

# **HALT A LA** **FATIGUE**

**COMMENT LA MAITRISER**  
**LA COMBATRE**  
**DITES HALT !!!**



**Pascal Angeli**

# Fatigue Chronique

## Table des matières

Chapitre 1 .....	3
Signes, Symptômes et Statistiques de la Fatigue Chronique .....	3
Chapitre 2 .....	7
Symptômes Associés à la Fatigue Chronique .....	7
Chapitre 3 .....	11
Le Syndrome de la Fatigue Chronique et ses Effets sur Votre Vie .....	11
Chapitre 4 .....	14
Vivre Avec le Syndrome de Fatigue Chronique.....	14
Chapitre 5 .....	18
Faire Face au Syndrome de Fatigue Chronique .....	18
Chapitre 6 .....	23
Les Compléments Alimentaires pour Réduire les Symptômes .....	23
Chapitre 7 .....	27
Surmonter le Syndrome de Fatigue Chronique .....	27
Chapitre 8 .....	31
Surmonter Naturellement le Syndrome de Fatigue Chronique.....	31
Chapitre 9 .....	34
Causes de la Fatigue Chronique.....	34
Chapitre 10 .....	38
L'Exercice et la Fatigue Chronique .....	38
Chapitre 11 .....	42
Méthodes pour Surmonter la Fatigue Chronique .....	42
Chapitre 12 .....	46
Effets Néfaste du SFC .....	46
Conclusion .....	49

# **Chapitre 1**

## **Signes, Symptômes et Statistiques de la Fatigue Chronique**

Dans ce premier chapitre, nous allons évoquer les signes, les symptômes et les statistiques associées à la fatigue chronique, pour que vous compreniez mieux ses effets.

Le Syndrome de fatigue chronique, qui n'a pas de déclencheur spécifiquement identifiable, est le nom commun pour une maladie, ou un groupe de maladies, possédant des symptômes variés, incapacitants, que la personne ressent pendant pas moins de 6 mois. Beaucoup de théories concluent que cette maladie est causée par un virus. Mais pour le moment, nous n'avons toujours pas saisi les causes complètes de cette maladie, bien qu'elle soit très répandue.

Le SFC (Syndrome de Fatigue Chronique) commence, de manière typique, par ce qui est décrit comme un événement inattendu, incluant des symptômes pouvant être très comparables aux symptômes associés à la grippe. Une théorie affirme que le SFC débute par une contamination par un virus ou un agent pathogène similaire qui crée des problèmes supplémentaires. Chez quelques-uns de ceux qui souffrent de SFC, l'origine survient à la suite de niveaux élevés de stress pendant une certaine période de temps.

En conséquence, le SFC pourrait provenir soit d'un niveau extrême de stress, soit d'une contamination virale. Des recherches sont menées pour identifier la validité de ces paradigmes contributifs particuliers.

Même sans déclencheur spécifiques identifiable pour le SFC, des circonstances reconnaissables existent, pouvant être liées à l'apparition de la maladie. Un exemple serait la bactérie *Chlamydia pneumoniae*, qui est la racine de la pneumonie et des maladies similaires.

Epstein-Barr est un virus qui se développe en mononucléose, également appelée « la maladie du baiser », une maladie respiratoire ordinaire avec des signes d'avertissements similaires à la grippe.

- Exemples extrêmes de diarrhée et de bronchite.
- Hauts niveaux de stress, soit mental, soit physique.

Voici les deux normes pouvant déterminer si oui ou non une personne souffre du Syndrome de Fatigue Chronique.

1. Un épuisement récurrent inexplicable pendant une période de temps supérieur à 6 mois alors que les autres affections et maladies dont les symptômes incluent un sentiment d'épuisement continu, ont été recherchées et rejetées comme cause par votre médecin.

Puisque la cause n'est pas un effort physique

extrême, cet épuisement n'est pas en mesure d'être guéri juste en dormant suffisamment.

2. Quatre des signes suivants doivent être présents :

- Capacités cognitives diminuées ou détérioration de la mémoire à court terme.
- Épuisement impossible à soigner par le sommeil.
- Douleurs musculaires ou myalgie.
- Intenses maux de tête
- Maladie et fatigue persistantes
- Mal de gorge chronique et régulier.
- Articulations douloureuses.
- Absence d'enflure ou de rougeur.
- Ganglions lymphatiques inhabituels qui sont visiblement tendres.

De nombreux moyens existent pour traiter le SFC. Mais il n'existe pas de thérapie collective préconisée pour chacune des personnes souffrant de SFC. Certains malades ont à peine besoin de réaliser quelques ajustements du régime alimentaire et du style de vie, d'autres ont besoin de kinésithérapie, de médicaments ou d'analgésiques en même temps que des médicaments alternatifs et complémentaires, pour soulager leurs symptômes.

Les méthodes habituelles utilisées sont les systèmes de thérapie et de thérapie comportementale et cognitive ainsi qu'une thérapie d'exercices gradués.

Les malades qui ne reçoivent aucune aide, ni