

Docteur Jean-Loup Dervaux

La fatigue des seniors

Comment s'en libérer et y échapper

70 RECOMMANDATIONS POUR :
détourner le regard de la fatigue,
remettre sur la voie du dynamisme

Dangles
ÉDITIONS 

– INTRODUCTION –

ON VIEILLIT QUAND ON N’A PLUS DE PROJETS...

Nous avons tous dans notre vie, à un moment donné, quelle que soit notre tranche d’âge et à quelque degré que ce soit, éprouvé la sensation de fatigue ; bien évidemment, cet état n’est pas l’apanage des seniors.

Toutefois, il est tout aussi évident que la sénescence imprime à ce phénomène, physiologique au demeurant, des visages et un retentissement qui lui sont spécifiques.

Mais au-delà de ces différentes caractéristiques et en cas de mauvaise gestion de cette fatigue « normale » rapportée à l’âge, il faut évoquer la survenue d’une fatigue plus sévère, véritable « asthénie morale », dont il faut bien sûr tout faire pour éviter l’apparition car, facteur de vieillissement précoce, elle nous entraînerait tôt ou tard dans une spirale très nocive.

Fort de ce constat, cet ouvrage a deux buts :

- le premier est d’assurer une maîtrise au quotidien de la fatigue physiologique rapportée à l’âge ;
- le deuxième est de prévenir, par tout moyen, la survenue de l’asthénie morale, en stimulant à chaque instant la « joie de vivre », si chère à Émile

Zola, tant il est vrai que la meilleure façon de vaincre la fatigue est d'éviter sa survenue.

Ce livre est divisé en 4 parties :

- la première est une véritable mise en observation du phénomène-fatigue dans le contexte de la séniorité ;
- la deuxième développe les différents aspects des fatigues des seniors ;
- la troisième traite de leur gestion et maîtrise par les médecines naturelles ;
- la quatrième enfin développe largement une prévention active prenant en compte chaque type de fatigue-senior.

Bien entendu, cet ouvrage n'a pas la prétention de remplacer le médecin ou thérapeute, mais de vous donner suffisamment d'éléments pour pouvoir dialoguer et collaborer avec eux, sans oublier que, en matière de santé peut-être plus qu'en d'autres, information n'est pas connaissance.

METTEZ VOTRE FATIGUE EN OBSERVATION !

Comme pour tout phénomène physiologique, il faudra, avant d'en préciser les caractéristiques propres aux seniors, étudier les caractères communs du phénomène-fatigue avec les autres types de fatigue. Le circonscrire, analyser ses composantes, en comprendre les causes seront les éléments de cette véritable mise en observation.

Il est indispensable pour vous de bien en prendre connaissance afin d'appréhender le tableau lorsque nous serons arrivés au cœur du problème : la fatigue-senior, et pour positionner celle-ci dans le cadre global du phénomène-fatigue.

De plus, vous pourrez peut-être vous reconnaître, au fil du texte, dans certaines de ses composantes.

Précisez son mode de survenue

Définir le phénomène-fatigue, en préciser la naissance et les mécanismes, préciser ce qu'est l'asthénie et ses rapports avec la maladie vous permettront d'analyser plus facilement par la suite les caractéristiques propres aux fatigues-senior.

1. La définition d'une fatigue

Donner de la fatigue une définition simple qui ne soit pas simpliste n'est pas aussi aisé qu'il y paraît.

La fatigue est en effet une sensation diffuse, par essence mal déterminable et dont la définition est tributaire de l'interprétation qu'on en donne, ou de l'idée que l'on s'en fait, selon qu'on y est sujet ou pas. C'est dire que l'on peut baigner en pleine subjectivité !

Pour le *Petit Larousse*, la fatigue est « une sensation de lassitude causée par l'effort, l'excès de dépenses physiques ou intellectuelles ». Cette définition inclut donc une référence explicite au mécanisme ou à la cause de la fatigue.

Pour le dictionnaire médical Garnier, la fatigue se définit comme « un état résultant de l'activité prolongée d'un organe, se traduisant par une diminution de fonctionnement et une sensation particulière propre à chaque organe ». On a donc là une définition beaucoup plus somatique et sectorisée.

En fait, la multiplicité des apparences et visages de la fatigue fait que sa définition ne peut pas être univoque, et, en paraphrasant l'adage sur la migraine, on pourrait presque dire qu'il y a « autant de fatigues que de fatigués ».

Une définition universelle ne peut être que globale et approchée, et l'on pourrait proposer en l'occurrence « un état dans lequel il est impossible d'assurer une tâche déterminée, ne serait-ce qu'un rythme vital de base, quels que soient le type, l'importance ou la durée de cet état ».

Cette description nous rapproche de l'expression d'un trouble de l'adaptation au sens large du terme et donne à la fatigue, au-delà de ses causes et mécanismes, une dimension existentielle, y compris sur la durée.

La signification du terme

Le terme même de « fatigue » a eu des significations différentes dans le temps et suivant les civilisations. Cette notion est vieille comme le monde ; dans toutes les religions, on gagne le pain à la sueur de son front et le repos hebdomadaire a une consonance spirituelle : c'est le jour du Seigneur.

Jadis, la fatigue n'était pas vue en tant que telle, mais incluse dans une maladie ou corrélée tout simplement à l'âge. Comme pour les maladies inexpliquées, on lui donnait volontiers une consonance de châtiment moral ou religieux.

Jusqu'à encore tout récemment, on ne la considérait pas comme une plainte « sérieuse », elle n'était pas l'objet d'études ou de traitement spécifique. La notion de stress, introduite dans les années 50 par le Canadien Hans Selye, a déterminé indirectement l'évolution de la notion de fatigue en la codifiant et en la rattachant à un cheminement scientifique.

On la considère maintenant comme un symptôme avec une composante psycho-intellectuelle dans 75 % des cas et s'accompagnant, chez deux sur trois des fatigués, d'au minimum deux signes parmi lesquels : douleurs musculaires, insomnie, fièvre, amaigrissement.

En pratique!

- La fatigue n'est pas une chose simple à délimiter.
- Sa définition varie suivant les époques et les civilisations.
- On la considère maintenant comme une plainte « sérieuse ».

De plus...

Autres dénominations de la fatigue

o Actuellement

Certains termes sont apparentés à celui de fatigue :

- la lassitude, avec une connotation plutôt morale ;
- l'épuisement, vu comme une fatigue physique accentuée ;
- le surmenage, comme une fatigue sournoise et tenace.

o Au fil de son histoire

Des états de fatigue ont donné lieu à des dénominations particulières, guère usitées à l'heure actuelle, mais assez parlantes.

- Neurasthénie : « manque de force des nerfs », terme créé par l'Américain Beard en 1880. Névrose comportant de nombreux troubles fonctionnels entraînant une insomnie, une sensation de grande fatigue, et déterminant un état mental particulier où dominant la tristesse, la crainte et l'indécision.
- Psychasthénie : « manque de force de l'esprit », terme créé par le Français Janet en 1903. C'est une indécision constante de l'esprit, une tendance au doute, aux appréhensions irraisonnées, caractérisant une fatigue surtout morale.
- Adynamie : épuisement neuromusculaire propre à certaines maladies et caractérisant une fatigue surtout physique.
- Aboulie : trouble mental caractérisé par l'absence ou la diminution de la volonté, caractérisant les fatigues intellectuelles.

Dans tous ces termes, on retrouve, de manière plus ou moins explicite, les caractéristiques générales de l'asthénie que nous aborderons ultérieurement.

2. Les mécanismes de base

Une représentation imagée de la fatigue

Le mode de production de la fatigue peut être comparé à un ensemble comprenant une pile rechargeable avec d'un côté son chargeur, de l'autre les appareils ou systèmes d'application qu'elle permet de faire fonctionner.

En pratique!

Il existe quatre principaux types de fatigue :

- la fatigue signal,
- les fatigues d'environnement et de tempérament, regroupées sous le nom de fatigue « mode de vie »,
- la fatigue-alarme.

LES PRINCIPAUX TYPES DE FATIGUE

	<i>Fatigue-signal</i>	<i>Fatigue d'environnement (50%)</i>	<i>Fatigue de tempérament (25%)</i>	<i>Fatigue-alarme (25%)</i>
Caractéristiques	<i>Fatigue « normale »</i> (temporaire)	<i>Fatigue mode de vie</i> (longue durée) Réactionnelle	<i>Fatigue mode de vie</i> (longue durée) Constitutionnelle	<i>Fatigue sévère</i> (durée variable) Énergétique
Causes	- Effort soutenu physique ou mental	- Stress environnemental - Erreurs d'hygiène de vie	- Profil caractériel - Troubles du sommeil	- Fusion - Oxydation - Symptôme

7. Les secteurs de la fatigue

On distingue pour la fatigue ressentie un secteur physique et un secteur mental, lui-même divisé en secteur intellectuel et secteur moral.

Le visage d'une fatigue physique

« Je suis crevé, à bout, HS, flapi... »

Ce qui prédomine, c'est la fatigue au niveau de l'appareil locomoteur, os et articulations bien sûr, mais surtout les muscles, qui ne peuvent plus les

TEST : QUELLE EST VOTRE FATIGUE ?

Ce test va vous permettre, après l'étude des composantes de la fatigue et avant celle de ses causes, de faire le point sur votre type de fatigue.

1. Vous vous sentez fatigué

- A. Surtout le matin.
- B. En milieu de journée.
- C. Plutôt le soir.
- D. Toute la journée.

2. Vous sortez...

- A. D'une période d'activité intense.
- B. D'une période d'isolement.
- C. D'un épisode maladif.
- D. D'une difficulté psychologique.

3. À table

- A. Vous êtes au régime.
- B. Vous aimez la bonne chère.
- C. Vous avez peu d'appétit.
- D. Vous essayez de manger équilibré.

4. Vous pratiquez une activité physique

- A. Tous les jours.
- B. Une ou deux fois par semaine.
- C. Très irrégulièrement.
- D. Jamais.

LES TERRAINS DES SENIORS
<i>Médecine fonctionnelle</i>
Terrain dystonique Terrain anergique
<i>Homéopathie</i>
Diathèses de drainage Diathèses psychogènes
<i>Phytothérapie</i>
De tempérament : plantes tonifiantes et stimulantes D'environnement : plantes sédatives et adaptatives
<i>Acupuncture</i>
Épuisement du yang Excès relatif de yin
<i>Naturopathie</i>
Hypovitalité constitutionnelle Hypovitalité réactionnelle

19. La somatopause

Lorsque nous prenons de l'âge, le taux de certaines de nos hormones, tout particulièrement celles que l'on peut considérer comme nos « hormones anti-âge », enregistre, lui aussi, une nette diminution et son cycle journalier se modifie.

Chez les personnes de 60 à 70 ans, leur taux ne représente plus que le quart de celui d'un jeune de 20 à 30 ans : c'est ce que l'on appelle la somatopause, qui est unisexe, contrairement à la ménopause et à l'andropause.

Les signes de la sénescence

Ils sont plus ou moins précoces et variés suivant les individus ; on peut citer toutefois les suivants parmi les plus fréquents.

- Sexe : il s'agit plutôt d'une personne du sexe féminin (59 % de femmes pour 41 % d'hommes), surtout la femme inactive ou, au contraire, celle qui a une double activité.
- Tranche d'âge : il s'agit plutôt d'une adolescente ou d'une femme en période d'activité génitale (50 %), plus que d'une femme après la ménopause (30 %).
- Habitat : il s'agit plutôt d'une personne habitant une grande ville ou, au contraire, isolée en campagne.
- Activité physique : là encore, trop d'activité physique ou bien trop d'inactivité entraînent une fatigue.
- Catégorie socioprofessionnelle moyenne : il s'agit volontiers d'un cadre moyen, commerçant ou artisan.
- Profil psychologique : traditionnel ou conservateur, au caractère parfois mélancolique.

Là, ce sera le profil type qui marquera de son empreinte la fatigue-senior en cause.

Le rôle du temps et du lieu

Le temps qui passe imprimera bien entendu son empreinte sur le type de fatigue et le nombre des fatigués.

Type de fatigue suivant la tranche d'âge

Le type de fatigue varie logiquement en fonction de l'âge :

- de 20 à 35 ans : il s'agit d'une fatigue intellectuelle (on a une place à se faire) ;
- de 36 à 50 ans : prédominent les troubles du sommeil (le stress) ;
- de 51 à 70 ans : il s'agit surtout de troubles de comportement ou d'une fatigue sexuelle ;
- après 70 ans : c'est une fatigue généralisée avec troubles psychiques, fatigue musculaire, somatisation.

Nombre de fatigués en fonction de l'âge

Il existe une barre des 40 ans :

- avant 40 ans, la fréquence, chez les hommes comme chez les femmes, est de 45 % de fatigués ;

Table des matières

Introduction – On vieillit quand on n’a plus de projets.....	5
--	---

I — METTEZ VOTRE FATIGUE EN OBSERVATION !

Précisez son mode de survenue.....	8
---	----------

1. La définition d’une fatigue.....	8
2. Les mécanismes de base.....	10
3. La naissance de la sensation	12
4. La différenciation avec l’asthénie	14
5. Les rapports avec la maladie	16

Analysez ses composantes.....	18
--------------------------------------	-----------

6. Les types de fatigue	18
7. Les secteurs de la fatigue.....	23
8. Les intensités de la fatigue.....	27
9. Les signes d’accompagnement.....	30
10. Les différentes évolutions.....	32
11. La répartition journalière.....	35
12. Au final : l’exploration de la fatigue.....	36

TEST : QUELLE EST VOTRE FATIGUE ?

Comprenez-en les causes.....	42
-------------------------------------	-----------

13. Pour une fatigue-signal.....	42
14. Pour une fatigue d’environnement.....	44
15. Pour une fatigue de tempérament.....	48
16. Pour une fatigue-alarme	52
17. Pour une fatigue journalière	56

II — CIBLEZ LES FATIGUES-SENIOR !

...Leur contexte de survenue	60
18. Les terrains spécifiques	60
19. La somatopause	67
20. Le rôle du stress oxydatif	72
21. Certains facteurs favorisants	76
...Les différents tableaux	81
22. Les signes d'une fatigue « rapportée »	81
23. Les signes d'une « asthénie morale »	84
24. Leurs interactions et évolutions	91
25. Quatre fatigues plus spécifiques	93
...Leur retentissement.....	100
26. Au niveau de la société.....	100
27. Dans la vie quotidienne	105
28. Sur le plan sanitaire.....	108

III — SACHEZ LES GÉRER ET LES MAÎTRISER !

Pratiquez le repos sous toutes ses formes	111
29. De la nécessité ressentie.....	111
30. ...Aux résultats escomptés	117
Ayez recours aux médecines naturelles	121
31. Les oligo-éléments.....	121
32. La phytothérapie	122
33. L'homéopathie.....	128
34. Trois applications particulières.....	130
Usez des thérapies non médicamenteuses	137
35. Les médecines énergétiques.....	137
36. Aides psychologiques et méditatives	139
37. Abonnez-vous à la micronutrition	141

38. Établissez une prise en charge adaptée.....	146
39. Pour une fatigue rapportée.....	146
40. Pour une asthénie morale.....	148
41. Pour des cas spécifiques.....	152

TEST: ÊTES-VOUS L'AMI DE VOTRE SÉNIORITÉ?

IV — PRATIQUEZ UNE PRÉVENTION VOLONTARISTE !

En cas de fatigue rapportée.....	163
42. Changez vos habitudes.....	164
Par l'hygiène physique.....	166
43. Pratiquez une bonne diététique.....	166
44. Veillez à un repos suffisant.....	169
45. Renouez avec l'exercice physique.....	172
46. Éradiquez les substances nocives.....	176
47. Appliquez l'hygiène respiratoire.....	178
Par la lutte contre le stress.....	182
48. Employez les procédés mentaux.....	182
49. Utilisez les méthodes physiques.....	184
50. Acceptez de vous faire aider.....	188
En cas d'asthénie morale.....	192
51. Changez de mode de vie.....	192
Par l'hygiène mentale.....	193
52. Vivez le plus possible au présent.....	193
53. Efforcez-vous de relativiser.....	195
54. Essayez de toujours positiver.....	96
55. Gardez une certaine activité.....	199
56. Sachez aller vers l'inconnu.....	200
57. Apprenez à vous faire plaisir.....	201

Par la gestion énergétique	203
58. Définissez un objectif réaliste.....	204
59. Ménagez votre monture.....	205
60. Prévoyez un plan de récupération	207
61. Suivez quelques conseils ergonomiques.....	208
 Et dans tous les cas.....	 212
 Luttez pour votre jeunesse !	 212
62. Combattez les radicaux libres.....	212
63. Boostez vos hormones-jouvence.....	218
64. Fortifiez vos défenses immunitaires.....	222
65. Entretenez votre vie sexuelle.....	232
66. Veillez à votre mémoire	236
67. Évitez la surmédication.....	242
 Assurez votre look !.....	 250
68. Protégez votre peau au naturel	250
69. Les soins doux des cheveux	256
70. Contrez cellulite et varices	259
71. La chirurgie qui vous rajeunit	262
 Conclusion – La meilleure cure de jouvence, c’est vous !	 265
 Annexe – L’alimentation antifatigue du senior	 267
 Sources	 282
 Adresses utiles	 283