

FATIGUE OU PERTE D'ÉNERGIE

La fatigue se caractérise par un manque d'énergie ou un sentiment de lassitude qui subsiste même après un bon repos. La fatigue peut être causée par des infections, le manque de sommeil, des apports énergétiques insuffisants ou la déshydratation, le stress, l'apnée du sommeil, l'hypothyroïdie, la suractivité ou par une consommation excessive de caféine, de drogues ou d'alcool. Parfois, la fatigue est le symptôme d'un problème sous-jacent tel que l'anémie (baisse du taux d'hémoglobine, du nombre de globules rouges) qui peut être causée, entre autres, par une malabsorption de la vitamine B12 (plus fréquente chez les personnes âgées de 55 ans et plus) ou par une carence en fer. La prise régulière d'antiacide ou d'inhibiteurs de la pompe à protons (ex. : *pantoprazole*, *oméprazole*) diminuent l'acidité de l'estomac qui est nécessaire à l'absorption de la vitamine B12 et du fer.

QUE FAIRE?

- Prenez le temps de vous reposer. Essayez de faire une sieste pendant la journée, mais évitez de faire plusieurs siestes ou de dormir tard dans l'après-midi ou le soir afin d'éviter des problèmes d'insomnie la nuit. La majorité des adultes ont besoin de dormir de 7 à 8 heures par jour.
- Évitez le surmenage et le stress. Essayez le yoga ou des techniques de relaxation.
- Essayez de vous détendre avant d'aller vous coucher. Évitez la caféine en fin de journée et avant d'aller vous coucher. Parfois, une tisane ou un verre de lait tiède facilite la détente.
- Prenez tous vos repas. Commencez la journée avec des aliments plutôt qu'avec du café et des cigarettes. Prenez plusieurs petits repas et collations par jour à la place d'un à deux repas substantiels.
- Évitez l'alcool et les drogues à usage non thérapeutique.
- Évitez de soulever des objets lourds après votre chirurgie (pendant au moins deux mois), et ce, afin de protéger votre plaie et de réduire les risques de faire une hernie.

- Commencez graduellement à faire de l'exercice (ex. : natation, vélo). La marche demeure le meilleur choix! Augmenter progressivement vos activités physiques jusqu'à 30 minutes ou plus par jour. Consultez toujours votre équipe de transplantation avant d'entreprendre un programme d'exercices.

QUAND CONSULTER?

- Si vous suivez ces conseils et que la fatigue persiste et affecte votre qualité de vie, consultez un membre de votre équipe de transplantation.
- Si vous présentez, en plus de votre fatigue persistante, de la dyspnée (essoufflement, souffle court), de la fièvre (plus de 100 °F ou 38°C) ou des palpitations.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

- [Passeport Santé – La fatigue](#)
- [MedlinePlus – Fatigue](#) (en anglais seulement)

Note : Les liens hypertextes ci-dessus vous sont suggérés à titre informatif. Il est possible que l'information qui y est présentée ne soit pas toujours mise à jour de façon continue ou qu'un lien demeure introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information dont vous avez besoin.