

Besoin de repos



CRÉDIT PHOTOS TERRALINA

LA "FATIGABILITÉ" DÉSIGNE LA RAPIDITÉ AVEC LAQUELLE UNE PERSONNE RESSENT LA FATIGUE APRÈS UN EFFORT : ELLE S'OPPOSE À L'ENDURANCE. FATIGABLE, LE RÉCENT OPÉRÉ DU CŒUR S'ESSOUFFLERA AU MOINDRE MOUVEMENT.



ou mal-être ?

fatigue : décodez le

PHÉNOMÈNE NORMAL COMME LA FAIM OU LE SOMMEIL, LA FATIGUE EST LE SIGNAL D'ALARME INDIQUANT QUE NOS RÉSERVES MÉTABOLIQUES SONT ÉPUISÉES ET ONT BESOIN D'ÊTRE RENOUVÉLÉES. QUAND ELLE NE CONSTITUE PAS LE SYMPTÔME D'UNE PATHOLOGIE, LA FATIGUE EST LE PLUS SOUVENT LE RÉVÉLATEUR DE NOTRE MODE DE VIE MODERNE OÙ LA SURACTIVITÉ ET LA COURSE À LA PERFORMANCE GÈNÈRENT ANXIÉTÉ, STRESS, ANGOISSE, DÉPRESSION.

PLUS DE JUS... OU PLUS LE GOÛT ?

Fourbu, brisé, las, exténué, vanné, plein les baskets... Notre vocabulaire ne manque pas de qualificatifs imagés pour décrire la fatigue, cette sensation familière qui ralentit nos mouvements et modifie le cours de nos pensées.

Surgissant généralement à l'issue d'un effort, d'une dépense d'énergie, le harcèlement peut accompagner chacune de nos activités ; le cycliste titube sur la ligne d'arrivée, le jardinier laisse tomber sa bêche, l'enfant s'écroule après sa partie de ballon, le vieillard porte avec peine la cuillère à sa bouche... Ils n'ont... plus de jus ! Les ressources énergétiques étant épuisées, la batterie est à plat. Il faut alors manger, se reposer ou dormir pour récupérer et retrouver toute son énergie. La fatigue peut également peser par son inertie ; on peut se lasser à force de ne rien faire ou être épuisé avant même d'avoir agi, on n'a plus la force, plus le goût de rien.

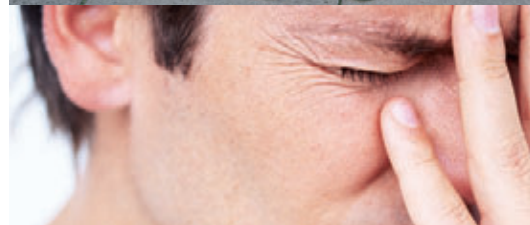
Imprévisible, la fatigue grisaille la trame des journées où l'on n'est là pour personne et encore moins pour soi ; les heures s'étirent et chacun n'aspire qu'à mettre son quotidien en sourdine pour sombrer dans un sommeil réparateur.

FATIGUE ET ASTHÉNIE

La différence entre fatigue et asthénie n'est pas toujours facile à saisir. Les médecins attribuent au terme de fatigue le symptôme d'une pathologie organique, un épuisement des performances de notre système physiologique, à force de trop le solliciter. L'asthénie, en revanche, est une sensation subjective d'incapacité, de faiblesse, un ressenti plutôt qu'une réalité physique, même si les deux peuvent se conjuguer. Le grand public utilise dans les deux cas le mot passe-partout de "fatigue". Les patients appellent donc fatigue ce que le corps médical définit comme asthénie, à savoir le "sentiment de ne plus avoir les moyens de sa volonté sans en percevoir clairement la raison", explique Christian Massot, professeur de médecine interne.

INHÉRENTE À LA CONDITION HUMAINE

Nous sommes, par essence, voués à la fatigue parce que notre corps est soumis à l'usure. L'infatigabilité serait, elle, d'essence divine. Cependant, après avoir fait surgir le monde du néant, le Dieu des Chrétiens se serait reposé au septième jour de sa création, invitant ainsi ses fidèles à respecter un repos dominical. Les dieux païens, jouissant par principe d'une inusable énergie qui fait défaut à l'homme, connaissaient cependant l'alternance de l'activité et du repos, de la veille et du sommeil. Immortels, les dieux n'en connaissent pas moins la fatigue.



Personne n'échappe au coup de pompe qui s'exprime sous des formes diverses : paupières lourdiées, membres engourdis, crampes musculaires, baisse du désir... On marche au ralenti, comme un astronaute sur la lune. Tout devient source d'agression, le bruit, les changements, la présence des autres. Las, on devient irritable, émotif, anxieux. L'esprit embrumé, on éprouve des difficultés à se concentrer. La vie perd de ses saveurs, de ses odeurs. Lorsqu'elle survient seule, sans autre symptôme, la fatigue indique que nos réserves énergétiques s'épuisent ; il est temps de recharger ses accus. La personne fatiguée aspire de tout son être à se retrouver seule et pouvoir se blottir sous la couette. Généralement, la baisse de régime est provisoire et disparaît, comme par enchantement, après une bonne nuit de sommeil ou quelques heures de repos.

QUAND LA FATIGUE FRAGILISE L'EGO

Hélas, il arrive aussi que le sommeil tant attendu ne soit pas à la hauteur des espérances. Difficultés d'endormissement, insomnies, rêves agités guettent, en effet, la personne qui a perdu son tonus. Elle risque alors de rentrer dans une spirale infernale où le manque cruel de sommeil la laisse encore plus fourbue. La fatigue peut alors s'installer à demeure et durer quelques semaines, voire plusieurs mois. Tout dépend de son origine - qu'il faut alors rechercher - et de sa gravité.

La lassitude alourdit l'existence de celui qui en est accablé. Plus rien n'est anodin. Frustrée d'être réduite par cette fatigue qui l'empêche de pouvoir agir à sa guise, la personne est atteinte dans sa propre estime, son narcissisme. Devenue étrangère à elle-même, elle souffre de ne plus être à la hauteur ; elle se dévalorise aux yeux des autres qui lui renvoient une image imparfaite d'elle-même. Une fatigue chronique peut ainsi condamner à l'exclusion.

UN SIGNAL DE REPOS

Le déménageur qui courbe l'échine sous le poids des cartons, le paysan qui charge le tracteur de ballots de blé durant les moissons rentrent chez eux le soir, fourbus, éreintés. Cet épuisement physique, à la mesure des efforts fournis durant la journée, s'efface à la faveur d'une bonne nuit de sommeil. La fatigue protège d'ailleurs l'organisme des excès. Comme un voyant rouge, elle indique qu'il est temps de s'arrêter.

Sans quitter son fauteuil ni son bureau, l'étudiant qui révise ses examens, le comptable qui dresse son bilan financier, le cadre qui rédige son rapport d'activité peuvent également être terrassés, à la fin de la journée, par un surmenage dont les signes sont plus diffus : difficultés de concentration, pensée au ralenti. La personne intellectuellement fatiguée peine à trouver ses mots, à se souvenir. Son cerveau s'embrume, l'inspiration est à sec. Rien que de très normal ! Il faut laisser décanter, s'accorder un peu de détente, avant de produire à nouveau. Il s'agit là encore d'un signal invitant à stopper son activité pour récupérer.





UNE FATIGUE SUBIE OU CHOISIE ?

Les effets de la fatigue sont mieux ressentis, si l'effort est choisi : le skieur qui a dévalé sur les pistes et le jardinier qui a désherbé toute la journée accepteront sans se plaindre leurs maux de dos et courbatures, rançon d'un effort fourni avec plaisir. À l'inverse, l'écolier qui peine sur ses devoirs ou la secrétaire soumise à l'emprise d'un patron tyrannique accompliront leurs tâches avec contrainte ; ils supporteront d'autant moins les signes de fatigue qui s'apparentent davantage au dégoût ou au désespoir.

Certains salariés qui ploient durant la semaine sous des tâches contraignantes éprouvent d'ailleurs le besoin de s'étourdir, durant leur temps de loisirs, dans des activités sportives. Un épuisement recherché pour tenter d'effacer le surmenage et le stress qui terrassent dans le cadre du travail.

La fatigue est également mieux acceptée si elle aboutit à des résultats valorisants. À la fin d'un match de football, l'équipe gagnante oublie ses muscles endoloris sous les acclamations de la foule. Le scientifique qui a œuvré dans l'ombre de son laboratoire, pendant des années, ressentira exaltation et euphorie à l'aboutissement de ses recherches. Le chercheur ou le sportif s'abandonnera à la fatigue comme à un bain de jouvence, une récompense bien méritée de son effort. La fatigue devient alors relâchement, bien-être.

À l'inverse, le poids de la fatigue pèsera sur la personne qui, malgré son travail, ses efforts, a échoué. Le bachelier et le sportif qui ont raté leurs épreuves sont accablés par un découragement qui peut déprimer et entamer sérieusement leur confiance en eux-mêmes.

SYMPTÔME D'UNE PATHOLOGIE

Faiblesse du rendement, défaite du corps ne constituent pas les uniques signaux d'alarme exprimés par la fatigue. La maladie peut également briser l'élan vital d'un individu.

Si l'épuisement accompagne le plus souvent d'autres symptômes (fièvre, douleur, essoufflement, maux de tête...), il peut également se manifester seul.

Lorsque cette perte d'énergie constitue le symptôme d'une pathologie organique, elle survient généralement le soir, après l'effort. Présente dans les maladies infectieuses (grippe, angine...), elle peut affaiblir le malade jusqu'à deux à trois semaines après la poussée fiévreuse.

La fatigue est également corrélée à des salves d'éternuements ou des crises d'asthme chez les sujets allergiques.

Elle se manifeste chez les personnes qui souffrent d'un excès ou d'un déficit en fer. Une baisse de tonus inexplicable peut également préfigurer un trouble métabolique (hypo ou hyperthyroïdie) ou une tension artérielle basse.

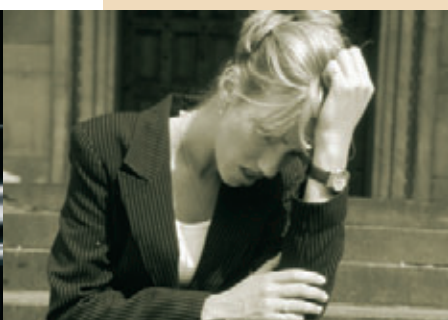


L'apnée du sommeil qui se traduit par l'arrêt de la respiration, plusieurs fois par nuit, peut provoquer de la somnolence durant la journée, à l'origine d'un sentiment d'abattement. Les grands insomniaques sont également familiers des nuits courtes qui alanguissent les journées qui suivent. Les bouleversements des rythmes biologiques et les changements réguliers de fuseaux horaires sont également à l'origine d'une fatigue normale : salariés soumis aux 3/8, hôtesses de l'air, pilotes de ligne...

Une personne qui a une consommation abusive d'alcool est souvent somnolente.

Les adeptes réguliers de régimes alimentaires risquent d'avoir des coups de barre inexplicables. La fatigue peut également être un effet indésirable de certains médicaments, associée ou non à une somnolence.

La fatigue accompagne bien d'autres pathologies qui sont plus ou moins graves. Certaines personnes peuvent souffrir d'une affection étonnante mais bien réelle, la narcolepsie, qui les fait littéralement tomber de sommeil, n'importe où, à n'importe quel moment de la journée.





C'EST DANS LA TÊTE

Actuellement, 80% des cas de fatigue sont d'origine psychique. Dans ce cas, elle se manifeste dès le matin, au réveil, pour s'atténuer progressivement ou s'installer durablement durant la journée.

La solitude, l'angoisse, le désespoir, le deuil peuvent accabler l'existence. L'épuisement est également constant lorsque la vie quotidienne n'est que course contre la montre, stress, anxiété, surmenage, insomnies.

Si tout le monde peut être confronté, un jour ou l'autre, à des dépresses qui révèlent notre sensibilité aux aléas de la vie, la fatigue psychique peut révéler un trouble plus profond ; c'est la dépression qui risque de provoquer une intense fatigue pendant des mois, une insondable tristesse, des idées noires. La personne dépressive se sent inutile, se dévalorise. Comme une lame de fond, cette souffrance de l'âme érode le quotidien, paralyse l'énergie, inhibe les activités. Elle fait perdre l'appétit, le sommeil. Il arrive parfois que la dépression avance masquée ; au lieu de s'exprimer par son cortège de signes habituels, elle se manifeste par de vagues douleurs physiques. Ainsi, la fatigue peut révéler une dépression mais une dépression n'entraîne pas toujours de la fatigue !

SURMENAGE OU "BURN OUT" : LA FATIGUE EXTRÊME

A force de trop exiger d'eux-mêmes dans leur travail ou de vouloir répondre à de trop fortes exigences, certaines personnes peuvent souffrir de "burn out", un épuisement professionnel qui risque de déboucher sur une dépression. Jamais satisfaits d'eux-mêmes, ils se fixent des objectifs insurmontables ou bien, soumis à une forte pression au sein de leur entreprise, ils travaillent toujours plus, par peur d'être "mis au placard". Surmenés, hyper stressés, ces hommes et ces femmes ont un rendement moindre qui les contraint à s'épuiser davantage encore à la tâche, au risque de s'isoler de leurs proches. Leur mode de vie crée le surmenage, le surmenage recrée le mode de vie ; ainsi s'inscrit le cercle vicieux à l'origine d'une fatigue mentale qui les plombe dès le réveil. Déprimés, irritables, ils risquent de souffrir de troubles psychosomatiques (maux de tête, de dos...) qui les contraignent à multiplier les arrêts de travail. Ainsi s'épuisent leurs ressources internes et se produit peu à peu "l'incendie intérieur" ou "burn out" qui les consume. Accepter de se soigner ou avouer ses difficultés, voire son incapacité, c'est abandonner une lutte inutile et destructrice qui ne laisse pas de répit pour chercher un début de solution.



LA FIBROMYALGIE EXISTE-T-ELLE ?

Certaines personnes, en majorité des femmes, souffrent depuis plus de six mois d'une fatigue accablante avec perte de mémoire et difficultés de concentration ; elle s'accompagne de douleurs diffuses de la tête au pied : maux de tête, de gorge, troubles digestifs, douleurs musculaires, articulaires... Elles effectuent souvent un véritable parcours du combattant qui les conduit de médecin en médecin, en faisant des investigations poussées qui ne révèlent aucune maladie. On dit aujourd'hui qu'elles souffrent du syndrome de fatigue chronique (SFC) dont les caractéristiques recourent en grande partie celles de la fibromyalgie. En l'absence de cause précise à cette pathologie qui demeure néanmoins peu fréquente (10 / 1 000), les médecins ne peuvent qu'émettre des hypothèses. Selon le Pr Christian Massot, "ces personnes qui attendent des miracles de la médecine moderne refusent probablement de remettre en question leur mode de vie, leur personnalité. Aussi, s'enferment-elles jusqu'à l'épuisement dans une recherche vaine d'une explication organique". Peu fréquente, inexplicable à l'heure actuelle, la fibromyalgie est-elle une maladie ou le résultat d'une incapacité à changer un mode de vie qui ne convient pas ou plus, pour des raisons diverses et variées ?



LA FATIGUE SE DÉCLINE AU FÉMININ

La fatigue est plutôt à prédominance féminine, parce que le quotidien des femmes est souvent plus difficile que celui des hommes et parce qu'elles hésitent moins qu'eux à exprimer leur lassitude.

La bataille pour l'égalité des sexes a, sans conteste, permis à la femme moderne de pouvoir disposer librement du choix de son existence. La plupart des femmes mènent aujourd'hui de front activité professionnelle, vie amoureuse, vie familiale et activités personnelles. Cependant, même si les hommes assument aujourd'hui davantage le partage des tâches, la charge mentale du quotidien continue à être réservée très majoritairement aux femmes. Elles gèrent l'organisation familiale, tout en menant une vie professionnelle qui n'est pas toujours satisfaisante (temps partiel non choisi, moins de possibilités d'évolution de carrière, différences salariales hommes/femmes...). "Les femmes sont davantage soumises que les hommes à des tâches répétitives", explique le Dr Christophe Dejourné, psychiatre et directeur du laboratoire de psychologie du travail au Conservatoire national des arts et métiers (CNAM). Toujours selon lui, les femmes, œuvrant souvent dans l'ombre, ne bénéficient pas suffisamment de la reconnaissance de

leurs tâches ; elles ne profitent donc pas du plaisir de la gratification. "L'efficacité repose sur la discrétion. La disponibilité à l'autre, la prévenance sont des gestes qui ne font pas de bruit ; comme le ménage, on ne s'en préoccupe que lorsqu'il n'est pas fait", ajoute le psychiatre.

A cet épuisement physique induit par les lourdes journées de femme orchestre, se juxtapose parfois un accablement moral, notamment lorsqu'elles se sentent dévalorisées.

Les femmes ont, en revanche, cette capacité qui est rare chez les hommes, d'exprimer leurs souffrances, leur découragement, leur sentiment d'échec. Cette faculté de parole sincère peut faciliter une prise en charge médicale ou psychologique qui sera donc plus efficiente.

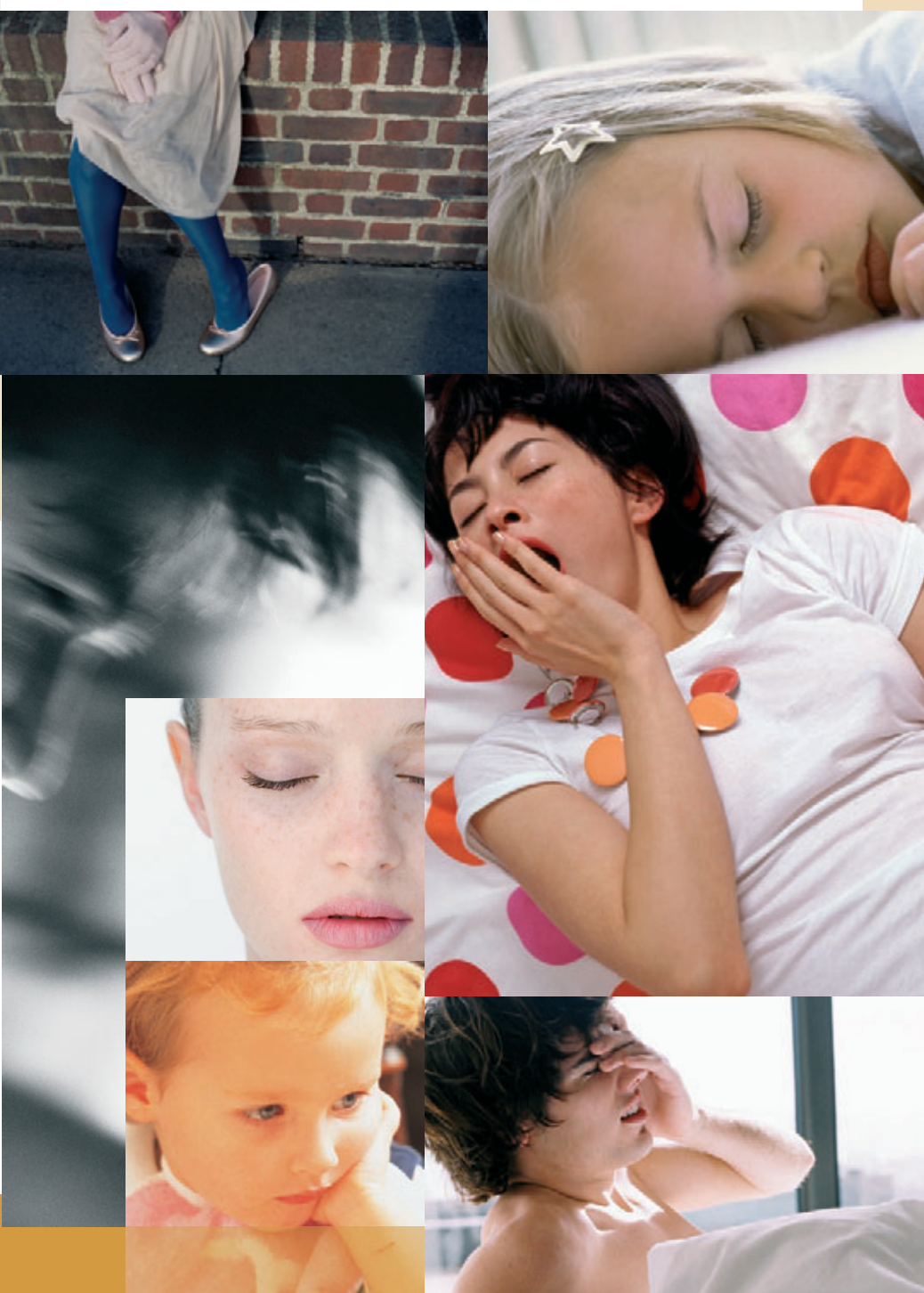
QUAND L'ENFANT DÉPRIME

Lorsque l'enfant paraît, les parents attendris se penchent sur son berceau ; attentifs à ses premiers gazouillements, ils s'inquiètent au moindre signe de faiblesse de leur chérubin. Aussi ont-ils tendance à consulter très souvent le médecin. "La fatigue est rarement associée à une maladie, souligne le Dr Patrick Casin, pédiatre, mais plutôt à l'anxiété perfectionniste des parents".

La fatigue de l'enfant s'explique aisément dans de nombreux cas. Après un an, elle est très souvent imputée aux rythmes décalés des parents. Sorties tardives, week-ends remplis peuvent contribuer à perturber l'enfant qui a besoin d'un rythme régulier de sommeil. Dès la maternelle, l'enfant doit s'adapter aux rythmes scolaires. Le retour à la maison, souvent tardif, contribue également à le fatiguer. En cours élémentaire, l'élève a, en revanche, intégré les contraintes de l'école. L'enfant a besoin de bonnes nuits de sommeil, il ne doit pas veiller tardivement.

La fatigue de l'enfant peut être parfois l'expression d'un mal-être souvent lié à des épreuves familiales ; "la dépression est relativement fréquente chez les enfants qui sont des éponges sensibles aux moindres tensions" souligne le Dr Casin. L'hyperactivité est souvent le symptôme d'une dépression cachée. En famille, l'enfant a des problèmes alimentaires (mange trop ou pas assez), des difficultés de sommeil. À l'école, il peut éprouver des difficultés de concentration, perturber ses petits camarades. Une aide psychologique pourra aider l'enfant à exprimer une souffrance restée silencieuse.

Si la fatigue masque le plus souvent un malaise psychologique, le médecin n'écarte pas le risque d'un trouble organique. Il est par exemple tout à fait normal qu'un enfant reste fatigué quelques jours après une infection virale (grippe...).



LE RÔLE MAJEUR DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Le plus souvent, les causes de la fatigue sont évidentes : surmenage, stress, déprime, insomnie... Une bonne nuit de sommeil, quelques jours de vacances permettent alors à l'organisme de refaire le plein d'énergie. En revanche, si la fatigue persiste sans raison apparente, il faut consulter. Le médecin généraliste est le premier interlocuteur qui saura aider le patient à éclaircir les raisons de son épuisement et tenter d'y trouver une solution. Comprendre, c'est déjà traiter. Une personne harassée a tendance à dramatiser les soucis qui la minent et, plus elle est d'humeur sombre, plus elle ressent les effets de la fatigue. Encore un cercle infernal que, par son écoute, le médecin peut aider à briser.

FATIGUE PHYSIQUE OU PSYCHIQUE ?

Le médecin cherchera à déterminer si l'asthénie survient à l'issue d'un effort physique ou si elle révèle des difficultés psychiques à agir, à aller de l'avant.

L'entretien permettra de rattacher éventuellement la fatigue à d'autres symptômes révélateurs d'une pathologie organique. Le médecin pourra alors prescrire, avec discernement, des examens complémentaires. Ces investigations ne doivent pas inquiéter le malade et "participer au cercle vicieux de la somatisation", estime le Pr Massot.

"Très souvent, explique Véronique Tack, médecin généraliste, la fatigue est psychogène". Dans ce cas, le rôle du médecin est d'éviter l'installation dans la dépression. Il peut encourager, si nécessaire, son patient à entamer un travail psychothérapeutique.



LA CRISE DE L'INDIVIDUALISME

Aujourd'hui, selon Christophe Dejours, les salariés souffrent trop souvent d'une "explosion des pathologies de surcharge", due aux exigences toujours croissantes des entreprises. À l'heure où l'on valorise l'esprit d'initiative, l'autonomie, certains salariés sont soumis à des contrats d'objectifs individuels auxquels ils doivent souscrire, sous peine d'être sur la touche. Dans le nouveau système de management où prévalent les démarches qualité, le personnel est soumis à l'évaluation de la performance qui les met tous en concurrence. L'informatique peut également jouer un rôle dans le contrôle de la rentabilité des collaborateurs. Résultat : la crainte du licenciement peut parfois amener certains salariés à des comportements ou des actes agressifs ou déloyaux vis-à-vis de collègues ; ou bien, contraints de développer des mécanismes de défense individuels, "les salariés souffrent d'un épuisement qui est dû à une souffrance morale et non à l'avènement de la liberté", estime Christophe Dejours. Soumis au devoir d'excellence, l'individu qui se sent de plus en plus seul a souvent tendance à se replier sur sa famille et ses proches - sa "tribu" - qui constituent l'îlot de sécurité, la zone de repli affectif. Du coup l'individualisme, le chacun pour soi, s'en trouve renforcé et devient un système de protection. À l'échelle de la société, il constitue également le signe de la "destruction du vivre ensemble".

De son côté, Alain Ehrenberg sociologue, propose une explication différente à la montée de l'individualisme dans notre société. Selon lui, en privilégiant l'action, la libre entreprise encourage l'individu à être lui-même. Hier, "les règles sociales commandaient des conformismes de pensées, voire des automatismes de conduite ; aujourd'hui, elles exigent de l'initiative et des aptitudes mentales. L'individu est confronté à une pathologie de l'insuffisance plus qu'à une maladie de la faute", ("La fatigue d'être soi", Ed : poches Odile Jacob 1998), précise-t-il. L'angoisse d'être soi se dissimulerait donc derrière la fatigue d'être soi. En totale insécurité identitaire, l'individu a constamment peur de ne pas être à la hauteur.

Il sait que son bonheur, son épanouissement ne dépend que de lui-même. Devenir soi-même a un prix qui est la souffrance individuelle.





NE PAS CAMOUFLER LA FATIGUE

Désormais les anti-asthéniques ne sont plus remboursés par la Sécurité sociale parce que leur service médical rendu est insuffisant, c'est-à-dire que leur rapport coût/efficacité n'est pas satisfaisant. Une cure de vitamines, d'oligo-éléments, d'acides aminés et sels minéraux, la consommation de stimulants du système nerveux comme la caféine (consommée en quantité raisonnable), peuvent diminuer la perception de fatigue mais n'en font pas disparaître les causes. Attention également à l'abus de somnifères qui accroît la fatigue ! Il faut éviter de lutter par tous les moyens contre la fatigue ; renforcer l'organisme pour tenir bon, dormir grâce à des médicaments sont des attitudes qui consistent à nier le signal d'alarme et à repousser plus loin les limites de l'épuisement.

La prévention constitue la meilleure arme contre la fatigue. On peut essayer de rééquilibrer son alimentation, en l'enrichissant en fruits et légumes, en prenant ses repas à heures régulières, autant que possible dans le calme : solide petit déjeuner (laitage, fruits, pain ou céréales), déjeuner complet (légumes crus et/ou cuits, viande, œufs ou poisson, féculents en petite quantité, laitage, fruits) et dîner léger (pas trop de graisse ni de sucre le soir, pas de plats difficiles à digérer). On peut aussi retrouver une activité physique modérée : marcher, monter les escaliers à pied, voir découvrir un sport plaisant (après avis médical après 40 ans si l'on est totalement sédentaire depuis des années).

On peut aussi tenter de recalibrer son sommeil. Les spécialistes proposent

alors de se réveiller à heure fixe aussi longtemps que nécessaire, même le week-end. Le soir, on ne va se coucher que lorsque l'on a réellement sommeil. Si le sommeil ne vient pas au bout d'une demi-heure, on se relève. Petit à petit, l'heure d'endormissement va se recalibrer sur nos véritables besoins. Tout le monde ne doit pas dormir 8 heures pour se sentir en forme. Il ne s'agit que d'une moyenne. Il existe vraiment des gros et des petits dormeurs et les besoins évoluent tout au long de la vie.

La prévention c'est aussi savoir s'accorder sans culpabilité des moments de détente, des moments "rien qu'à soi". Les petits ou grands plaisirs que l'on peut s'accorder permettent de regarder la vie avec plus d'optimisme et d'être ainsi capable de prendre du recul face à son mode de vie.

RÉDACTION CHRISTINE LAOUËNAN

Nous remercions pour leur précieuse collaboration :
 Dr Patrick Casin, pédiatre
 Dr Christophe Dejourn, psychiatre
 Dr Martine Louët, médecin du travail
 Pr Christian Massot, professeur de médecine interne
 Dr Patrick Rosenfeld, psychiatre
 Dr Véronique Tack, médecin généraliste

Bibliographie

POUR EN SAVOIR PLUS

- "Souffrance en France - La banalisation de l'injustice sociale", Christophe Dejourn, Editions : Seuil 1998
- "La fatigue au quotidien", Jean-Paul Orth, Editions : Odile Jacob 1993
- "Fatigue d'être soi - Dépression et société", Alain Ehrenberg, Editions : poches Odile Jacob 1998

CONSULTATIONS "FATIGUE"

- Hôpital Saint-Antoine, Paris, service du Pr Cabane
- Hôpital La Timone, Marseille, service du Pr San Marco



CREDIT PHOTOS TERRALLUNA

