

LA FATIGUE

Combattre la fatigue et l'asthénie



Une fatigue générale - ou asthénie - n'a pas la même signification qu'un coup de fatigue pendant l'effort. Elle ne se traite pas non plus de la même façon. Quelques conseils pour mieux connaître les réactions de son corps et réagir par rapport à celles-ci.

Fatigue et asthénie apparaissent, à première vue, comme des termes synonymes. Tous deux désignent, en effet, une sensation de lassitude et de perte de dynamisme. Pourtant, à y regarder de plus près, fatigue et asthénie se manifestent de façon différente et ne répondent pas au même mécanisme.

La fatigue est un phénomène physiologique, correspondant à une diminution des capacités fonctionnelles de l'organisme. Elle est consécutive à un effort physique ou intellectuel et constitue un signal d'alarme qui permet d'éviter l'état d'épuisement. Elle disparaît au repos, après une phase de récupération qui correspond à la reconstitution des réserves énergétiques.

Les organes concernés par la fatigue sont essentiellement les muscles et les organes du système nerveux sensoriel et moteur. On parlera de fatigue musculaire, auditive ou visuelle. Chez le sportif, la fatigue est avant tout musculaire, correspondant à un déficit énergétique. Cette fatigue peut être aiguë, localisée (crampes musculaires) ou générale, due à un effort violent inhabituel ou survenant dans des conditions particulières (chaleur excessive). Ce peut également être une fatigue chronique due à un surentraînement ou un surmenage, susceptible de provoquer une chute des performances. Un entraînement physique bien maîtrisé, en revanche, en agissant favorablement sur le métabolisme cellulaire, améliore la résistance à la fatigue.

L'asthénie est de nature différente. Il s'agit, là encore, d'une diminution des capacités de l'organisme, mais correspondant à une baisse de forme prononcée et généralisée, sans relation de cause à effet avec un effort. C'est donc une réaction pathologique, ne disparaissant pas au repos. L'asthénie peut être le signe d'un trouble organique fonctionnel ou psychologique qu'il faut identifier et traiter.

On considère qu'une asthénie sur cinq est la conséquence d'une affection organique. Cette asthénie est dite somatique. Elle prédomine en fin de journée et s'aggrave à l'effort. Elle peut être ressentie de façon intense et s'accompagne le plus souvent de signes d'altération de l'état général : anorexie, amaigrissement, fièvre. Cette asthénie "symptôme" peut précéder, révéler ou être consécutive à l'affection qui en est la cause. Celle-ci peut être une maladie grave (cancer, maladie endocrinienne) ou une simple affection virale (hépatite virale, grippe). L'asthénie somatique peut avoir un retentissement psychique plus ou moins marqué. Le traitement de ces asthénies passe avant tout par le traitement de l'affection causale.

Mais dans la majorité des cas, on se trouve devant une asthénie dite fonctionnelle, laquelle relève d'une origine psychique. Une véritable dépression peut parfois se présenter sous la forme trompeuse d'une asthénie. Plus fréquemment, l'asthénie fonctionnelle apparaît chez un sujet au profil anxieux, en proie au surmenage et au stress.

L'asthénie réactionnelle que ce sujet présente se traduit par une perte de l'élan vital, une sensation de baisse des performances. Le patient se dit "à plat". Ces symptômes prédominent le matin, ne sont pas liés à l'effort et s'accompagnent souvent de troubles de l'attention et de la mémorisation, d'insomnie. Ce type d'asthénie psychique survient volontiers dans une population jeune, en particulier chez l'étudiant. Certains sportifs peuvent présenter une asthénie réactionnelle face au stress engendré par des compétitions importantes ou après une baisse de résultats. Il en résulte une agressivité incontrôlée pendant l'épreuve ou, au contraire, une perte de l'esprit de combativité ressentie comme une perte d'élan vital.

1. Les TRAITEMENTS

Faire face à la fatigue ou à l'asthénie nécessite, avant tout, d'identifier clairement le symptôme, de savoir à quoi il se rattache. Une asthénie importante et traînante sans cause apparente doit amener à consulter un médecin. Si une origine somatique se confirme, la prise en charge s'orientera vers le traitement de la maladie en cause.

Pour tout ce qui concerne l'immense majorité des asthénies, à savoir les asthénies fonctionnelles d'origine psychologique liées au surmenage, de simples conseils d'hygiène de vie doivent aider à les résoudre : du repos basé sur un rythme de sommeil régulier, une alimentation bien équilibrée avec un apport journalier suffisant en vitamines et oligo-éléments, en évitant les excès alimentaires et les boissons alcoolisées.

L'adoption d'une hygiène de vie satisfaisante n'est pas toujours facile et le sujet asthénique a très souvent tendance à s'aider d'un traitement à visée fortifiante ou antiasthénique pour retrouver la forme. Plus d'une centaine de produits à visée antiasthénique existent sur le marché et il convient de savoir vers quel type de produit s'orienter devant la multitude de principes actifs différents.

2. Les TONIQUES



Il existe diverses catégories de produits destinés à lutter contre la baisse de performance. Les plus largement représentés sont les toniques dont le but est de reconstituer les réserves énergétiques de l'organisme. Ils interviennent donc dans le domaine du métabolisme et de la nutrition et sont essentiellement représentés par les associations vitaminiques, les sels minéraux, oligo-éléments et autres acides aminés.

• Les vitamines

Présentes dans l'alimentation, les vitamines ne sont pas toujours apportées en quantité optimale. L'utilisation de compléments vitaminiques destinés à suppléer cette carence fréquente en vitamines s'est nettement développée ces dernières années. Certaines vitamines jouent un rôle privilégié dans la lutte contre l'asthénie. Citons les vitamines du groupe B et en particulier la vitamine B12, indispensable à la production d'énergie et au tonus. La vitamine C, ou acide ascorbique, est un antiasthénique classique : elle favorise la production d'énergie et stimule le système immunitaire.

• Les sels minéraux et oligo-éléments

Ils sont, comme les vitamines, apportés par l'alimentation. Une carence de certains d'entre eux peut être à l'origine de déséquilibres dont l'une des expressions cliniques est l'asthénie. Parmi les minéraux, le magnésium apparaît comme indispensable aux cellules pour se procurer de l'énergie. Il permet la contraction musculaire et son effet anti-stress

est reconnu. Le zinc, le phosphore, le sélénium sont également souvent présents dans des produits associant un complexe polyvitaminé à des oligo-éléments.

🍷 Les acides aminés

Les acides aminés interviennent dans le métabolisme des protéines et ont une action énergétique. Ils sont présents dans de nombreux produits sous forme d'arginine en particulier. La leucine, l'isoleucine et la valine, en limitant les taux cérébraux d'un neurotransmetteur, la sérotonine, diminueraient la sensation de fatigue et augmenteraient l'endurance.

Enfin, certaines plantes sont traditionnellement reconnues et utilisées comme toniques et anti-asthéniques. Citons le ginseng et le kola.

2. Les PSYCHOSTIMULANTS

Face aux asthénies réactionnelles consécutives au stress, au surmenage intellectuel ou physique, il est important d'agir sur le tonus psychique, la remotivation. Certains acides aminés ont des propriétés psychostimulantes tels la phénylalanine ou le pyroglutamate, qui passe la barrière sanguine du cerveau, facilite la libération de dopamine et stimule le mécanisme moteur et affectif.

D'autres substances psychostimulantes originales peuvent stimuler les fonctions cognitives et intellectuelles en agissant sur la synthèse des neurotransmetteurs. C'est le cas du déanol, substance naturelle présente en petites quantités dans le cerveau et qu'on retrouve dans plusieurs spécialités. Le déanol est un précurseur de l'acétylcholine, messenger chimique de la mémoire. Il améliore la concentration et l'attention. Le déanol peut être associé à un acide aminé tel le pyroglutamate ainsi qu'à des substances toniques comme le magnésium et la vitamine C.

Même si une hygiène de vie satisfaisante représente la première prévention contre l'asthénie, les toniques et les psycho-stimulants constituent une aide indéniable face à une asthénie ponctuelle.

Docteur Jean Marie Pibourdin