



LE LIVRET DU FILM

Fatigué, de quoi au juste

Distinguer l'alerte passagère de la fatigue qui s'installe, et parcourir la carte des causes, journal en main.

STRESS, ÉMOTIONS & ESPRIT • L'ESPRIT DANS LE CORPS • FILM DE 10 MIN

Ce que ce film vous fait comprendre

Vous avez dormi, et vous vous servez déjà un deuxième café. La fatigue est l'une des plaintes les plus fréquentes et l'une des moins précises : le même mot recouvre la nuit trop courte, la nuit qui ne répare pas, le corps qui ne bouge plus, l'humeur qui pèse dès le réveil, le fer qui manque, la thyroïde qui ralentit, l'alarme du stress que l'on ne coupe jamais. Le film dessine la carte des endroits où regarder, dans l'ordre où un médecin les cherche, avec les repères des agences et le regard d'Alain Huot, du Dr Éric Ménat et de Caroline Gayet. Ce livret garde cette carte avec ses sources et vous donne un journal de fatigue, une grille des pistes et les questions de l'enquête.

- 01 La fatigue n'est pas un diagnostic mais un signal ; récente, c'est une alerte normale ; après plusieurs mois, un autre sujet.
- 02 Le rythme trie : fatigué le soir, la fatigue vient plutôt du corps ; pire au réveil, plutôt des nerfs (Dr Ménat).
- 03 En semaine, les adultes dorment 6 h 42 en moyenne et près de 36 % dorment six heures ou moins (Santé publique France).
- 04 Une nuit complète qui ne répare pas fait penser aux apnées : près de 20 % des 45-64 ans sont concernés (Inserm).
- 05 Deux lignes de la prise de sang d'abord : la ferritine pour le fer, la TSH pour la thyroïde (HAS).
- 06 La « fatigue surrénale » décrit un vécu, pas un diagnostic : 58 études n'en trouvent aucune preuve (Cadegiani et Kater, 2016).

SOMMAIRE

- | | |
|--|--|
| 01 Le deuxième café ne répond pas | 09 Le système d'alarme qui ne se coupe plus |
| 02 Une alerte, ou quelque chose qui s'installe | 10 La fatigue de printemps, mythe ou réalité |
| 03 Six heures quarante-deux | 11 La carte, et le deuxième café |
| 04 La nuit complète qui ne répare pas | — Lexique |
| 05 Le corps qui ne bouge plus | — Le carnet de l'enquête |
| 06 Quand le pire moment est le réveil | — Questions fréquentes |
| 07 L'infection qui traîne | — Sources |
| 08 Deux lignes sur la prise de sang | |

Le deuxième café ne répond pas

Vous avez dormi, et pourtant le deuxième café est déjà servi; la question n'est pas comment tenir jusqu'au soir, mais pourquoi vous en êtes là.

Le milieu de la matinée n'est pas encore là et vous vous servez déjà un deuxième café. Vous avez pourtant dormi cette nuit. La question qui tourne n'est pas de savoir comment tenir jusqu'au soir; c'est de comprendre pourquoi vous en êtes arrivé là, et ce qu'il faudrait changer.

Alain Huot, naturopathe et aromatalogue, l'entend souvent en cabinet. Les gens qui viennent le voir ne veulent pas d'un coup de caféine pour masquer la fatigue; ils veulent savoir d'où elle vient et quelle stratégie mettre en place. Le Dr Éric Ménat, médecin généraliste, va dans le même sens : la fatigue est l'une des premières plaintes qu'il entend, et derrière ce mot il faut d'abord savoir ce que l'on met. Le symptôme recouvre tant de situations différentes, dit-il, que c'est une enquête à la Sherlock Holmes.

Ce livret dessine la carte des endroits où regarder, dans l'ordre où un médecin les cherche : la nuit, le corps qui ne bouge plus, l'humeur, l'infection, la prise de sang, l'alarme qui ne se coupe plus, la saison. Prenez une personne couchée à minuit, levée à six heures et demie, qui déjeune devant son écran : la carte lui donnera plusieurs cases à cocher. La fatigue est un signal; le carnet, à la fin, sert à l'écouter.

Comprendre pourquoi j'en suis arrivé là, et quoi changer.

À retenir

Image du film · chapitre 1

LA FATIGUE EST UN SIGNAL

Elle ne dit pas ce qui ne va pas; elle dit qu'il faut regarder. Le café repousse la question à l'après-midi; la carte des causes y répond mieux, case après case.

02 CHAPITRE 2 Une alerte, ou quelque chose qui s'installe

Une fatigue de quelques jours est une alerte ordinaire; celle qui dure des mois malgré le repos pose une autre question, et le rythme de la journée aide à la trier.

Alain Huot pose d'abord une distinction. La fatigue récente et ponctuelle est une alerte normale : elle peut signaler un début d'infection, comme une grippe, un manque de sommeil passager ou simplement une semaine trop chargée. La fatigue durable, installée depuis plusieurs mois, qui persiste malgré le repos et reste inexpliquée, est un autre sujet.



Image du film · chapitre 2

Entre l'une et l'autre, le service de santé britannique, le NHS, met un repère simple dans sa fiche sur la fatigue : fatigué depuis quelques semaines sans savoir pourquoi, ou gêné dans la vie de tous les jours, c'est le moment de chercher. Ni au troisième jour, ni au bout d'un an.

On appelle pourtant du même mot la fatigue du corps, celle de la tête et l'envie de dormir. Le Dr Ménat a une clé pour trier : le rythme. Si vous êtes en forme le matin et que la fatigue monte au fil de la journée, elle vient plutôt du corps. Si le pire moment est le réveil et que le soir, curieusement, va mieux, elle vient plutôt des nerfs. Ces signes ne sont pas spécifiques, précise-t-il, mais le rythme est essentiel. C'est pourquoi le journal du carnet vous demande votre forme à trois moments de la journée, et non une seule note.

LA CLÉ DU DR MÉNAT

Forme le matin, fatigue qui monte : plutôt le corps. Pire au réveil, mieux le soir : plutôt les nerfs. Le rythme trie mieux que l'intensité, d'où les trois notes par jour du journal.

03

CHAPITRE 3

Six heures quarante-deux

La cause la plus banale est la nuit trop courte : en semaine, les adultes dorment en moyenne moins de sept heures.

Commençons par la plus banale. Caroline Gayet, diététicienne-nutritionniste et phytothérapeute, décrit une journée que beaucoup connaissent : un long trajet pour rentrer, un besoin de décompresser devant un écran, un coucher qui glisse vers minuit, et un lever qui, lui, ne bouge pas. La nuit se réduit par un seul bout, sans que l'on l'ait décidé.



Image du film · chapitre 3

Santé publique France a mesuré ce que cela donne. Dans le Baromètre 2017, mené auprès de 12 637 adultes de 18 à 75 ans, le temps de sommeil moyen est de 6 h 42 par nuit en semaine et de 7 h 26 les jours de repos. Plus d'un tiers des adultes, 35,9 %, dorment six heures ou moins par nuit. Pour la première fois, souligne l'Inserm, la moyenne passe sous les sept heures minimales habituellement recommandées.

Si vous êtes dans ce tiers, la fatigue de l'après-midi n'a rien de mystérieux : c'est une dette, et une dette se rembourse. Une personne couchée à minuit et levée à six heures et demie dort au mieux six heures ; sur cinq jours, il lui manque l'équivalent d'une nuit. D'autres films de la collection racontent comment on la rembourse. Ici, la nuit est la première case de la carte, celle que le journal du carnet mesure dès le premier matin.

LE CHIFFRE À GARDER

6 h 42 : le temps de sommeil moyen des adultes en semaine, 7 h 26 les jours de repos ; 35,9 % dorment six heures ou moins (Santé publique France, Baromètre 2017, BEH 2019).

04 CHAPITRE 4

La nuit complète qui ne répare pas

Il y a aussi la nuit complète qui ne répare rien : la gorge se ferme, le cerveau se réveille juste assez, et le sommeil profond ne vient jamais.

Le Dr Ménat raconte qu'il s'est fait avoir plusieurs fois, parce qu'il n'avait pas pensé aux apnées du sommeil. C'est, dit-il, l'une des sources de fatigue les plus piégeantes, surtout chez les personnes qui vivent seules et n'ont personne pour entendre la respiration s'arrêter la nuit.

Le mécanisme est assez simple. La gorge se ferme quelques secondes, le cerveau se réveille juste assez pour rouvrir le passage, et le sommeil profond ne s'installe jamais. Au matin, on a passé huit heures au lit, on a dormi, et l'on est épuisé. Le lit a été occupé ; la nuit n'a pas fait son travail.

Ce n'est pas rare. Selon le dossier de l'Inserm sur le syndrome d'apnées du sommeil, il concerne 7,9 % des adultes de 20 à 44 ans, 19,7 % des 45-64 ans et 30,5 % des personnes de plus de 65 ans. Fatigue et somnolence dans la journée en sont les premiers signes. Un homme de cinquante ans qui dort ses huit heures, ronfle, et s'endort devant le journal de vingt heures coche plusieurs cases de ce chapitre. La colonne « sommeil » du journal, mise en regard de la note du matin, sert à voir si la nuit longue est aussi une nuit qui répare.



Image du film · chapitre 4

LE CHIFFRE À GARDER

Près d'un adulte sur cinq entre 45 et 64 ans (19,7 %) est concerné par le syndrome d'apnées du sommeil, et plus de 30 % après 65 ans (Inserm). Fatigue et somnolence de jour en sont les premiers signes.

05

CHAPITRE 5

Le corps qui ne bouge plus

Une cause que l'on ne soupçonne pas, parce qu'elle ressemble à son contraire : moins on bouge, moins on a envie de bouger.

Quand on est fatigué, on bouge moins; on s'assied davantage, on remet la marche à demain. Et moins on bouge, moins on a envie de bouger : le cercle se ferme sans que l'on le voie. La fatigue produit la sédentarité, qui produit la fatigue.

Le NHS place le manque d'exercice, avec une alimentation déséquilibrée, parmi les causes les plus fréquentes de fatigue. Il ne s'agit pas de sport, mais de rythme dans la journée : une journée entière assise, du siège de la voiture au fauteuil du bureau puis au canapé, laisse le corps sans signal d'éveil.

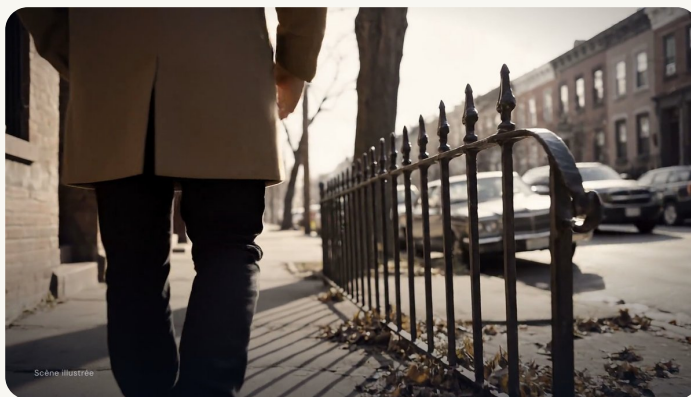


Image du film · chapitre 5

C'est là qu'Alain Huot place ce qu'il appelle l'hygiène des rythmes, la base de tout. Concrètement : des pauses régulières, une minute de présence toutes les heures, un verre d'eau, quelques instants pour observer ce qui vous entoure plutôt que de ruminer le passé ou de projeter sur demain. Alternier vaut mieux que tenir. Pour quelqu'un qui travaille de neuf à dix-huit heures, cela fait neuf minutes debout dans la journée, une par heure, plus un tour du pâté de maisons après le déjeuner. La colonne « mouvement » du journal compte ces minutes.

LE GESTE D'ALAIN HUOT

Une minute de présence toutes les heures : se lever, boire un verre d'eau, regarder autour de soi. Neuf minutes dans une journée de bureau, et le cercle assis-fatigué commence à s'ouvrir.

Quand le pire moment est le réveil

Quand la fatigue est là dès le réveil et que le soir va un peu mieux, le Dr Ménat pense d'abord à l'humeur.

Revenons à la clé du rythme. Quand la fatigue est présente dès le réveil et que le soir, curieusement, va un peu mieux, le Dr Ménat pense d'abord à l'humeur. Son travail, dit-il, consiste à faire le tri entre les vraies maladies et les problèmes psychologiques, et la fatigue est souvent le premier mot que l'on met sur une tristesse que l'on ne nomme pas.



Image du film · chapitre 6

Ce n'est pas marginal. Dans le Baromètre

2021 de Santé publique France, mené auprès de 24 514 personnes de 18 à 85 ans, 12,5 % avaient vécu un épisode dépressif caractérisé au cours des douze derniers mois. Chez les 18-24 ans, la part atteint 20,8 %, plus d'une personne sur cinq, en hausse de neuf points depuis 2017.

Une fatigue de l'humeur ne se voit pas sur une prise de sang, et elle passe souvent derrière les autres causes. Elle a pourtant sa signature dans le journal : la note du matin plus basse que celle du soir, jour après jour, sans que le sommeil ait manqué. Une personne qui se lève à trois sur dix, dort sept heures et remonte à six le soir dessine exactement ce tracé. Le burn-out, l'épuisement qui vient du travail, est un chemin à part, et un autre film de la collection lui est consacré.

LE CHIFFRE À GARDER

12,5 % des adultes ont vécu un épisode dépressif dans l'année, et 20,8 % des 18-24 ans (Santé publique France, Baromètre 2021, 24 514 personnes interrogées).

07

CHAPITRE 7

L'infection qui traîne

Parfois la fatigue est la dernière trace d'une infection; le corps a mené une bataille et il la paie quelques semaines.

Alain Huot rappelle qu'une fatigue récente peut signaler un début d'infection, et que c'est une alerte normale. Mais certains virus ne s'en vont pas tout à fait. Il cite la mononucléose infectieuse et les virus de la famille de l'herpès, dont le virus peut rester dormant et se réactiver en cas de stress ou de surmenage.

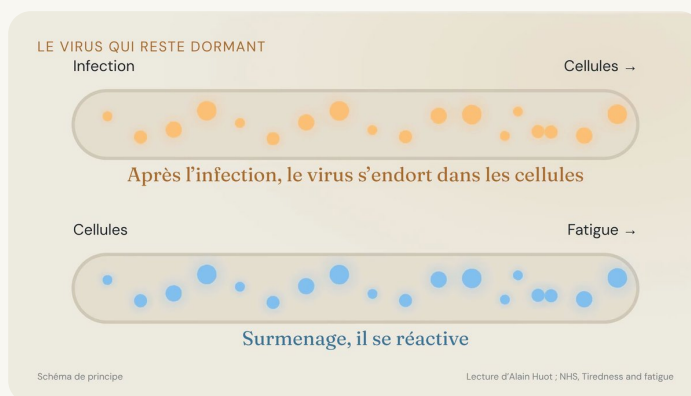


Image du film · chapitre 7

Le NHS le confirme dans sa liste des causes courantes de fatigue, où figurent la mononucléose et la Covid. Une fatigue qui suit une infection pendant quelques semaines n'a rien d'anormal : le corps a mobilisé ses défenses, et il règle la note. Une grippe en janvier, une forme qui ne revient qu'en mars : le décalage surprend, il n'est pas rare.

Quand des mois passent et que le repos ne change rien, on n'est plus dans la traînée d'une infection. La fatigue chronique, celle qui dure et s'aggrave au moindre effort, est un autre sujet, et un autre film lui est consacré. Dans la grille du carnet, la ligne « infection qui traîne » vous demande simplement de dater : quelle infection, quand, et depuis combien de semaines la forme n'est pas revenue.

DATER PLUTÔT QUE DEVINER

Une infection il y a trois semaines explique une fatigue d'aujourd'hui. Une infection il y a huit mois ne l'explique plus à elle seule. La date fait la différence entre la traînée d'un virus et une autre case de la carte.

Deux lignes sur la prise de sang

Le fer d'abord, la thyroïde ensuite : deux lignes de la prise de sang que le Dr Ménat lit dans un ordre précis.

Vient ensuite la prise de sang, et le Dr Ménat la lit dans un ordre précis. Le fer vient d'abord. Quand la réserve de fer est très basse, on peut déjà être fatigué avant même que l'anémie soit visible sur les résultats. Le fer sert au transport de l'oxygène; quand il manque, chaque effort coûte plus cher.

Pour le fer, la Haute Autorité de santé recommande de doser d'abord la ferritine sérique, et une ferritine basse suffit à affirmer la carence. L'Organisation mondiale de la santé estime que 30 % des femmes de 15 à 49 ans dans le monde étaient anémiées en 2019, et que le manque de fer est la première cause de ces anémies. Une femme de trente-cinq ans, fatiguée le soir, aux règles abondantes, a cette ligne en tête de liste.

Ensuite vient la thyroïde, la glande qui règle le tempo de l'organisme. Quand elle ralentit, tout ralentit, et la fatigue est souvent le premier signe. Selon la Haute Autorité de santé (2019), une à deux personnes sur cent vivent avec une hypothyroïdie en France, et l'examen de première intention est le dosage de la TSH. Deux lignes, ferritine et TSH, et la grille du carnet leur réserve chacune une case.

La ferritine d'abord ; une ferritine basse suffit à affirmer la carence.

À retenir

Image du film · chapitre 8

DEUX LIGNES À CONNAÎTRE

Ferritine : la réserve de fer ; basse, elle suffit à affirmer la carence (HAS, 2011). TSH : l'hormone qui commande la thyroïde ; c'est l'examen de première intention devant une fatigue qui fait penser à un ralentissement (HAS, 2019).

Le système d'alarme qui ne se coupe plus

Il reste une fatigue que la prise de sang ne montre pas : celle d'un système d'alarme conçu pour un danger ponctuel et que l'on fait tourner en continu.

Pour Alain Huot, le stress chronique sollicite en permanence le cortisol, l'hormone fabriquée par les glandes surrénales qui permet de tenir dans la durée. Ce mécanisme, dit-il, est conçu pour des situations ponctuelles; quand le stress devient chronique, surcharge de travail, tensions familiales, les surrénales sont sollicitées sans relâche. Il appelle cela la fatigue surrénalienne.

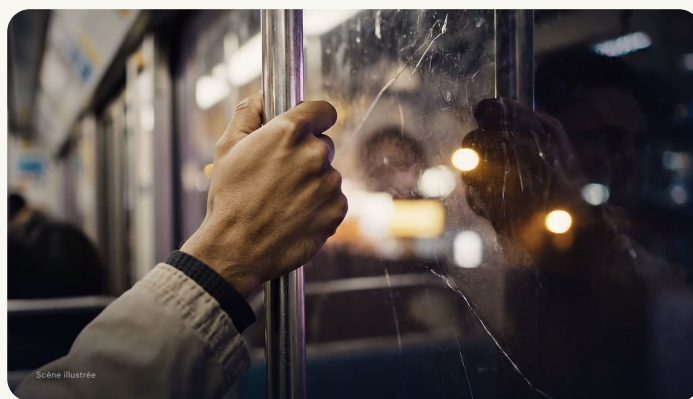


Image du film · chapitre 9

Il faut être clair sur ce mot. Cadegiani et Kater (BMC Endocrine Disorders, 2016) ont passé en revue 3 470 articles et analysé 58 études, sans trouver aucune preuve que la « fatigue surrénale » soit une maladie réelle; aucune société d'endocrinologie ne la reconnaît. Le mot décrit un vécu, pas un diagnostic, et le livret le garde à cette place.

Le vécu, lui, est bien là. Caroline Gayet voit des gens épuisés le jour, qui se promettent de dormir dès leur retour à la maison et qui, une fois chez eux, se retrouvent en forme. Ils ont inversé leur schéma. Le stress participe à la fatigue, dit-elle, par ce qu'il fait au sommeil. La colonne « écrans du soir » et la note de forme du soir, dans le journal, montrent cette inversion quand elle existe : un sept à vingt-deux heures après un quatre à quatorze heures raconte une journée à l'envers.

UNE IDÉE REÇUE CORRIGÉE

La « fatigue surrénale » n'est pas une maladie : 3 470 articles passés en revue, 58 études analysées, aucune preuve (Cadegiani et Kater, 2016). Le stress chronique fatigue bel et bien, mais par le sommeil qu'il dérègle et le rythme qu'il inverse.

La fatigue de printemps, mythe ou réalité

Les jours rallongent et l'énergie ne suit pas : ce qui existe, ce n'est pas une maladie de saison, c'est une horloge qui se règle sur la lumière.

Le printemps arrive, les jours rallongent, et pourtant votre énergie n'est pas à la hauteur de votre envie d'en profiter. On appelle cela la fatigue de printemps, et l'on peut se demander si elle existe vraiment.

Ce qui existe, c'est une horloge. L'Inserm rappelle, dans son dossier sur la chronobiologie, que notre horloge interne se règle d'abord sur la lumière, son synchroniseur principal, et que c'est ainsi qu'elle s'adapte aux changements d'heure. Au printemps, la lumière change vite, l'heure change aussi, et le passage à l'heure d'été serait plus difficile pour l'organisme que le passage à l'heure d'hiver : il faut se lever une heure plus tôt dans un matin encore sombre, et l'horloge met plusieurs jours à suivre.

La pratique en tire une lecture. Cette transition demande un effort à l'organisme, mais elle n'est pas une maladie; elle demande surtout de la patience. Le repère est simple : si la fatigue passe avec le printemps, c'était l'horloge. Si elle reste quand les jours sont longs, en juin, elle est ailleurs sur la carte. Notez dans le carnet la date à laquelle elle a commencé; la saison fait partie de l'enquête.

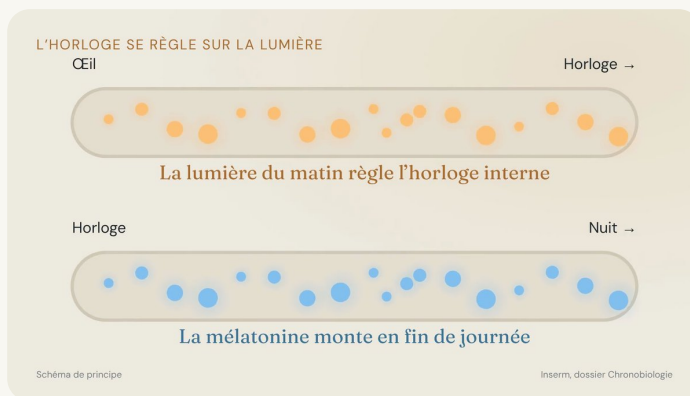


Image du film · chapitre 10

LE REPÈRE DE SAISON

Une fatigue qui apparaît avec le changement d'heure et s'efface en quelques semaines relève de l'horloge interne, réglée par la lumière (Inserm). Une fatigue qui reste quand les jours sont longs est ailleurs sur la carte.

La carte, et le deuxième café

Le deuxième café ne répond pas à la question, il la repousse; la carte y répond mieux, et l'enquête commence par quatre questions.

Revenons au deuxième café du matin. Alain Huot le voit comme un compte en banque énergétique que l'on croit remplir et que l'on vide plus vite : le café, comme le tabac ou l'alcool, ne remplit pas le compte, il crée une dépendance croissante à son effet. Il ne répond pas à la question, il la repousse à l'après-midi.

LA CARTE DES CAUSES

- La nuit trop courte, ou qui ne répare pas
- Le corps qui ne bouge plus
- L'humeur qui pèse dès le réveil
- L'infection qui traîne
- Le fer et la thyroïde
- L'alarme qu'on ne coupe jamais

Image du film · chapitre 11

La carte, elle, y répond mieux. Il y a la nuit trop courte ou qui ne répare pas, le corps qui ne bouge plus, l'humeur qui pèse dès le réveil, l'infection qui traîne, le fer et la thyroïde, l'alarme que l'on ne coupe jamais, et la saison. Quelques signes disent qu'une fatigue mérite un bilan plutôt que de la patience : elle dure depuis quelques semaines sans raison claire, elle gêne la vie de tous les jours, ou elle s'accompagne d'autres signes.

Le Dr Ménat parle d'une enquête, et une enquête commence par des questions. À quelle heure la fatigue est-elle la pire? Combien d'heures dormez-vous vraiment? Depuis quand? Qu'est-ce qui a changé? Le carnet qui suit reprend ces quatre questions, y ajoute un journal de sept jours et une grille des pistes. Au bout d'une semaine, la question du titre, fatigué de quoi au juste, aura souvent une réponse plus précise que le café.

LES QUATRE QUESTIONS DE L'ENQUÊTE

À quelle heure la fatigue est-elle la pire? Combien d'heures est-ce que je dors vraiment? Depuis quand? Qu'est-ce qui a changé? Quatre réponses écrites valent mieux qu'un troisième café.

Les mots du film

Dette de sommeil

Écart cumulé entre le sommeil dont on a besoin et celui que l'on prend. Une heure de moins par nuit fait, en une semaine de travail, l'équivalent d'une nuit manquante ; c'est l'indicateur du Baromètre de Santé publique France.

Ferritine

Protéine qui stocke le fer ; son dosage dans le sang reflète la réserve de fer du corps. La Haute Autorité de santé la place en premier devant une suspicion de carence : basse, elle suffit à l'affirmer.

Hypothyroïdie

Ralentissement de la thyroïde, la glande qui règle le tempo de l'organisme. Une à deux personnes sur cent en France ; la fatigue est souvent le premier signe.

Épisode dépressif caractérisé

Période d'au moins deux semaines où l'humeur triste ou la perte d'intérêt s'accompagne d'autres signes, dont la fatigue. 12,5 % des adultes en ont vécu un dans l'année (Santé publique France, 2021).

Syndrome d'apnées du sommeil

Fermetures répétées de la gorge pendant le sommeil, chacune suivie d'un micro-réveil qui rouvre le passage. Le sommeil profond ne s'installe pas ; la nuit paraît complète et ne répare pas.

TSH

Hormone produite par l'hypophyse qui commande la thyroïde. Son dosage est l'examen de première intention pour savoir si la thyroïde ralentit (Haute Autorité de santé, 2019).

Cortisol

Hormone fabriquée par les glandes surrénales, qui permet de tenir dans la durée face à un stress. Le stress chronique la sollicite en continu ; la « fatigue surrénale » qu'on en déduit parfois n'est pas un diagnostic reconnu.

Horloge interne

Rythme d'environ vingt-quatre heures que le corps entretient de lui-même et qui se règle d'abord sur la lumière. C'est elle qui doit se réajuster au changement d'heure et aux jours qui rallongent.

À vous

Sept jours pour passer de « je suis fatigué » à « voici de quoi ». Le journal note le réveil, la forme à trois moments et ce qui la fait bouger ; la grille des pistes range ce que vous constatez ; les questions ouvertes ferment l'enquête.

Le journal de fatigue, sept jours

La forme se note de 0 (à plat) à 10 (en pleine forme), trois fois par jour : au réveil, vers quatorze heures, en soirée. Notez les heures de sommeil réelles, l'heure du dernier écran, les minutes de mouvement (marche comprise), et les repas sautés ou les cafés.

JOUR	RÉVEIL (HEURE)	FORME /10 : MATIN, 14 H, SOIR	SOMMEIL (HEURES)	ÉCRANS DU SOIR (JUSQU'À)	MOUVEMENT (MINUTES)	REPAS, CAFÉS
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Le dimanche, lisez d'abord les trois notes de forme : la pire est-elle le matin ou le soir ? Puis remontez vers le sommeil, les écrans et le mouvement pour voir ce qui accompagne les meilleurs jours.

La grille des pistes

Une ligne par case de la carte. Dans « ce que je constate », écrivez ce que le journal ou votre histoire récente montre ; dans « ce que j'essaie », un seul changement à la fois, daté.

PISTE	LE REPÈRE DU FILM	CE QUE JE CONSTATE	CE QUE J'ESSAIE
Nuit trop courte	6 h 42 en moyenne en semaine (SpF)		
Nuit qui ne répare pas	Apnées : 19,7 % des 45-64 ans (Inserm)		
Fer	Ferritine d'abord (HAS) ; 30 % des femmes (OMS)		
Thyroïde	TSH en première intention ; 1 à 2 sur 100 (HAS)		
Humeur, charge mentale	Pire au réveil, mieux le soir (Dr Ménat)		
Sédentarité	Une minute de présence par heure (A. Huot)		
Infection qui traîne	Quelques semaines après : normal (NHS)		
Alarme qui ne se coupe plus	Un vécu, pas un diagnostic (Cadegiani 2016)		
Saison, changement d'heure	L'horloge se règle sur la lumière (Inserm)		

Une ligne où les deux dernières colonnes restent vides après une semaine est une piste que vous pouvez écarter pour l'instant ; une ligne pleine est celle par laquelle continuer.

L'hygiène des rythmes, à cocher chaque jour

Les gestes du film qui font bouger les colonnes du journal. Ils ne visent pas une cause en particulier : ils redonnent un rythme à la journée, ce qui rend le reste de l'enquête plus lisible.

- ☐ Levé à la même heure qu'hier, à quinze minutes près, week-end compris
 - ☐ Lumière du jour dans la première heure : fenêtre ouverte, balcon, trajet à pied
 - ☐ Une minute de présence toutes les heures : debout, un verre d'eau, un regard autour de soi
 - ☐ Un tour du pâté de maisons ou dix minutes de marche après le déjeuner
 - ☐ Mes cafés comptés et l'heure du dernier notée dans le journal
 - ☐ Un vrai repas de midi, assis, plutôt qu'un sandwich devant l'écran
 - ☐ Dernier écran une heure avant le coucher, et l'heure notée dans la colonne « écrans »
 - ☐ Couché quand la fatigue du soir arrive, sans la faire passer devant une série
 - ☐ Le journal rempli le soir, en deux minutes, avant d'éteindre
-

De quoi suis-je fatigué au juste

Les questions de l'enquête, à écrire à la main le dimanche soir, le journal et la grille sous les yeux. Il ne s'agit pas de conclure, mais de savoir où regarder en premier.

À quelle heure ma fatigue est-elle la pire, et qu'est-ce que cela dit : plutôt le corps, plutôt les nerfs ?

Combien d'heures est-ce que je dors vraiment cette semaine ? Suis-je dans le tiers qui dort six heures ou moins ?

Depuis quand suis-je fatigué : des jours, des semaines, des mois ? Qu'est-ce qui a changé à ce moment-là ?

Ma nuit est-elle longue mais non réparatrice ? Est-ce que je ronfle, est-ce que je m'endors dans la journée ?

Quand ai-je bougé plus de trente minutes d'affilée pour la dernière fois, et qu'a donné la note du soir ?

Sur la grille, quelle ligne est la plus remplie ? Qu'est-ce que j'essaie cette semaine, à partir de quel jour ?

Questions fréquentes

Faut-il arrêter le café ?

Le film ne le demande pas. Il dit ce que le café fait : il repousse la question au lieu d'y répondre, et Alain Huot le compare à un compte en banque que l'on croit remplir et que l'on vide plus vite. Comptez vos cafés dans le journal, notez l'heure du dernier, et regardez ce que la colonne « sommeil » en dit. Le nombre parle souvent de lui-même.

Je dors huit heures et je suis épuisé : que regarder d'abord ?

Deux cases de la carte parlent de nuits longues qui ne réparent pas. Les apnées du sommeil, que le Dr Ménat dit avoir manquées plusieurs fois, et qui concernent près d'un adulte sur cinq entre 45 et 64 ans selon l'Inserm ; et l'humeur, dont la signature est une fatigue pire au réveil qu'au coucher. Les trois notes de forme du journal et la question « est-ce que je ronfle » servent à les départager.

À quoi sert le journal si la réponse est peut-être sur la prise de sang ?

À poser les bonnes questions avant. La prise de sang lit deux lignes, la ferritine et la TSH ; le journal lit tout le reste : le sommeil, le rythme de la fatigue dans la journée, le mouvement, les écrans, la date de début. Une semaine de journal donne à l'enquête du Dr Ménat ses quatre premières réponses : à quelle heure, combien d'heures, depuis quand, ce qui a changé.

La fatigue de printemps existe-t-elle vraiment ?

Ce qui existe, c'est l'horloge interne, réglée par la lumière, qui doit se réajuster au changement d'heure et aux jours qui rallongent (Inserm). La transition demande un effort et un peu de patience, mais ce n'est pas une maladie. Si la fatigue reste quand les jours sont longs, elle est ailleurs sur la carte.

Combien de temps tenir le journal ?

Sept jours suffisent pour voir le rythme de la fatigue dans la journée et le sommeil réel de la semaine. Si une ligne de la grille se remplit, poursuivez le journal deux semaines de plus en essayant un seul changement, daté, pour voir ce qu'il fait aux notes de forme.

Ce que le film cite

1. NHS — Tiredness and fatigue (causes courantes ; fatigué depuis quelques semaines sans savoir pourquoi, ou gêne au quotidien)
www.nhs.uk/conditions/tiredness-and-fatigue/
2. Santé publique France — Le temps de sommeil des 18-75 ans, Baromètre de Santé publique France 2017 (BEH n° 8-9, 2019)
beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/8-9/2019_8-9_1.html
3. Inserm — Sommeil (dossier : 6 h 42 en semaine, plus d'un tiers sous 6 heures, 7 heures minimales recommandées)
www.inserm.fr/dossier/sommeil/
4. Inserm — Syndrome d'apnées du sommeil (dossier : part des adultes concernés selon l'âge, fatigue et somnolence diurne)
www.inserm.fr/dossier/apnee-sommeil/
5. Santé publique France — Prévalence des épisodes dépressifs en France chez les 18-85 ans : résultats du Baromètre santé 2021
www.santepubliquefrance.fr/sante-mentale/depression-et-anxiete/article/prevalence-des-episodes-depressifs-en-france-chez-les-18-85-ans-resultats-du-barometre-sante-2021
6. Haute Autorité de santé — Suspicion de carence en fer : quels examens prescrire ? (la ferritine sérique en premier lieu, 2011)
www.has-sante.fr/jcms/c_1062859/fr/suspicion-de-carence-en-fer-quels-examens-prescrire

Ce que le film cite (suite)

7. Organisation mondiale de la santé — Anaemia (fiche : 30 % des femmes de 15 à 49 ans en 2019, le manque de fer première cause)

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia

8. Haute Autorité de santé — Hypothyroïdie : 10 messages courts (1 à 2 personnes sur 100 ; TSH en première intention, 2019)

www.has-sante.fr/jcms/c_2910483/fr/hypothyroidie-10-messages-courts-pour-promouvoir-des-traitements-utiles-et-adaptes

9. Cadegiani et Kater — Adrenal fatigue does not exist: a systematic review (BMC Endocrine Disorders, 2016)

pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4997656/

10. Inserm — Chronobiologie : l'horloge interne et ses dérèglements (dossier : la lumière, synchroniseur principal ; adaptation aux changements d'heure)

www.inserm.fr/dossier/chronobiologie/

11. Inserm — Les effets du changement d'heure sur notre horloge biologique (salle de presse, 2024)

presse.inserm.fr/cest-dans-lair/les-effets-du-changement-dheure-sur-notre-horloge-biologique/

Temps de sommeil : Santé publique France, Baromètre 2017 (BEH, 2019) et Inserm. Apnées du sommeil : Inserm. Épisodes dépressifs : Santé publique France, Baromètre 2021. Ferritine et TSH : Haute Autorité de santé (2011, 2019). Anémie : OMS. Fatigue surrénale : Cadegiani et Kater (2016). Horloge interne et changement d'heure : Inserm.

D'APRÈS LES TRAVAUX DE

1. Alain Huot

naturopathe et aromathologue

2. Dr Éric Ménat

médecin généraliste

3. Caroline Gayet

diététicienne-nutritionniste et phytothérapeute