



COV-COG

MODULE 1 – LA FATIGUE

VIDEO 8. SURVEILLER SON HYGIÈNE DE VIE

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)



Dans cette vidéo nous allons présenter certaines pratiques faciles à mettre en place au quotidien qui peuvent améliorer la fatigue en jouant sur votre hygiène de vie.

Pour éviter de ressentir une plus grande fatigue, 4 choses sont bonnes à prendre en compte dans la vie de tous les jours : bien manger, bien s'hydrater, bien dormir et bien bouger.

Bien manger : il est préconisé de manger plus léger le soir, de planifier les repas à des heures fixes et de prendre son temps pour manger.

Bien s'hydrater : il est recommandé de boire environ 1,5 L par jour.

Bien dormir : c'est-à-dire ni trop, ni trop peu et essayer d'avoir un rythme stable (s'endormir ou se lever chaque jour plus ou moins à la même heure). Il est important que le lit reste un endroit pour dormir et non pas pour regarder la télévision par exemple. Il est préférable d'éviter de prendre des boissons énergisantes, du thé, du café ou de l'alcool le soir et d'éviter les écrans au minimum 1h avant d'aller dormir. Dans la capsule "sommeil" vous trouverez un ensemble de vidéos sur ce sujet, n'hésitez pas à les regarder. De plus, faire des exercices de respiration peuvent promouvoir un endormissement plus rapide (voir vidéo "*Quelques outils qui peuvent vous aider avec le sommeil et avec la fatigue*").

Bien bouger : il est important de garder des activités pour bien se dépenser. Cependant, il est conseillé de ne pas faire d'activités physiques en soirée car cela peut perturber le sommeil. Vous trouverez davantage d'informations sur l'importance des activités plaisantes dans notre vidéo « Fatigue et motivation ».

D'autres techniques qui peuvent faire diminuer la fatigue telles que la méditation et la relaxation sont présentées dans la vidéo "*Quelques outils qui peuvent vous aider avec le sommeil et avec la fatigue*" de la capsule sur le sommeil.