PARME FORMATION : avis d'expert : GESTION DU CAPITAL SANTE : GERER AUTREMENT LA FATIGUE – Catherine PRADAL Impliquée dans la vie de ses patients qu'elle accueille chaque jour dans son cabinet en libéral ou dans le cadre de ses formations en entreprises, Catherine PRADAL, ostéopathe et professeur de yoga, s'appuyant sur la méthode Pilate, s'exprime [...]

PARME FORMATION : avis d'expert : GESTION DU CAPITAL SANTE : GERER AUTREMENT LA FATIGUE – Catherine PRADAL

Impliquée dans la vie de ses patients qu'elle accueille chaque jour dans son cabinet en libéral ou dans le cadre de ses formations en entreprises, Catherine PRADAL, ostéopathe et professeur de yoga, s'appuyant sur la méthode Pilate, s'exprime sur le thème de la fatigue. Symptôme trop souvent mal géré alors que des remèdes simples existent.

Gestion du capital santé : gérer autrement la fatigue

Par Catherine PRADAL,ostéoapathe

intervenante pour Parme Formation

La fatigue est le motif de consultation numéro 1 chez le médecin généraliste, avant même la douleur physique. Elle est trop souvent traitée par anxyolitique ou antidépresseur (la France est consommateur numéro 1 en Europe), de nombreux arrêts de travail sont prescrits, parfois sans grand bénéfice.

Des alternatives existent, elles sont simples et de bon sens mais pas forcément faciles à mettre en place dans notre quotidien sans support extérieur : apprendre à se connaître et respecter son rythme, lutter contre la sédentarité, optimiser les temps de pause et les temps de transport, adoucir sa façon de communiquer…bref se responsabiliser.

Quel rapport avec la fatigue ? voici un exemple concret : A propos de la fameuse fatigue du matin. Que se passe t il lorsqu'on a l'impression de se réveiller plus fatigué que la veille et que le sommeil n'est plus perçu comme réparateur.

Pour le généraliste ça peut être un signe d'alerte suffisant pour penser à la dépression, il peut traiter par médicaments et envoyer chez le psy, parfois avec plus ou moins de succès, mais parfois la fatigue ne cède pas.

Pour l'ostéopathe, et tous ceux qui travaillent sur la prévention et avec le mouvement du corps, nous remarquons une légère baisse de mobilité dans les épaules, des cervicalgies plus fréquentes, une grande tension dans le dos. Il y a souvent un contexte de sédentarité, une position assise continue, le travail sur ordinateur avec une ergonomie approximative, et des pics de stress ou d'efforts ponctuels difficiles au niveau de la récupération. La journée en position assise, on ne tient pas vraiment compte des tensions du dos avant qu'elles soient très intenses. Par contre la nuit, lorsqu'on est allongé, notre propre poids pèse sur les côtes déjà irritées, limitant encore le mouvement respiratoire et créant ainsi des symptômes proches de l'apnée du sommeil (yeux gonflés, cernes, réveil au fur et à mesure de la matinée, irritabilité). Au fur et à mesure de la matinée les choses se rééquilibrent, tout simplement parce que la respiration est de nouveau plus libre.

Alors que faire ?

Le recours à un ostéopathe peut débloquer quelqu'un qui est en tension depuis longtemps.

A titre préventif, chacun d'entre nous doit apprendre à reconnaitre et respecter son rythme biologique : organiser ses journées avec des temps de repos suffisants et des temps de pauses entre différentes activités, garder une activité physique régulière, faire attention à son type d'alimentation…

Nous devons intégrer dans notre vie de chaque jour la pratique de quelques exercices de renforcement musculaire, notamment de la nuque et de notre dos et des séances d'étirements.

Les premiers bénéfices seront vite au rendez-vous : se sentir mieux au réveil, avoir une meilleure mobilité (dos, nuque, épaules) ainsi qu'une meilleure concentration (meilleure oxygénation générale).

Des efforts sont réalisés au sein des entreprises afin d'aider les collaborateurs à ne pas développer de TMS (troubles musculo-squelettiques) liés à l'usage de mauvaises postures dans le cadre de leur travail. Les entreprises proposent des ergonomies des postes de travail et parfois même des formations de prévention des TMS basées sur les techniques Pilate et de Yatha Yoga notamment.

La fatigue est affaire de tous et trop souvent gérée, dans l'urgence des troubles, par l'absorption de médicaments.

Des solutions existent aussi bien dans le cadre privé que dans la vie professionnelle et il s'agit pour chacun d'entre nous d'en être à l'écoute et de les appliquer.

Posted: 2010-04-12 12:13:49Author:Equipe WWW-Sante.com