

12

conseils anti-fatigue

L'automne et l'hiver sont longs pour nos organismes parfois fragiles. Et surtout pour le moral! Afin d'éviter les coups de fatigue, pensez avant tout à prendre soin de vous. Ce qui ne va pas toujours de soi...

REDACTION EN CHEF :
Caroline Brun, Agence Forum News

REDACTION :
Émilie Gillet et Anne Prigent

Vive la lumière !

1 Dans notre corps, l'horloge interne — appelée rythme circadien — donne le tempo à de nombreux phénomènes tels que la sécrétion d'hormones, la régulation de la température, le fonctionnement de la mémoire, et bien sûr l'alternance des phases d'éveil et de sommeil. Pour que cette horloge garde le rythme,

elle se resynchronise régulièrement grâce à la lumière naturelle qui stimule cette production. Chaque jour, il est donc important de s'exposer quelques dizaines de minutes à la lumière du soleil, même de façon indirecte (c'est-à-dire même à l'ombre ou derrière une vitre). C'est particulièrement utile le matin, pour faciliter le réveil, ou lorsque l'on souffre de décalage horaire après un long voyage. ■ É. G.

Savoir se détendre

Respecter son corps et les rythmes biologiques, se faire aider par diverses techniques de relaxation, et consommer avec modération des dopants naturels... oui, on peut lutter contre le stress !

Les méthodes douces à la rescousse

2 En Europe, un travailleur sur cinq se plaint de problèmes de santé liés à du stress au travail : la nervosité et la fatigue mais aussi la dépression sont les signes cliniques le plus souvent décrits. Pour limiter ces effets délétères, nous pouvons faire appel à différentes techniques de relaxation comme des exercices de respiration, la sophrologie, le yoga... Plusieurs études ont notamment démontré l'intérêt du yoga pour détendre les étudiants avant leurs

examens, ou encore les musiciens avant un concert. La méditation de pleine conscience a également fait ses preuves : il s'agit moins d'une méthode de relaxation que de la recherche d'une meilleure prise de conscience de soi dans son environnement, et d'une prise de recul sur ses expériences intimes (*lire p. 44*). Même si elle n'a pas fait l'objet d'études randomisées en double aveugle pour établir son efficacité, l'acupuncture, une branche de la médecine chinoise qui travaille sur la circulation supposée

des énergies, peut également se révéler une arme antistress car, comme dans la plupart des médecines complémentaires, l'interaction entre le thérapeute et le patient fait partie du soin. Si toutes ces techniques se révèlent insuffisantes, il est aussi possible de faire appel aux propriétés de certaines plantes comme l'aubépine ou l'escholtzia (*lire Sciences et Avenir n° 833, juillet 2016*). ■ A. P.

Débrancher du boulot

3 En France, 12,6 % de la population active serait menacée par le « burn-out » (syndrome d'épuisement professionnel), soit plus de trois millions d'actifs, selon un sondage réalisé en 2013 par le cabinet Technologia. Le risque serait même particulièrement élevé chez les agriculteurs (24 %), devant les artisans, commerçants et chefs d'entreprise (20 %) et les cadres (19 %). L'irruption

des nouvelles technologies qui abolit la frontière entre vie professionnelle et privée augmente le risque : plus de 70 % des cadres consultent leurs e-mails le soir et en vacances, selon une enquête menée par le cabinet Deloitte en 2015. Déconnecter et s'obliger à prendre du temps pour soi et ses proches est indispensable. La nouvelle loi travail (El Khomry) a d'ailleurs instauré un « droit à la déconnexion »... ■ A. P.

4 « La sieste, utile en mer comme à terre »

STÉPHANE LE DIRAISON, SKIPPER ENGAGÉ SUR LE VENDÉE GLOBE

Le 6 novembre, vous prenez le départ pour ce tour du monde en solitaire et sans escale sur votre bateau La Compagnie du Lit - Boulogne-Billancourt. Comment vous êtes-vous préparé quant au sommeil ?

Après plusieurs années de courses en mer, je connais bien mes besoins en sommeil ! Pour cette épreuve particulière qui dure trois mois, j'ai fait appel à un médecin spécialiste. Il a d'abord analysé mon sommeil à terre, puis nous avons travaillé ensemble pour réduire et fractionner mon temps de repos. En parallèle, un préparateur mental m'a aidé à développer des techniques d'endormissement rapide, basées sur la respiration et les images mentales : par exemple, je pense à des vagues qui montent et

descendent sur le sable, et je cale ma respiration dessus.

Et la gestion du stress ?

Là aussi en travaillant sur la respiration, et l'ancrage positif lié à une posture : il s'agit d'associer une position particulière — pour moi c'est assis avec les mains posées sur les cuisses — à un moment de détente physique et mentale. En mer, je vais aussi essayer de faire 10-15 minutes de méditation chaque jour.

Quel rôle joue l'alimentation ?

Le sommeil est fractionné, donc l'alimentation aussi : en 24 h, je prends trois repas et trois collations. Cela réduit le risque de somnolence liée à la digestion de repas trop importants. La nuit, pour limiter le coup de fatigue, je privilégie les protéines. Le matin, les sucres lents, pour tenir toute la journée, et



FREDERIC PRAT / TEAM STÉPHANE LE DIRAISON

avant une grosse manœuvre, des sucres rapides pour le coup de boost ! Et pour ça, je préfère les fruits frais (pommes et agrumes), même si ce n'est pas toujours évident à stocker sur un bateau. Par ailleurs, je ne bois ni café ni thé, car comme tout excitant, ils

provoquent une baisse de vigilance après coup.

Une bonne habitude prise en mer que vous conservez à terre ?

La sieste bien sûr ! Avec une sieste de 10 à 15 minutes, je gagne facilement un cycle de sommeil nocturne de 1 h 30.

■ Propos recueillis par É. G.

Pratiquer une activité physique adaptée à chaque heure

5 Les sports les plus explosifs se pratiquent plutôt le matin, et l'on réservera la fin de journée à des pratiques plus douces, afin de ne pas perturber les rythmes de sommeil. Si l'objectif est de perdre du poids, privilégiez le sport le matin, après un petit déjeuner léger. Si l'on souhaite plutôt améliorer ses performances, la fin d'après-midi est le meilleur créneau.



Gym suédoise, marche, tai-chi



Course à pied, squash, tennis



Pas de sport pendant la digestion



Golf, football, boxe, vélo



Pilates (gym douce), natation, yoga

Se nourrir sainement

L'alimentation joue un rôle primordial pour lutter contre la fatigue. Une nourriture équilibrée est indispensable pour apporter les nutriments qui permettent de rester en forme.



Les fruits, même s'ils sont riches en sucres, contiennent des vitamines indispensables à l'organisme.

RÉMY CORTIN

Les aliments coups de pouce

6 Certains aliments nous apportent un supplément d'énergie, parfois nécessaire. D'autres sont à proscrire pour éviter les coups de pompe intempestifs.

Café, thé : nos psychostimulants

La caféine est sans aucun doute le psychostimulant le plus consommé dans le monde, principalement sous forme de café. Mais on la trouve dans de nombreux autres aliments comme le thé, le cola, les boissons énergisantes ou le chocolat.

La dose nécessaire pour donner un petit « coup de fouet » varie selon les individus. Elle est généralement comprise entre 200 et 300 mg de caféine par jour. Soit l'équivalent de deux à trois tasses de café filtre ou de cinq à six expressos, 5 thés ou 200 grammes de chocolat noir. Au-delà, le risque d'effets négatifs comme la nervosité, l'anxiété, l'agressivité ou l'insomnie, augmente.

Compléments alimentaires

Les 15 % de Français et 28 % de Françaises qui consomment des compléments alimentaires le font en priorité pour lutter contre la fatigue... or, cet apport en vitamine C et autre magnésium n'a démontré aucune efficacité chez des consommateurs ayant une alimentation variée. En revanche, certains apports sont nécessaires à des types bien ciblés de population : par exemple le fer chez les femmes ayant des règles abondantes ou les personnes suivant un régime végétalien.

Les aliments à éviter

Pour éviter les coups de mou intempestifs de la journée, mieux vaut bannir tout ce qui est sucré (sauf les fruits). En effet, les aliments à indice glycémique élevé vont entraîner un pic d'insuline destiné à réguler le taux de sucre dans le sang. S'ensuit une chute de la glycémie qui procure une sensation de fatigue. ■

A. P.

À NE PAS OUBLIER



Le cassis. Encore mieux que les cures de jus d'orange pour lutter contre les infections. La petite baie astringente contient 200 mg de vitamine C pour 100 grammes. Agrémentée d'un zeste de citron, elle sera que plus énergisante.

CHASSENET/BSIP/AFP



Le boudin noir. Plat traditionnel un peu tombé en désuétude, il est pourtant l'un des aliments les plus riches en fer (22,8 mg pour 100 grammes). Or les apports recommandés en fer sont de 9 mg/jour chez l'homme et de 16 mg/j chez la femme non ménopausée.

STUDIOX/AFP



Mollusques et crustacés. Très peu caloriques, ils contiennent fer et magnésium et sont donc particulièrement intéressants pour lutter contre la fatigue. Mais les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque doivent les proscrire en raison de leur haute teneur en sel.

CHASSENET/BSIP/AFP

Du bon usage de la mélatonine

Professeur Yvan Touitou, chronobiologiste, membre de l'Académie de médecine, ancien président de l'Académie de pharmacie.

7 « La mélatonine est une hormone sécrétée par la glande pinéale (située dans le cerveau) préférentiellement la nuit, selon un rythme circadien — alternance veille/sommeil pendant 24 heures. Une de ses nombreuses propriétés pharmacologiques est la diminution de la température corporelle, ce qui facilite le sommeil — elle raccourcit le temps d'endormissement (la « latence ») de 15 à 20 minutes. Une autre propriété est qu'elle retarde la phase des rythmes circadiens lorsqu'elle est administrée le matin alors qu'elle l'avance si on en prend en fin d'après-midi (elle permet donc de dormir

malgré un décalage horaire qui tient naturellement éveillé). La lumière a des effets opposés sur la phase des rythmes : avance de phase le matin, retard de phase en soirée, et inhibition de l'hormone la nuit. D'où l'utilisation, parfois combinée, de mélatonine et de lumière dans les désynchronisations de l'horloge interne comme dans certains troubles du sommeil. En France, un médicament dosé à 2 mg de mélatonine est indiqué dans les perturbations du sommeil des sujets âgés de plus de 55 ans. La mélatonine étant un médicament, il est impératif que son utilisation soit suivie et contrôlée par un médecin ». ■ A. P.

Dormir sereinement

Nous consacrons un tiers de notre vie au sommeil. Il est essentiel à la récupération physique, mais aussi au bon fonctionnement de notre système immunitaire ou de notre mémoire. Encore faut-il passer de bonnes nuits.

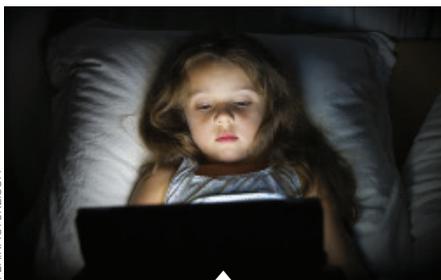
Comme on fait son lit, on se couche

8

La qualité du sommeil peut être influencée par de nombreux éléments extérieurs comme la température, le bruit, l'état de la literie... Mieux vaut mettre toutes les chances de son côté.



BRUNO BOURGEOIS POUR SCIENCES ET Avenir



Les écrans retardent l'endormissement et perturbent nos cycles de sommeil. Particulièrement déléteurs pour les ados, voire les plus jeunes.

Déconnecter

9 Les diodes électroluminescentes (LED) présentes dans les écrans de smartphones, tablettes et ordinateurs émettent une quantité très importante de lumière bleue. Or celle-ci active les récepteurs photosensibles non visuels de la rétine cent

fois plus que la lumière blanche d'une lampe. Conséquence : cette lumière bleue retarde notre horloge biologique et perturbe l'endormissement et les cycles de sommeil. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de consulter vos e-mails au lit, mieux vaut donc utiliser la fonction night shift de votre smartphone (disponible sur

certains modèles ou par des applications) qui a pour effet de réduire cette lumière bleue en « jaunissant » l'écran. Et si vous lisez des e-books, privilégiez les liseuses avec une technologie de type papier électronique qui, selon une étude américaine, sont les seules à n'avoir aucun retentissement sur le sommeil. ■ É. G.

Des méthodes douces pour nuit calme

10 La France consomme encore trop de médicaments à visée hypnotiques (environ 40 millions de boîtes par an !). Or, avant de prendre un somnifère, d'autres solutions plus douces sont à tester pour mieux dormir. À chacun de choisir celle qui permet de trouver un sommeil réparateur.

Les règles hygiéno-diététiques

Il suffit parfois de suivre quelques règles pour passer de meilleures nuits : adopter un horaire régulier de lever et de coucher, renoncer aux siestes trop longues (plus d'une heure) ou tardives, bannir les repas trop copieux le soir mais aussi diminuer la caféine, la nicotine et l'alcool, pratiquer une activité sportive avant 17 heures, éviter l'exposition tardive aux lumières bleues (lire page 124).

Les thérapies cognitivo-comportementales

Le principe des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) consiste à induire un changement des habitudes liées au sommeil. Elles nécessitent de faire appel à un professionnel formé mais ne sont pas remboursées par l'assurance mala-

die, bien que recommandées par la Haute Autorité de santé.

La phytothérapie

La nature recèle une véritable armoire à pharmacie utilisée depuis des siècles pour lutter contre les troubles du sommeil. Camomille, passiflore, escholtzia, ballote, mélisse... de nombreuses plantes ont des effets bénéfiques sur le sommeil. La plupart peuvent être consommées en infusion, seules ou en association. Les formes sèches présentent un avantage pour les insomniaques : elles ne nécessitent pas d'avaloir de grandes quantités de liquides avant de dormir avec le risque de provoquer des réveils nocturnes.

Le biofeedback

Le biofeedback s'inscrit généralement à l'intérieur d'un traitement plus global, comme une thérapie comportementale. Cette méthode, durant laquelle la personne se concentre sur les signaux auditifs ou visuels transmis par le moniteur à partir de capteurs fixés sur la tête, fait partie des techniques recommandées par la Haute Autorité de santé, au même titre que la relaxation musculaire chez les personnes souffrant d'insomnie chronique. ■ A. P.

Somnolence dans la journée : que faire ?

12 Vous dormez 7 à 8 heures par nuit, dans de bonnes conditions et pourtant, au réveil vous vous sentez fatigué ou souffrez de somnolence pendant la journée ? Certaines maladies infectieuses peuvent être à l'origine d'une fatigue transitoire : la mononucléose par exemple, fréquente chez les adolescents.

Un signal d'alerte

Des pathologies chroniques peuvent aussi être incriminées : l'émergence d'un diabète de type 2, la maladie coéliqua, une insuffisance thyroïdienne ou des maladies neurologiques telles que Parkinson ou la sclérose en plaques. Dans ce cas, la fatigue vient souvent avant les premiers symptômes caractéristiques de la maladie, et peut donc servir de signal d'alerte pour en parler avec son médecin.

Syndrome de fatigue chronique

Enfin, certaines personnes souffrent d'un syndrome de fatigue chronique : cette maladie reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) est aussi appelée syndrome de l'intolérance à l'effort. Elle se définit par une fatigue permanente dont le début peut être daté, qui s'accroît à l'effort et s'accompagne de douleurs articulaires et musculaires diffuses. Il y a quelques années, le virus XMRV a été mis en cause, mais cette piste a depuis été réfutée. Il n'existe ni test de diagnostic ni traitement spécifique. ■ É. G.

Des applis qui scrutent votre sommeil

11 Plusieurs applications permettent de déterminer la qualité de votre sommeil (mouvements, ronflements, insomnies...), la longueur de vos cycles, et de les confronter à des conseils de spécialistes. Certaines accompagnent même les phases d'endormissement et de réveil. Il suffit de poser votre smartphone près de l'oreiller, en ayant pris soin d'enclencher le mode « avion » !

iSommeil (gratuite, sur iTunes et Android)

Créée par les spécialistes du Centre du sommeil de l'hôpital Hôtel-Dieu de Paris.

Mon Coach Sommeil (gratuite, sur iTunes et Android)

Créée par le Réseau Morphée (réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil).

Sleep Better (version de base gratuite + achats intégrés, sur iTunes et Android)

Créée par Runtastic, entreprise spécialisée dans les applis sport et santé. ■ É. G.

