

Journée nationale des Fatigues
Première édition : 21 novembre 2021
Appel à collaboration

La création d'une journée nationale est une initiative de l'Association du Syndrome de Fatigue Chronique à destination du grand public. Elle vise à développer une pédagogie de la fatigue sous tous ses aspects, et à faire partager les expériences diverses de la fatigue, éclairées par le croisement des apports issus de multiples disciplines.

Contexte

La fatigue est un ressenti humain universel. Tout un chacun, bien portant ou malade, en fera l'expérience durant sa vie, et rencontrera en même temps ses propres limites. Expérience subjective familière à tous, cette fatigue a cependant de multiples visages et de nombreuses nuances que reflète mal le terme fatigue au singulier. Même si plusieurs référentiels de catégorisation existent (fatigue normale vs. pathologique, fatigue psychique vs. physique, fatigue chronique, épuisement professionnel...), la fatigue reste complexe à définir et à évaluer.

Lorsque la fatigue est un symptôme d'une maladie ou la conséquence d'un traitement, on observe souvent un défaut d'évaluation et une sous-estimation de ses conséquences pour les patients. La fatigue peut persister quand bien même une maladie est stabilisée ou en rémission (cancer, MICI poly/spondylarthrite...), échappant à l'explication physiopathologique. Elle donne aussi son nom à une pathologie méconnue et orpheline, le « syndrome de fatigue chronique ».

Dans une société de la performance et de la réalisation de soi, on combat la fatigue plus souvent qu'on ne la célèbre. Rarement neutre pour celui qui la vit, on la qualifie de « bonne ou mauvaise fatigue », et elle est souvent source de jugement d'ordre moral de la part des autres et de soi-même.

Compagne des sportifs de tous niveaux qui tentent de repousser leurs limites, la fatigue a valeur de signal d'alerte destiné à préserver les réserves d'énergie qui sont vitales pour les fonctions de base du corps. Ce signal d'alerte notifie le seuil à ne pas dépasser, au risque de basculer dans le surentraînement.

S'il est normal qu'elle soit exacerbée par un effort, la fatigue peut dans certains cas revêtir un caractère disproportionné au regard de l'activité récente, et ne pas être soulagée par le repos ou le sommeil. Alors difficile à prendre en charge efficacement, elle déroute tout autant les soignants que les malades, ces derniers devant apprendre à vivre avec/malgré elle, en déployant toutes les stratégies possibles pour qu'elle impacte le moins possible leur qualité de vie.

Adresse correspondance :
Maison des associations
19 rue Wicardenne
62200 Boulogne S/mer

Dossier suivi par :
vicepresidente@asso-sfc.fr

Siège social :
Maison des Associations
Nice-Centre
3 bis rue Guigonis
06300 Nice



.../...

« Marronnier » automnal des médias, la fatigue ne laisse personne indifférent, mais ne fait qu'en apparence sens partagé. L'actualité récente lui donne place régulièrement car le confinement a exacerbé certaines formes de fatigue, et une fatigue invalidante impactant les personnes souffrant de « COVID long » questionne médecins et chercheurs.

La fatigue inspire également les auteurs et a fait l'objet, ces trois dernières années, d'un Dictionnaire, d'une Ode, d'une Histoire...

La fatigue, ou plutôt les fatigues méritent bien leur journée !

Objet de la Journée des Fatigues

La journée des fatigues sera un moment d'échange pour tous les publics ainsi que de partage d'expériences et de points de vue :

- confronter les vécus et les discours sur la fatigue : témoignages de malades, de sportifs, de soignants,
- lutter contre les stéréotypes qui pèsent sur les « fatigués »,
- favoriser une analyse multidisciplinaire afin de réviser et revisiter le concept de la fatigue : sociologie, philosophie, anthropologie, sciences biologiques et médicales...,
- sensibiliser aux multiples formes de fatigue dans les maladies, notamment chroniques, rares, orphelines,
- mutualiser et/ou différencier les stratégies de management de la fatigue.

Appel à collaboration

L'Association Française du Syndrome de Fatigue Chronique (ASFC), association nationale reconnue d'intérêt général et agréée depuis 2010 par le Ministère des Solidarités et de la Santé, a une longue expérience de l'accueil et de l'accompagnement des malades souffrant de « fatigue chronique ».

A l'initiative de la Journée des Fatigues, l'ASFC est ouverte à toute collaboration pour cet événement, dans un esprit de partage et de co-construction.

Associations, experts, personnes-ressources mais aussi illustrateurs, auteurs... sont les bienvenus pour enrichir ce projet par leurs idées, initiatives et témoignages, pour participer à la communication ou à l'élaboration de supports, ou encore contribuer aux webinaires qui seront proposés durant la semaine précédant le dimanche 21 novembre 2021.

Contact : Isabelle Fornasieri, Vice-Présidente, vicepresidente@asso-sfc.fr

www.asso-sfc.org



[Téléchargez la plaquette de l'ASFC](#)



[Petit guide pratique du pacing](#)

