

## LE BURN OUT



### ➤ Qu'est-ce que le Burn-out ?

L'épuisement professionnel est surtout connu sous l'appellation anglaise burn-out. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ».

### ➤ Quels sont les signes de l'épuisement professionnel ?

Le plus souvent, le burn-out se traduit d'abord par des signes physiques (fatigue permanente, mal de dos, insomnies, migraine, maux de ventre, infections fréquentes, ...).

Une souffrance psychique peut également se manifester par un vide émotionnel, de l'anxiété sous toutes ses formes, de l'irritabilité, une tendance à s'isoler, des difficultés de concentration, un sentiment d'être dépassé par les événements ou de la démotivation.

Lorsque les conditions de travail continuent à être insatisfaisantes, d'autres signes caractéristiques apparaissent progressivement : la frustration, le sentiment d'échec et le détachement excessif vis-à-vis des événements et de l'entourage. La personne épuisée devient anormalement froide et indifférente, elle s'isole émotionnellement et fait preuve d'un cynisme inhabituel.

Lorsque la situation professionnelle ne s'améliore pas, les symptômes s'aggravent. Des troubles du comportement alimentaire peuvent apparaître, voire des toxicomanies (alcool, drogues, médicaments). L'épuisement, lorsqu'il persiste, peut également déclencher une dépression avérée qui vient aggraver le Burn-Out.



## L'ECHELLE DE MESURE DE PICHOT

(pour l'évaluation de la Fatigue)

La fatigue est une sensation d'affaiblissement physique ou psychique qui survient normalement à la suite d'un effort soutenu et qui impose la mise au repos.

On parle de fatigue pathologique lorsque la personne se sent handicapée par rapport à son niveau de forme habituel pour effectuer ses activités quotidiennes.

L'échelle subjective de Pichot a été proposée pour mesurer l'importance de ce handicap.

### Date du test : .....

Parmi les huit propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état en affectant

chaque item d'une note entre 0 et 4.

Je manque d'énergie	0 1 2 3 4	
Tout demande un effort	0 1 2 3 4	
Je me sens faible à certains endroits du corps	0 1 2 3 4	
J'ai les jambes lourdes	0 1 2 3 4	
Je me sens fatigué(e) sans raison	0 1 2 3 4	
J'ai envie de m'allonger pour me reposer	0 1 2 3 4	
J'ai du mal à me concentrer	0 1 2 3 4	
Je me sens fatigué(e), lourd(e), et raide	0 1 2 3 4	
<b>TOTAL SUR 32</b>		

*Un total supérieur à 22 est en faveur d'une fatigue excessive, vous souffrez peut être d'un sommeil inefficace.*

**NB :** Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de Fatigue et n'établit pas de diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour discuter des causes et des conséquences de cette fatigue dans votre vie.



## Conseil Santé



## LA FATIGUE

### ➤ *Qu'est-ce que la fatigue ?*

L'asthénie est le terme médical utilisé pour signifier « fatigue ». C'est un mot que l'on ne peut pas facilement définir car la fatigue est très difficile à mesurer. D'autre part, elle peut également correspondre à une fatigue normale ou au symptôme d'une maladie. Aussi, lorsque la fatigue semble être d'une intensité anormale et démesurée par rapport au mode de vie de l'individu, il est conseillé de consulter un médecin, pour déterminer son origine.



### ➤ *Quelles peuvent être les causes d'une fatigue ?*

Un grand nombre de pathologies peut être à l'origine d'une asthénie.

On distingue des causes organiques (maladies), des causes fonctionnelles, des causes psychiques et des causes iatrogènes et toxiques (médicaments ou substances).

#### ▪ **Les causes organiques**

Fatigue accompagnant une pathologie (anémie, infections virales, bactériennes ou parasitaires, cancer, maladie endocrinienne...) ou une grossesse.

On la ressent le plus souvent au coucher et elle est généralement améliorée par le repos.

Cependant elle peut devenir chronique. Elle peut être, dans certains cas, le signe annonciateur de ces pathologies.

#### ▪ **Les causes fonctionnelles**

Fatigue due le plus souvent au stress, au surmenage physique et /ou intellectuel, à une mauvaise hygiène de vie.

Le réveil est difficile à cause d'un sommeil généralement peu réparateur.

#### ▪ **Les causes psychiques**

La dépression et l'anxiété sont les principales causes psychiques responsables d'une asthénie.

Elle se traduit par un désintérêt ou un manque d'énergie pour effectuer les actes de la vie courante.

Ce type de causes nécessite une consultation médicale.

#### ▪ **Les causes iatrogènes et toxiques**

Ce sont les effets indésirables provoqués par certains médicaments.

La consommation de substances toxiques (drogues, alcool, tabac, ...) peut également entraîner une asthénie.



### ➤ *Fatigue : comment y remédier ?*

- Recherchez les causes de l'état de fatigue en prenant le temps, dans le calme, de vous poser des questions sur votre mode de vie en général, votre travail, votre vie familiale et sociale, vos loisirs, vos abus ou vos manquements.

- Dormez suffisamment. Ne tardez pas à vous coucher et soyez attentifs aux signaux envoyés par votre organisme

: bâillements, perte d'attention, etc...

- Pratiquez une activité physique régulière.
- Pratiquez vos loisirs sans excès, afin de trouver un bon équilibre entre activité professionnelle et détente.
- Adoptez une alimentation équilibrée riche en fruits, en légumes et en céréales. Buvez au moins un litre et demi d'eau par jour.
- Limitez votre consommation d'alcool et essayez d'arrêter de fumer.



### ➤ *Quand faut-il consulter un médecin ?*

- Si d'autres symptômes se manifestent en même temps que la fatigue (douleurs articulaires, manque d'appétit, nausées, souffle court à l'effort, fièvre modérée, sueurs pendant la nuit, perte de poids, pâleur inhabituelle, malaises à répétition).
- Si la fatigue et la faiblesse s'accompagnent de troubles du sommeil et d'idées noires.
- Si cet état n'a pas de cause précise et dure plus de quelques jours.
- Si les mesures prises pour remédier au problème ne sont pas suivies d'effet au bout de quelques semaines.
- Si la fatigue est due à un mauvais sommeil.