

Docteur Jean-Loup Dervaux

CHRONOFATIGUES

QUELLE EST LA VÔTRE ?

Traitements naturels et prévention

Dangles
EDITIONS 

— INTRODUCTION —

LES APPARENTES INCOHÉRENCES DE LA FATIGUE...

La place considérable prise par le phénomène de la fatigue dans les sociétés modernes est évidente au vu de ces simples chiffres : ils sont huit Français sur dix à être, avoir été ou être en passe de devenir fatigués à une période ou l'autre de l'année en cours ; leur médecin voit quotidiennement consulter un tiers d'entre eux pour une manifestation liée directement ou indirectement à cette fatigue.

Ceci dit, nous avons tous pu observer que nous sommes davantage fatigués à certains moments qu'à d'autres ; jusqu'ici rien d'anormal ou d'illogique. Ce qui l'est plus, ce sont les discordances que l'on peut observer entre le niveau de fatigue et les efforts fournis :

- dans certains cas, malgré des efforts importants, nous ne nous sentons pas fatigués du tout ;
- dans d'autres situations, nous nous sentons fatigués sans fournir aucun effort ;
- enfin, nous sommes parfois dans un état d'épuisement disproportionné au regard de l'effort fourni.

Bref, comme le prétend l'aphorisme : « Il y a des jours avec... et des jours sans ! »

En réalité, ces discordances ne sont qu'apparentes, car l'état de fatigue ressenti à un moment ou une période donnée est la résultante de deux facteurs :

- d'une part, le niveau d'effort fourni, dépendant de nos activités physiques ou mentales ;
- d'autre part, le niveau de notre potentiel à résister à la fatigue à ce moment-là, cet aspect étant directement fonction des cycles de nos horloges biologiques ou de leurs perturbations.

C'est ce dernier aspect qui détermine la notion de « chronofatigue », composante particulière du phénomène-fatigue, et qui fera l'objet de cet ouvrage consacré à ces fatigues épisodiques et répétitives.

Mais cette étude de la fatigue en fonction de son positionnement dans le temps n'est pas une simple vue de l'esprit ; en effet, *chaque type de chronofatigue appelle une prise en charge, choisie préférentiellement parmi les médecines alternatives et les traitements naturels, qui lui est sinon spécifique, du moins clairement adaptée.*

Ce livre a ainsi vocation à vous apprendre tout ce qu'il faut savoir sur les chronofatigues et vous aidera à répondre à cette question, « Quelle est la mienne ? », afin de la prendre en charge efficacement.

- La première partie vous amènera à préciser le cadre des chronofatigues.
- La deuxième développera les quatre niveaux de chronofatigues.
- La troisième appréciera leurs retentissements à tous les niveaux.
- La dernière développera la prévention des chronofatigues, tant physiques que mentales.

Bien entendu, ce livre n'a pas la prétention de remplacer votre médecin ou thérapeute, il est là pour vous donner suffisamment d'informations destinées à dialoguer et collaborer avec lui.

N'oubliez jamais qu'en matière de santé plus qu'en d'autres, information n'est pas connaissance.

– I –

LA DÉLIMITATION DES CHRONOFATIGUES

Cette première partie va nous amener à prendre la mesure des chronofatigues et de leur place au sein du phénomène-fatigue.

Nous étudierons tout d'abord ce qu'elles ont en commun, ce qui les rassemble, ce qu'elles partagent, pour ensuite porter notre attention sur ce qui les individualise, les singularise.

Mais auparavant, un rappel plus global...

L'influence des cycles biologiques

Dans l'Univers, tout est rythmique et cyclique, du cycle des planètes à celui des atomes ; l'organisme n'échappe pas à cette règle.

Il est régi par des cycles biologiques ou biorhythmes qui sont sous la double dépendance :

- des horloges internes, telles certaines glandes endocrines (hypophyse, épiphyse, etc.) ;
- de rythmes externes : cycle jour/nuit, rythme des saisons, etc.

Ces biorythmes sont de nature très variable et concernent aussi bien le taux des hormones ou la motricité du tube digestif que la vitesse de renouvellement des globules rouges. L'étude de ces biorythmes est appelée chronobiologie. Certains d'entre eux ont une implication toute particulière dans le domaine du phénomène-fatigue, comme celui du couple hormonal sérotonine/mélatonine ; leur étude fait l'objet des chronofatigues.

Certes, on ne peut s'opposer à l'existence de ces cycles, mais certaines mesures curatives ou préventives peuvent en diminuer ou en supprimer les effets négatifs.

Bien entendu, des effets de stress physique ou psychologique, occasionnel ou situationnel, peuvent perturber artificiellement ces cycles et majorer leurs effets négatifs et la fatigue correspondante.

En bref

- Dans l'Univers, tout est rythmique et cyclique.
- Notre organisme est sous la dépendance d'horloges internes et de rythmes externes.
- Les manifestations de la fatigue n'échappent pas à cette règle.

Ce qu'elles ont en commun

LEUR CONSTITUANT DE BASE : LA FATIGUE

Dans le mot « chronofatigue », il y a « fatigue » ; ce que les chronofatigues ont en commun, leur texture initiale, leur substrat de base, qu'elles partagent d'ailleurs avec les autres composantes du phénomène-fatigue, c'est bien entendu la *fatigue ressentie*.

Ce constituant de base, il va nous falloir le définir, comprendre sa signification, colliger ses caractéristiques générales, pour enfin définir cette fatigue anormale qu'est l'asthénie.

Comment la circonscrire

Donner du ressenti de la fatigue une définition qui soit simple et explicite n'est pas aussi simple qu'il y paraît.

Quelle que soit sa répartition dans le temps, 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, si l'on y est sujet, ou de l'idée qu'on s'en fait, si l'on n'y est étranger. C'est dire si l'on peut baigner en pleine subjectivité.

En réalité, la multiplicité des apparences et visages de la fatigue fait que ses définitions ne peuvent être que multiples, 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 celle-ci : « 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. » Cela 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.

Historique 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.

Au temps jadis, la fatigue n'était pas vue en tant que telle, mais incluse dans une maladie ou liée tout simplement à l'âge (vieux à 40 ans, mort à 50). Comme pour les maladies inexplicables, on lui donnait volontiers une concomitance de châtement moral ou religieux.

Jusqu'à encore récemment, on ne la considérait pas comme une plainte « sérieuse », elle n'était pas l'objet d'études ou de traitements spécifiques. La notion de stress, introduite dans les années 1950 par le Canadien Hans Selye, a déterminé 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 personnes fatiguées sur trois, d'au minimum deux signes parmi lesquels : douleurs musculaires, insomnie, fièvre, amaigrissement.

La notion de chronofatigue est apparue encore plus récemment.

En bref

- La fatigue n'est pas un terme simple à définir.
- On la considère maintenant comme une plainte « sérieuse ».
- La notion de chronofatigue est plus récente.

Comment la comprendre

Fatigue et maladie

Nous verrons, lors de l'étude des mécanismes et facteurs, que :

- certains paramètres sont propres à l'individu et entraînent une fatigue primitive, d'autres sont extérieures à lui et entraînent une fatigue secondaire ;
- certains sont de nature physiologique et s'inscrivent dans les limites de la normale, d'autres sont de nature malade ou pathologique.

La fatigue ressentie n'est pas obligatoirement un symptôme maladif, ni même une maladie en soi, c'est avant tout un signe d'appel témoignant d'un besoin de l'organisme, celui du repos, de la même manière que la faim ou la soif témoigne d'une nécessité de se nourrir ou de boire.

La fatigue est donc avant tout un signal physiologique normal, mais pouvant aussi témoigner d'une maladie sous-jacente ou accompagnante, ou bien être intermédiaire entre l'état de santé et de maladie. Cependant, sa durée et son auto-entretien peuvent, dans certains cas, la faire assimiler à une affection à part entière ; c'est le cas par exemple du syndrome de fatigue chronique dont nous reparlerons plus loin.

Utilité de la fatigue

De tout ce que nous venons de dire, nous pouvons déduire que la fatigue a bel et bien une utilité propre.

C'est un signal d'alarme qui indique, chez la personne jeune, la limite de durée d'effort à ne pas franchir, et, chez la personne âgée, le niveau d'intensité d'effort à ne pas dépasser.

Mais elle ne doit pas devenir une fatigue refuge ou une fatigue alibi. Négliger ce signal d'alarme en le niant ou en le méprisant expose à un épuisement physique et mental propre à la survenue de maladies organiques diverses.

Les chronofatigues rentrent dans cette logique ; elles peuvent être la meilleure ou la pire des choses : souvent utiles initialement, elles deviennent nuisibles lorsqu'elles se prolongent ou quand on les laisse évoluer pour leur propre compte.

En bref

- La fatigue n'est pas un symptôme maladif en soi.
- C'est avant tout un signal d'alarme.
- Quelle que soit sa répartition dans le temps, elle est, suivant les cas, utile ou bien nuisible.

Ses caractéristiques

La caractérisation d'une fatigue ressentie comporte six critères, *que nous retrouverons, développés, tout au long de l'étude des chronofatigues*. Ils aboutissent, avec l'étude des causes, aux multiples visages de la fatigue, permettant d'affirmer qu'il y a « autant de fatigues que de fatigués ».

1. Son secteur :

- qu'il s'agisse d'une fatigue purement *physique* ;
- d'une fatigue *psychologique*, divisée elle-même en fatigue *morale* et fatigue *intellectuelle*.

2. Son intensité :

- qu'il s'agisse d'une fatigue *latente*, méconnue ;
- d'une fatigue *déclarée*, extériorisée et reconnue ;
- d'une fatigue *dépassée*, allant du *surmenage* à l'*épuisement*.

3. Son type :

- qu'il s'agisse d'une *fatigue-signal*, appelant le repos ;
- d'une fatigue « *mode de vie* », intégrée à l'existence ;
- d'une *fatigue-alarme*, témoignant d'un problème sérieux.

4. Sa catégorie :

- qu'il s'agisse d'une fatigue *réactionnelle*... à la pression environnementale ;
- d'une fatigue *constitutionnelle*, propre au profil psychologique.

5. Son évolution :

- qu'il s'agisse d'une fatigue *massive* temporaire ;
- d'*épisodes répétitifs* plus ou moins rapprochés ;
- d'une fatigue *continue* fluctuante ou croissante.

6. Son accompagnement :

- certaines ne reconnaissent *aucun signe* d'accompagnement ;
- d'autres, pour peu qu'elles soient durables, montrent certains *signes banals* ;
- d'autres enfin s'accompagnent de *signes assez alarmants*.

Bien sûr, ces différentes caractéristiques seront retrouvées, réparties, dans le cadre des différentes chronofatigues.

En bref

- Six critères caractérisent une fatigue : son secteur, son intensité, son type, sa catégorie, son évolution, son accompagnement.
- Chaque chronofatigue possède les siennes.

Définir l'asthénie

La fatigue ressentie physiologique répond aux critères suivants :

- c'est un besoin raisonné de repos...
- ... dont la cause est logique et reconnue ;
- cette fatigue est proportionnelle à cette cause ;
- elle est de courte durée ;
- elle est récupérée après le repos.

Donc, à priori, une fatigue ne correspondant pas à ces différents éléments est une fatigue anormale, aussi dénommée *asthénie*.

L'asthénie, étymologiquement « manque de force », est un terme créé à la fin du XVIII^e siècle par les médecins.

- C'est un sentiment désagréable de ne pas pouvoir faire face à ses obligations.
- Il n'y a pas de cause objective évidente.
- La fatigue est massive et disproportionnée.
- Elle est durable dans le temps.
- Elle ne cède pas au repos.

On peut adopter, en résumé, l'aphorisme suivant : « La fatigue suit l'effort, l'asthénie le précède. » Ces caractères seront ceux de la majorité des chronofatigues.

En bref

- La fatigue est avant tout un signe d'appel menant au repos.
- La fatigue suit l'effort, l'asthénie le précède.
- La majorité des chronofatigues est asthénique.

EN RÉSUMÉ

- La fatigue ressentie n'est pas une notion simple à définir.
- On la considère maintenant comme une plainte « sérieuse ».
- C'est avant tout un signal physiologique menant au repos.
- Les six caractéristiques d'une fatigue sont : son secteur, son intensité, son type, sa catégorie son évolution, son accompagnement.
- « La fatigue suit l'effort, l'asthénie le précède. »

Bien entendu, ces différentes caractéristiques de la fatigue ressentie seront modulées par leur appartenance à tel ou tel type de chronofatigue. Ceci vaut surtout pour :

- *leur intensité, qui différenciera fatigue normale et asthénie ;*
- *leur secteur qui, lui, établira une distinction fondamentale entre chronofatigue physique et psychologique.*

Ce qu'elles ont en partage

LEURS DIVERS MÉCANISMES

Les chronofatigues ont en partage les différents processus qui aboutissent à la fatigue ressentie, qu'il s'agisse :

- du terrain de base ;
- des mécanismes fondamentaux ;
- des facteurs favorisant ;
- pour enfin aboutir à la naissance de la sensation de fatigue...

... et en déduire tout naturellement une conduite logique à tenir.

Les terrains initiaux

La médecine classique

Elle recherche toujours une cause spécifique à la fatigue. Elle a tendance à sectoriser l'individu organe par organe, à vouloir trop rechercher une cause de la fatigue extérieure à l'individu. Elle définit trop souvent la réalité de la fatigue par l'existence d'une maladie sous-jacente organique ou psychologique ; la fatigue devant alors la précéder, l'accompagner ou la suivre, faute de quoi elle deviendrait négligeable ou un pur fruit de l'imagination.

Mis à part la fatigue normale, physiologique, consécutive à un effort ou à une dépense excessive, l'allopathie distingue d'une part les fatigues « mode de vie » (75 %), dues soit à l'environnement, soit au tempérament, et qui sont durables dans le temps, d'autre part les fatigues-alarme (25 %), liées à un état maladif.

L'étude des chronofatigues tiendra le plus grand compte de cette classification fonctionnelle du phénomène-fatigue.

Les médecines alternatives

Elles ont une vision plus globale de l'individu.

Elles raisonnent en termes de terrain, à la fois neurophysiologique et psychocomportemental, qui vont définir tel ou tel type de fatigue.

Elles raisonnent aussi en termes de diathèse qui, rappelons-le, comporte deux composantes : un ensemble de signes de reconnaissance liés au profil de l'individu, et une tendance à développer un certain type de maladie.

Une diathèse est définie par un comportement physique, un comportement psychologique, des symptômes de terrain et certaines tendances maladives.

Elles envisagent aussi les dérèglements énergétiques propres à l'individu ou dans ses rapports extérieurs avec son environnement, au sens le plus large du terme.

Nous verrons que chacune d'entre elles – médecine fonctionnelle, homéopathie, phytothérapie, acupuncture – voit son principe de base correspondre au profil d'une des quatre chronofatigues.

Le terrain naturopathique

La naturopathie, quant à elle, classe votre profil fonctionnel selon votre *vitalité*, définie en six points.

VOTRE DIATHÈSE NATUROPATHIQUE EN SIX POINTS		
SOUS-VITAU	NORMO-VITAU	SUR-VITAU
<ul style="list-style-type: none"> ○ Asthénie globale. ○ Frilosité générale et extrémités glacées. ○ Apprécie les bains chauds. ○ Teint pâle, voire gris. ○ Grande fatigabilité et très lente récupération. ○ Perméabilité au stress. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tonus satisfaisant. ○ Peu frileux, se réchauffe vite à l'effort. ○ Supportent bien les douches alternées. ○ Teint rosé. ○ Fatigabilité normale et bonne récupération. ○ Bonne gestion du stress. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Grand tonus d'exception. ○ Jamais froid, réchauffe les autres ! ○ Apprécie douches et bains froids. ○ Teint très coloré. ○ Peu de fatigabilité et excellente récupération. ○ Relative imperméabilité au stress.

Là encore, le profil naturopathique nous entraînera dans une évolution propre à chaque type de chronofatigue.

En bref

- La médecine classique a une vue analytique de la fatigue.
- Les différentes médecines alternatives ont une analyse synthétique, rapportée essentiellement au terrain de l'individu... et à la chronologie de la fatigue.
- La naturopathie raisonne en termes de vitalité.

Les processus de base

Représentation imagée de la fatigue

Le mode de production de la fatigue, *quelle que soit sa périodicité*, 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.

La pile est une pile bioélectrique avec des composantes organiques diverses : neuroendocriniennes et biométaboliques. En dehors de toute période de recharge, l'arrêt du fonctionnement de cette pile permet sa régénérescence, sa restructuration, sa recombinaison : c'est le repos.

Le chargeur ou la centrale énergétique sont représentés par les différents éléments de la nutrition : macronutriments, micronutriments, ainsi que les besoins en eau et en oxygène, mais aussi les pensées ou idées à trier ou mettre en pratique.

Les systèmes d'application vont, sous l'effet de l'influx psychomoteur, procurer des effets :

- soit physiques, faisant intervenir les systèmes cardiorespiratoires et ostéomusculaires ;
- soit psychologiques, moraux ou intellectuels, faisant alors intervenir les neurohormones, les neuromédiateurs, les connexions entre les cellules nerveuses.

La sensation de fatigue peut être assimilée, à ce niveau, à une petite lumière de contrôle :

- verte : tout va bien ;
- orange : la fatigue apparaît ;
- rouge clignotant : c'est le surmenage ;
- rouge continu : c'est l'épuisement.

Bien entendu, et c'est ce qui fait la complexité du problème, le corps humain représente à lui seul le chargeur, la pile et les appareils, avec comme entrée les éléments de la nutrition et, comme sortie, différents effets physiques, tonus moral ou production intellectuelle... et une certaine répartition dans le temps !

Les mécanismes fondamentaux

Ce modèle expérimental permet ainsi de définir quatre mécanismes de base plus ou moins associés à de la fatigue. Les trois premiers retentissent sur le fonctionnement de la pile ; le dernier concerne la structure même de la pile biologique :

1. excès ou dérèglement des dépenses aboutissant à une décharge précoce ;
2. troubles des mécanismes du repos aboutissant à une inhibition prématurée de la pile par mauvais rythme d'utilisation ;
3. troubles des mécanismes de la recharge qui devient alors insuffisante ou de mauvaise qualité ;
4. modifications ou troubles au niveau du fonctionnement propre de la biopile, de ses éléments ou des systèmes d'application, et en altérant le fonctionnement.

Chaque type de chronofatigue correspondra à un ou plusieurs de ces mécanismes fondamentaux.

En bref

- L'organisme peut être comparé à une pile biologique.
- Les mécanismes fondamentaux de décharge sont au nombre de quatre.
- Chaque chronofatigue reconnaîtra le sien.

Les facteurs favorisants

Sur le plan pratique et pour la facilité de l'étude, on peut considérer qu'il existe deux types de paramètres liés à la genèse du phénomène-fatigue :

- *les paramètres directs liés à l'individu* : neuroendocriniens, immunitaires, hydroélectrolytiques, aboutissant à une fatigue constitutionnelle dite « de tempérament » ;
- *les paramètres indirects liés à l'environnement* : facteurs énergétiques, toxiques, congénitaux, aboutissant à une fatigue réactionnelle dite « d'environnement ».

Ces différents facteurs sont colligés dans le tableau suivant :

LES FACTEURS INDIVIDUELS
Facteurs immunitaires
<p><i>Toute maladie parasitaire ou infectieuse</i> (microbienne ou virale) va occasionner une dépense d'énergie liée à la mise en œuvre des défenses immunitaires. Pour peu que cette maladie soit intense ou prolongée, cette dépense excessive va entraîner une fatigue physique importante.</p> <p>Il faut noter que <i>les infections virales sont très « asthéniantes »</i>, car le virus siège dans les cellules du corps humain et en altère le métabolisme qui est long à se remettre en place. Cela explique aussi qu'elles soient souvent traînantes, car les antibiotiques n'agissent pas sur les virus : il faudrait pour cela tuer la cellule en même temps que l'intrus !</p>
Facteurs hydroélectrolytiques
<p>Ces facteurs jouent au niveau du métabolisme et des échanges cellulaires. <i>Il peut s'agir d'une insuffisance d'hydratation</i>, soit par insuffisance d'apport, soit par augmentation des éliminations ; la déshydratation ayant à la fois des conséquences physiques et psychiques.</p> <p><i>Sur le plan des électrolytes</i> (sels minéraux dissous dans le sang), les variations du taux de sodium et chlore régulées par la glande surrénale sont à l'origine de fatigue, si cette glande est déficiente. La baisse du potassium par insuffisance d'apport ou excès d'élimination d'origine médicamenteuse (diurétiques) donne aussi une fatigue avec troubles du rythme cardiaque ; de la même manière, le calcium et le magnésium dont le métabolisme est couplé entraînent une fatigue associée à des contractures musculaires : crampes, migraines dues au stress, etc.</p>

La baisse du fer entraîne une baisse de l'hémoglobine et une anémie fatigante. *La baisse du sélénium et du zinc* entraîne un vieillissement prématuré de l'organisme... avec la fatigue qui l'accompagne.

La baisse de la vitamine C, qui est la vitamine antifatigue, de la *vitamine B12* qui est la vitamine de l'anémie, et enfin de la *vitamine D* dont dépendent le calcium et le magnésium, entraînent une fatigue physique.

Pour la fatigue psychologique, les *vitamines du groupe B, B1 et B6* surtout, sont nécessaires au fonctionnement des cellules nerveuses.

Enfin, une insuffisance d'apport en *vitamine E* facilite les oxydations et l'usure générale précoce de l'organisme.

Facteurs neuroendocriniens

Les glandes endocrines sont bien sûr très impliquées dans la survenue de la fatigue.

- *La glande corticosurrénale* sécrète le cortisol qui régularise le taux de sodium et de chlore, et l'adrénaline qui est l'hormone de l'action.
- *La glande thyroïde*, par excès ou insuffisance d'hormones thyroïdiennes, va entraîner une fatigue primaire ou secondaire.
- *Les glandes sexuelles*, surtout chez la femme – puberté, règles, grossesse, ménopause – sont toutes des facteurs de fatigue.
- *Le pancréas* sécrétant l'insuline qui régularise le taux du sucre sanguin et pouvant entraîner suivant les cas : diabète ou hypoglycémie, tous deux facteurs de fatigue.
- *L'hypophyse*, qui est l'organe de commande des glandes endocrines, excepté le pancréas, et qui agit indirectement sur l'état de fatigue.
- Enfin, *les baisses du taux d'oxygène ou de glucose sanguin au niveau du cerveau* vont entraîner des troubles de fonctionnement non seulement des neurones ou cellules nerveuses proprement dites, mais aussi des neurotransmetteurs, substances indispensables à la transmission de l'influx nerveux, et des neurohormones, hormones sécrétées par les cellules nerveuses et responsables de nos humeurs.

LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Les facteurs énergétiques

Ils concernent l'apport du combustible (les aliments) et du comburant (l'oxygène qui permet de les brûler).

Il peut s'agir d'une baisse d'apport calorique global volontaire (régime) ou involontaire (inappétence) qui va entraîner une fatigue physique et morale.

Il peut s'agir d'une baisse d'apport sélectif, en sucres (glucides qui sont le carburant de l'organisme), en graisses (lipides qui forment la paroi des cellules nerveuses), en substances azotées (protides qui forment la substance musculaire).

Ces baisses d'apport peuvent survenir par mauvaise utilisation ou assimilation (troubles digestifs, intestinaux) et auront chacune des conséquences propres dans leur domaine.

Il peut s'agir aussi de troubles des échanges gazeux : baisse de l'oxygène, augmentation du gaz carbonique du sang, avec diminution des métabolismes énergétiques de toutes les cellules, tout particulièrement les cellules nerveuses, très sensibles au facteur « oxygénation ».

Les facteurs toxiques

Ces toxiques, inducteurs de fatigue, sont de deux origines.

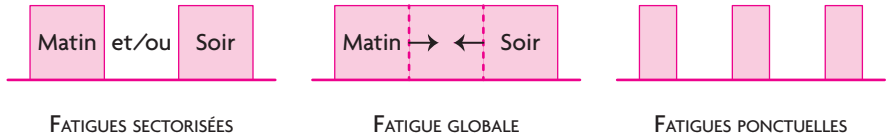
○ *Ils peuvent être produits par l'organisme* : acide lactique consécutif à un effort physique soutenu ou prolongé, intoxicant les muscles ; mais aussi déchets de toutes les maladies métaboliques de l'organisme : diabète, cholestérol, lipides, acide urique, etc., qui encrassent toutes les cellules.

○ *Ils peuvent venir aussi de l'environnement* : oxyde de carbone, métaux lourds tels que cuivre, plomb, mercure, retrouvés le plus souvent en milieu professionnel, ou toxiques de consommation : drogues, alcool, tabac, etc. Toutes ces substances entraînent un état de fatigue, voire d'épuisement, qui correspond en fait à une véritable intoxication cellulaire.

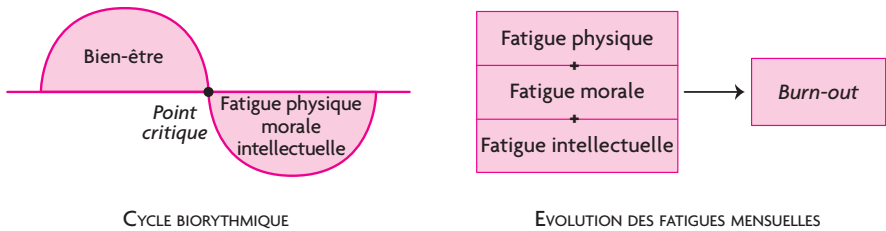
Les facteurs familiaux et congénitaux

Ils peuvent être envisagés à différents niveaux, bien sûr au niveau de la diathèse et du terrain de l'individu, mais aussi au niveau des rythmes énergétiques de la journée, au niveau des cycles bioénergétiques mensuels, ou bien au niveau de la saison ou de l'année.

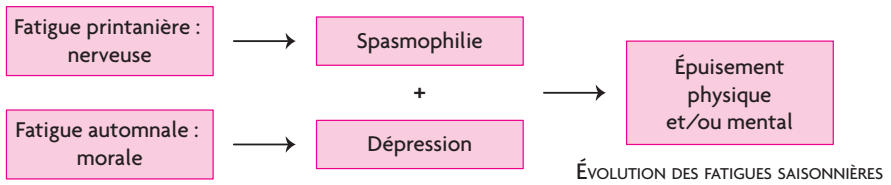
FATIGUES JOURNALIÈRES



FATIGUES MENSUELLES



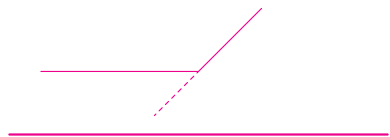
FATIGUES SAISONNIÈRES



FATIGUES ANNUELLES



FATIGUE ITÉRATIVE OU ONDULANTE
(FATIGUE FONCTIONNELLE CHRONIQUE)



FATIGUE EN PLATEAU OU CROISSANTE
(FATIGUE-SYMPÔME : MALADIE OU MÉDICAMENT)

Table des matières

INTRODUCTION – Un « point santé » incontournable	5
--	---

I – LA DÉLIMITATION DES CHRONOFATIGUES

L'influence des cycles biologiques	7
Ce qu'elles ont en commun	9
Comment la circonscrire	9
Comment la comprendre	10
Ses caractéristiques	12
Définir l'asthénie	13
Ce qu'elles ont en partage	15
Les terrains initiaux	15
Les processus de base	17
Les facteurs favorisants	19
Naissance de la sensation	22
La conduite logique à tenir	23
Ce qui les singularise	25
Leurs caractéristiques spécifiques	25
Leurs niveaux chronologiques	26

II – LES QUATRE NIVEAUX DE CHRONOFATIGUES

À l'échelon de la journée	32
<i>Les différents tableaux</i>	32
Dispositions et accompagnement	32
Catégorie et intensité	34
Évolutions et associations	36
<i>Les principales causes</i>	37
Terrain et mécanismes	37
Facteurs et circonstances	39
Connexions hormonales	44
<i>La prise en charge</i>	47
Par les médecines alternatives	47
Avec des solutions naturelles	49
À l'échelon du mois	57
<i>Les différents tableaux</i>	58

Disposition et accompagnement	58
Catégorie et intensité	60
Évolutions et associations	62
<i>Les principales causes</i>	64
Terrain et mécanismes	64
Facteurs et circonstances	67
Connexions hormonales	72
<i>La prise en charge</i>	75
Avec les médecines alternatives	75
Avec des solutions naturelles	79
À l'échelon de la saison	85
<i>Les différents tableaux</i>	85
Disposition et accompagnement	85
Catégorie et intensité	88
Évolutions et associations	89
<i>Les principales causes</i>	90
Terrain et mécanismes	90
Facteurs et circonstances	92
Connexions hormonales	96
<i>La prise en charge</i>	100
Par les médecines alternatives	100
Avec des solutions naturelles	105
À l'échelon de l'année	112
<i>Les différents tableaux</i>	112
Dispositions et accompagnement	112
Catégorie et intensité	114
Évolutions et associations	116
<i>Les principales causes</i>	119
Terrain et mécanismes	119
Facteurs et circonstances	121
Connexions hormonales	128
<i>La prise en charge</i>	130
Par les médecines alternatives	130
Avec des solutions naturelles	134
Pour toute chronofatigue : un repos adapté	143
Les préliminaires	143
Le déroulement	145
Les retombées	148
Les lieux de repos	149
Adaptation globale de la prise en charge	154

III — LE RETENTISSEMENT DES CHRONOFATIGUES

Au niveau de la société	157
Leur place exacte	158
Les « chronofatigués »	159
Le rôle du temps et du lieu	161
Dans la vie quotidienne	163
Les conséquences domestiques	163
Conséquences extérieures	164
Induction d'une maladie	165
Manifestation d'une maladie	166
À propos de la santé	167
Le dialogue médical	167
Comment les explorer	169
Les centres spécialisés	171
Les conséquences sanitaires	172

IV — LA PRÉVENTION DES CHRONOFATIGUES

En cas de chronofatigue physique	176
S'adonner à l'activité physique	176
Choisir la bonne diététique	178
Pratiquez le sommeil « naturel »	183
Évitez les substances nocives	186
En cas de chronofatigue mentale	190
Positiver au maximum	190
Vivre le plus possible au présent	192
Prendre du recul vis-à-vis de l'existence	193
Distinguer problème et émotion	194
« Orientaliser » sa pensée	196
Dans tous les cas : des aides venues d'ailleurs	198
La recharge prânique	198
La « purification » du cerveau	199
CONCLUSION	201
FIGURES	202
SOURCES	204
ADRESSES UTILES	205