

# LES CAUSES DE FATIGUE

Lorsqu'on éprouve de la fatigue, il peut être difficile d'en déterminer la cause. Bon nombre des facteurs qui occasionnent la fatigue et l'épuisement sont reliés.

Pour beaucoup de personnes atteintes d'arthrite, la fatigue peut s'expliquer par des problèmes de sommeil liés à la douleur, mais aussi par une mauvaise alimentation ou un manque d'activité physique et d'exercice. Cependant, le surmenage, qu'il soit physique ou mental, peut également donner lieu à une baisse d'énergie.

## Voici les principales causes de fatigue :



Les médicaments (certains médicaments utilisés pour traiter la douleur arthritique peuvent causer la somnolence, une perte de concentration et des étourdissements)



Une mauvaise alimentation ou la faim



Le surmenage ou le fait de poursuivre une activité pendant trop longtemps



La faiblesse musculaire (lorsque les muscles sont faibles, les articulations travaillent davantage; une mauvaise condition physique liée à l'inactivité peut donc causer la fatigue)



L'énergie épuisée par la maladie elle-même, à savoir l'inflammation liée au processus morbide



Les efforts physiques et émotifs déployés pour gérer la douleur



Le manque de sommeil



Les problèmes émotifs comme le stress, l'anxiété et la dépression