

GESTION DE LA FATIGUE ET DE L'ÉNERGIE

FICHE D'INFORMATION

➤ LE CYCLE POSITIF D'UNE BONNE GESTION DE L'ÉNERGIE :

COMPORTEMENTS

Planifier et organiser les activités en fonction de l'énergie disponible et connaître ses limites

Accepter les fluctuations entre période d'énergie et de fatigue

Augmenter graduellement le niveau d'activité

Reprise des contacts sociaux, loisirs et activités productrices

Régulariser des horaires de vie quotidienne (sommeils, activités, repas,...)

CONSÉQUENCES

Augmentation du plaisir à réaliser les activités

Augmentation de la valorisation associée à certaines activités

Augmentation de la motivation

Sensation de reprise de contrôle et de confiance en ses capacités

Amélioration du sommeil et de la forme physique

Bien-être et épanouissement



IMPORTANCE DE LA GESTION DES HABITUDES DE VIE POUR LA GESTION DE LA FATIGUE :

1. ALIMENTATION ET UNE HYDRATATION :

- Alimentation équilibrée
- Hydratation suffisante



2. LOISIRS :

- Permettent un divertissement et augmentent progressivement l'énergie



3. SOMMEIL DE QUALITÉ :

- Lever et coucher à heure régulière
- Température fraîche dans une chambre sombre
- Limiter les siestes dans la journée. De courte durée (15 à 45min), elles sont plus efficaces. Pas de siestes après 15h.
- Éviter le café/thé à partir de 16h
- Repas léger le soir



4. REPRISE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES :

- Quotidiennes, d'intensité légère à modérée, d'intensité progressive

5. GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ :

- Activités physiques régulières, relation sociale, loisirs, relaxation, sophrologie



Pour approfondir :

- <https://www.cassetete22.com/le-guide-de-lenergie-vers-une-meilleure-gestion-de-la-fatigue>
- <https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/apropos/publications/guide-energie-gestion-fatigue>
- Guide de l'énergie : vers une meilleure gestion de la fatigue. De Cantin, J. F., Ouellet, M. C., Turcotte, N., Lessard, J., Potvin, I. Boutin, N. et Ducherneau, G. (2014). Institut de réadaptation en déficience physique de Québec.