



Aide-mémoire contre la fatigue

ÉQUILIBREZ VOS ACTIVITÉS.

Les gens qui se sentent fatigués ont tendance à consacrer leur énergie à leur travail et aux tâches domestiques, et à abandonner les choses qu'ils aiment. Déterminez ce qui doit être fait maintenant, ce qui peut attendre à plus tard et ce qui pourrait être fait avec l'aide d'autrui, puis essayez de prévoir du temps pour vous et pour vos proches.

FAITES DU SOMMEIL UNE PRIORITÉ.

Suivez un horaire régulier et n'apportez pas d'ordinateur, de téléphone cellulaire ou d'appareils électroniques dans votre chambre.

FAITES D'AVANTAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Commencez par des efforts modestes, puis faites graduellement plus d'activité physique et d'exercice. Cela améliorera votre bien-être général, votre force et votre niveau d'énergie.

FAITES DES CHOIX ALIMENTAIRES SAINS.

Manger trop peu peut causer de la fatigue, mais choisir les mauvais aliments peut également poser problème. Une alimentation saine vous permettra de maintenir votre taux de glycémie et d'éviter le sentiment léthargique qui accompagne une baisse du taux de sucre dans le sang.

HYDRATEZ-VOUS.

Buvez de l'eau pour favoriser une température corporelle normale, l'élimination des déchets et la lubrification des articulations.

AFFRONTÉZ LA DÉPRESSION.

Vous croyez peut-être que la dépression, le stress et l'anxiété sont des troubles affectifs, mais ces problèmes peuvent aggraver bon nombre de symptômes physiques, comme la fatigue, les maux de tête et la perte d'appétit. Si vos sentiments de tristesse, d'irritabilité ou d'anxiété deviennent accablants, parlez-en à votre professionnel de la santé ou à un thérapeute autorisé, qui peut vous aider à veiller à votre bien-être mental.

ADHÉREZ À UN GROUPE DE SOUTIEN.

Ainsi, vous pourrez rencontrer de nouvelles personnes qui ont des préoccupations et des expériences semblables aux vôtres, et qui peuvent vous faire part de nouvelles stratégies.