

Q. Que faire si je suis toujours fatigué?

A. Au réveil, vous n'avez pas envie de sortir du lit. Même après avoir fait un peu d'exercice le matin, pris une douche froide ou un bon café, vous vous sentez toujours fatigué.

Vous manquez d'énergie et vous vous sentez fatigué la plupart du temps. Cela vous est-il déjà arrivé?

Si vous avez déjà éprouvé ce sentiment, vous n'êtes pas seul. Selon un sondage récent, environ 69 % des adultes affirment qu'ils se sentent fatigués ou épuisés au travail.¹

Le sommeil, le stress, le régime alimentaire, l'exercice, un problème médical et bien d'autres choses encore peuvent contribuer à la fatigue.²

Si vous êtes constamment fatigué, il faut que vous sachiez pourquoi.³ Est-ce que c'est votre mode de vie, des facteurs génétiques, le stress, quelque chose d'autre, ou une combinaison de ces facteurs?

Dès que vous aurez compris pourquoi vous vous sentez toujours à bout, vous pourrez faire des changements pour retrouver votre énergie. Voici comment le faire :

1. Consultez votre médecin

Après un examen de routine et quelques questions relatives à votre mode de vie, votre médecin peut vous prescrire une analyse de sang.

Vos résultats de laboratoire sont susceptibles d'aider votre médecin à déterminer si vous souffrez d'anémie, d'un problème thyroïdien ou d'un déséquilibre hormonal.



Trois conseils pour combattre la fatigue

Ils peuvent également révéler si votre taux de vitamine B12, de vitamine D ou d'autres vitamines est trop bas.

2. Examinez de plus près vos habitudes de vie

Les résultats de votre analyse de sang permettront à votre médecin d'avoir une meilleure idée de ce qui se passe dans votre corps. Mais il faut du temps pour obtenir ces résultats.

Votre médecin peut aussi analyser toutes les habitudes susceptibles de vous fatiguer. Vous pourriez avoir besoin de faire quelques changements, comme :

- Améliorez vos habitudes de sommeil.
- Faites entre 30 et 60 minutes d'exercice.
- Évitez la caféine et buvez plus d'eau.
- Mangez davantage de fruits, de légumes, de grains entiers, de noix, de graines et de légumineuses.
- Atteindre et maintenir un poids sain.
- Prenez du temps pour vous détendre.
- Améliorez vos relations (familiales, professionnelles, sociales).
- Identifiez et gérez les facteurs de stress présents dans votre vie.
- Évitez de faire usage d'alcool, de tabac ou de drogues.

ASK THE WELLNESS DOCTOR

3. Adopter de nouveaux comportements pour lutter contre la fatigue

Une discussion avec votre médecin peut vous aider à élaborer un plan pour vaincre la fatigue.

Vous devrez peut-être adapter votre régime alimentaire, faire plus d'exercice, dormir plus longtemps ou procéder à d'autres changements. Vous êtes capable de le faire!

Concentrez-vous tout simplement sur ce que vous pouvez faire aujourd'hui, par semaine et par mois. Et si vous retombez dans vos anciennes habitudes pendant quelques jours, il vous suffit d'agir et de vous remettre sur la bonne voie.

Soigner la fatigue peut être un problème complexe

Il faut parfois du temps pour le déchiffrer, car de nombreux facteurs peuvent être impliqués. Mais, heureusement, il est possible d'y remédier.

Si vous avez ressenti de la fatigue et de l'épuisement pendant plus d'une semaine ou deux, consultez votre médecin. Examinez vos habitudes de vie. Ensuite, soyez prêt à faire des changements pour améliorer votre santé. Vous serez bien content de l'avoir fait.