège)
COLLETTE Fabienne (ULiège)
DELRUE Gaël (CHU Liège)
DEMOULIN Valentine (CHU Liège)
GUILLEMIN Camille (ULiège)
REQUIER Florence (ULiège)
REYT Mathilde (ULiège)
WILLEMS Sylvie (ULiège)


CHU de Liège

Hôpital Erasme | ULB

CHR Liège

CHC GROUPE SANTÉ

Actuellement, les causes de la fatigue suite à une infection par la COVID ne sont pas encore bien comprises. En fait, il semblerait que les causes de la fatigue soient multiples. Nous allons les décrire dans cette vidéo. Il est utile de connaître ces facteurs et de savoir les reconnaître car il est possible d'agir facilement sur certains d'entre eux ! C'est une première étape pour la prise en charge de la fatigue : déterminer les causes qui peuvent être facilement supprimées ou atténuées.

Prédisposition et vulnérabilité de l'individu :
Il existe certaines prédispositions à la fatigue, c'est-à-dire, des facteurs qui étaient déjà présents avant l'arrivée de la maladie et qui entraînent un risque plus élevé de développer un symptôme de fatigue au cours de la vie. Parmi ces facteurs, il existe des facteurs génétiques (nous ne sommes pas tous égaux génétiquement face à la fatigue), des facteurs liés aux habitudes de vie comme le surpoids, une alimentation non équilibrée, une mauvaise forme physique et sportive, et des facteurs liés à la personnalité de l'individu, engendrant une tolérance différente face à la fatigue, comme nos capacités de résilience, ou l'impression d'avoir le contrôle et de se sentir efficace.

Facteurs pathologiques et biologiques qui déclenchent la fatigue :
Certaines pathologies entraînent de la fatigue, comme les pathologies de la thyroïde, l'insuffisance rénale, les cancers, les maladies neurologiques etc… Il est plus difficile d'agir sur ces facteurs. Lors d'une réaction inflammatoire, il semblerait que les cytokines libérées par notre organisme pour combattre l'inflammation génèrent également de la fatigue. C'est pour cela que nous nous sentons très fatigués quand on a de la fièvre.
D'autres facteurs biologiques mais modifiables peuvent intervenir, comme l'anémie et les carences alimentaires.

Facteurs externes :
Enfin, il existe des facteurs externes déclencheurs de fatigue. Ce sont ces facteurs qui peuvent être modifiés avec le moins de difficulté, il faut donc y être très attentif.
Parmi eux, les troubles du sommeil peuvent créer de la fatigue et peuvent être améliorés avec quelques conseils faciles à mettre en place. Vous pouvez consulter plusieurs vidéos dédiées à ce sujet.
La dépression et l'anxiété sont aussi des facteurs qui vont avoir un gros impact sur la fatigue. Améliorer notre humeur et nos angoisses avec une prise en charge adaptée par un professionnel est très efficace pour diminuer la fatigue vécue au quotidien.
Les douleurs chroniques ont aussi un impact sur la fatigue. La sophrologie, des rendez-vous chez un kinésithérapeute, la relaxation, la méditation, une activité sportive adaptée sont tout autant de leviers d'actions qui peuvent améliorer les douleurs chroniques, et donc, par ricochet, la fatigue.
La charge mentale au travail et dans le foyer est également un facteur qui génère beaucoup de fatigue au quotidien. Il est important de rester vigilant face

aux demandes de notre environnement. Il existe quelques techniques simples qui vous permettront de surveiller votre charge mentale et votre énergie, et de vous alerter avant que vous n'ayez atteint votre limite. Vous pouvez consulter les vidéos des exercices pratiques à ce sujet.
D'autres facteurs comme certains traitements médicamenteux, la chaleur, des troubles de vue non corrigés, l'exposition aux écrans, une alimentation trop grasse, la consommation excessive de café et de boissons stimulantes, la cigarette, ont aussi un impact négatif sur la fatigue.
Jouer sur ces facteurs pourra soulager la sensation de fatigue et grandement la diminuer dans certains cas.
En résumé : il existe une multitude de facteurs ayant une influence sur la fatigue, et ces facteurs sont propres à chaque personne. Bien identifier les facteurs qui, pour vous, génèrent de la fatigue, est une première étape pour réduire sa fatigue au quotidien.

Maintenant nous vous proposons de prendre 5 minutes pour identifier les causes qui vous semblent le plus influencer votre fatigue.