

Sentiment de fatigue: causes et conséquences

Pierre-B. Schneider

Zusammenfassung

Eine objektive Untersuchung der Müdigkeit führt zwar zu gewissen Einzelergebnissen; trotzdem muß die Frage vom subjektiven Gesichtspunkt des «ermüdeten Menschen» her erörtert werden. Dies schließt nicht aus, daß die verschiedenen Ermüdungstypen, sowohl die normalen wie die krankhaften, mit ihren Folgeerscheinungen, der Übermüdung und der Erschöpfung, genau beschrieben werden.

Was die Ursache der Ermüdung betrifft, so wird neben den körperlichen Ursachen (Arbeit – organische Krankheit) besonders auf die Bedeutung der seelischen, bewußten oder unbewußten, Faktoren hingewiesen sowie auf die umgebungsbedingten Störungen.

Résumé

Malgré tous les éléments que l'étude objective de la fatigue apporte, celle-ci doit être abordée globalement dans la subjectivité de «l'homme fatigué». Ceci n'empêche pas la description analytique des différents types de fatigue, normale ou pathologique, et de ses conséquences, la fatigabilité et le surmenage.

Quant à l'origine de la fatigue, il faut souligner l'importance, à côté des causes physiques (le travail – la maladie somatique), des facteurs psychologiques conscients et inconscients et des incidences sociologiques.

Ouvrons un dictionnaire, le Littré par exemple, presque centenaire et rédigé par un médecin, et voyons ce qu'il dit du mot: «fatigue»: «Sentiment douloureux avec difficulté d'agir, que cause un travail excessif ou trop prolongé.» Cette définition insiste sur l'aspect subjectif, donc sur le sentiment, la sensation qui est à la base même de la fatigue. En 1964, malgré toutes les recherches qui ont été faites pour essayer d'objectiver la fatigue par de nombreuses méthodes physiologiques ou psychologiques, on n'est pas arrivé à en donner une définition qui ne recoure pas à l'impression vécue par celui qui est fatigué. Il en est de même pour une autre manifestation psychosomatique de l'homme: l'angoisse. Ces deux états, que chacun d'entre nous a certainement connus une fois ou l'autre, appartiennent donc à l'expérience intime de l'homme, expérience qu'il est extrêmement difficile de décrire.

Description de la fatigue: état subjectif

On sait ce qu'un sujet entend lorsqu'il s'écrie qu'il est fatigué. Il n'en reste pas moins vrai que ce sentiment est éprouvé d'une manière différente selon l'individu et qu'il peut s'accompagner d'un cortège de manifestations touchant aussi bien la sphère psychique que corporelle. La fatigue est unitaire. Lorsqu'on

tente de la dissocier dans des buts de recherche ou didactique – on parle alors de fatigue musculaire, nerveuse, psychique et encore psychologique – on risque de se perdre dans des descriptions qui s'éloignent finalement de l'impression de ce que le sujet a ressenti. Nous succomberons cependant à cette tentation, car il est presque impossible de faire l'étude de ce phénomène sans essayer de se pencher sur tel ou tel aspect phénoménologique ou pathogénique.

Tandis qu'on peut se demander si l'angoisse, dont nous parlions, n'est pas toujours anormale, signe d'une souffrance physique, nerveuse ou psychologique, tout le monde est d'accord pour affirmer que le sentiment de fatigue appartient à la condition même de l'homme normal. Par ailleurs, on est aussi unanime pour admettre qu'il existe aussi une fatigue pathologique ou anormale.

Litré dit que ce sentiment est douloureux. Dans la plupart des cas, il est ressenti comme un malaise qu'il convient d'éloigner. Il n'est pas agréable d'être fatigué, cela est évident. Par contre, il existe aussi une fatigue qui provoque un certain bien-être. En particulier, c'est le cas pour les intellectuels lorsqu'ils ont fait des efforts physiques auxquels ils n'étaient pas habitués. C'est pour eux comme une découverte, une expérience corporelle différente, la fatigue étant avant tout musculaire, mais s'étendant ensuite à tout le corps et exigeant le repos. «Je suis mort de fatigue!» : d'habitude il semble que cette mort ne soit pas tellement angoissante ou désagréable. Ce sentiment que l'on éprouve n'est donc pas constamment négatif et douloureux.

Constatons enfin que la définition de Litré introduit deux critères sur lesquels nous aurons l'occasion de revenir par la suite : le premier concerne les conséquences de cet état de malaise. Il existe une «difficulté d'agir». En termes actuels, nous dirons, comme d'autres auteurs, que la fatigue inhibe les fonctions et diminue le rendement. La médecine du travail, plus spécialement la psychologie du travail, envisage trop souvent la fatigue uniquement sous cet angle du «rendement du travailleur». Nous verrons qu'il existe aussi des fatigues où le rendement n'est pas diminué, mais au contraire augmenté, du moins au début. Ce sont les formes les plus dangereuses, car elles aboutissent soit au surmenage, soit éventuellement même à l'épuisement physique ou nerveux. Enfin, la dernière notation de Litré introduit la notion de causalité qui existerait entre un travail excessif ou trop prolongé, dit-il, enfin un travail, et le sentiment de fatigue. Lier étroitement «fatigue» à «travail» réduit certainement le nombre des facteurs qui, en réalité, sont responsables de l'apparition de ce sentiment qui semble devenir de plus en plus fréquent. En effet, le travail dans sa conception industrielle est devenu beaucoup moins nocif, si l'on s'en tient à la définition de Litré, depuis un siècle. Il a été raccourci dans une très large mesure, les travaux de force deviennent de moins en moins fréquents. Il n'en reste pas moins vrai que la fatigue, elle, ne tend pas à diminuer de fréquence. Nous pouvons déjà dire, en suivant d'autres auteurs, que la fatigue apparaît à la suite d'agressions subies par l'homme, agressions qui proviennent du milieu

ambient, tant au point de vue physique que psychologique, mais agressions que l'homme se crée à l'intérieur de lui-même sous la forme des conflits intrapsychiques qui aboutissent eux aussi à l'état de fatigue.

En nous inspirant d'une remarquable étude de *A. R. Missenard, R. Quero et J. Fessard*, nous pouvons dire que « pour les uns, la fatigue est une diminution du pouvoir fonctionnel des organes avec une sensation particulière de malaise; pour certains, elle est une altération du rendement ou de la performance, pour d'autres, elle doit être rattachée à des conflits émotionnels ». Ces trois approches peuvent faire penser qu'il existe pour le moins trois types de fatigue. Or, il n'en est rien et nous espérons que notre exposé montrera qu'il faut tendre à une conception beaucoup plus intégrée de la fatigue, tant au point de vue de ses manifestations phénoménologiques que des causes qui peuvent la provoquer.

Dans la règle, le sentiment de fatigue prend la valeur d'un signal d'alarme pour l'homme. Lorsqu'il est sage, il sait qu'il doit se reposer. D'habitude, reposer signifie dormir. Parfois, il lui suffit de se détendre ou de s'éloigner de la source ou des sources de la fatigue. Un homme qui ne se fatigue pas, c'est-à-dire qui n'éprouve pas ce sentiment qui l'avertit qu'il est en train d'épuiser les forces physiques ou psychologiques dont il dispose, cet homme court de grands risques. S'il est en train de fournir un effort physique important, il va être épuisé avec tous les dangers que cela comporte pour son intégrité physique ou psychique. Une décompensation très dangereuse le menace également s'il se surmène sans éprouver les signes mêmes du surmenage qui sont ceux de la fatigue chronique, laquelle lui dit également qu'il devrait arrêter ou diminuer les efforts qu'il est en train de faire. Dans notre monde, spécialement dans celui du travail, on observe ces hommes occupant des postes dits de « direction » ou « à responsabilité » qui se surmènent chroniquement pendant des mois ou des années sans éprouver apparemment des sentiments de fatigue suffisants pour arrêter, jusqu'au moment où survient la débâcle, la maladie physique aux conséquences plus graves que si elle n'avait pas touché un organisme au fond débilité, ou la dépression dite d'épuisement, cette nouvelle venue dans la nosologie psychiatrique.

On dit enfin qu'il existe une fatigue pathologique et surtout psychopathologique qui survient sans que des relations précises et constantes puissent être établies entre elle, le travail et le repos. Cette dernière forme de fatigue n'est pas réservée au lot des malades névrosés ou présentant des altérations caractérielles ou encore des maladies mentales. On l'observe aussi chez l'homme dit normal. Peut-être avez-vous déjà éprouvé un jour ou l'autre ce sentiment d'être fatigué sans avoir travaillé ou suffisamment travaillé pour que les malaises que vous ressentiez soient justifiés? La lassitude que vous éprouvez peut être alors le signe que vous êtes en train d'effectuer un autre labeur que celui qu'on entend d'habitude, que vous investissez des forces importantes, une grande énergie à résoudre des difficultés conscientes ou le plus souvent des conflits demeurés

inconscients. Ce sentiment de fatigue est aussi un signal d'alarme. Le malaise ressenti peut être tel qu'un repos s'impose, qu'il vous faut dormir, comme cela arrive lorsque vous avez fourni un gros effort physique ou psychique. Ne nous leurrions pas : dans ces situations de conflit soit avec le monde extérieur, soit avec soi-même, nous avons également fourni un véritable effort psychologique. Aussi n'est-il pas étonnant que l'homme en butte à des difficultés qu'il n'arrive pas à résoudre peut réagir soit par une suractivité ou des insomnies qui aboutissent secondairement à la fatigue, soit principalement par ce sentiment de lassitude qui le pousse à rechercher immédiatement le sommeil réparateur. Il est aussi vrai – la sagesse populaire l'a souligné à juste titre – que le sommeil résout les problèmes. En réalité, il permet à l'organisme qui a récupéré et au psychisme qui s'est reposé d'envisager la situation traumatique d'une manière plus adéquate et de trouver alors la ou les solutions.

Si l'on étend la notion de travail à cet aspect psychologique conscient ou inconscient, nous pourrions alors admettre sans difficulté la définition de Littré. C'est pourtant un domaine où il semble que le sentiment de fatigue survienne parfois sans qu'il y ait eu préalablement une dépense d'énergie physique ou psychique, un travail, ou un investissement des forces psychologiques ou la solution d'un conflit interrelationnel ou intra-psychique. Lorsque le sentiment de fatigue s'installe à la suite d'une période, brève ou longue, d'ennui, de désintérêt pour autrui, le monde ambiant ou soi-même, on peut aussi dire – tout en s'inspirant d'une autre école psychologique – que le sujet n'est plus motivé pour travailler, pour agir ou même pour réfléchir. Dans le monde du travail, il est important de savoir que ce défaut de motivation ou même cette absence de motivation peut rendre certaines tâches extrêmement fatigantes pour certains individus, alors qu'objectivement, elles ne le sont que très peu. En particulier, la monotonie de certains travaux parcellaires, de certaines tâches qui paraissent absurdes, de certains labeurs uniquement répétitifs peut entraîner un sentiment de fatigue dû avant tout à la monotonie et à l'absence de motivations. Dans le domaine psychopathologique, nous connaissons bien cette forme de fatigue. C'est celle du déprimé ; son monde se dévitalise peu à peu, s'il n'est pas submergé par l'angoisse.

L'importance du sommeil

Tandis que l'homme bien équilibré a d'habitude un cycle assez régulier qui va de l'état de bien-être consécutif au sommeil, passe par le travail, aboutit à un sentiment de fatigue suffisant pour que le désir d'un repos et du sommeil soit là, de nombreux sujets, pour des raisons multiples, voient ce déroulement normal avec ses différentes phases, ce balancement entre une période d'activité et une période de repos se briser ou s'interrompre. On entre alors dans des cercles vicieux qui augmentent le sentiment de fatigue et qui peuvent aboutir à des

dérèglements psychosomatiques ou à l'épuisement. L'importance du sommeil est cruciale. Il est véritablement le remède de la fatigue. Si on le diminue par trop, on aboutit à un état de lassitude constante, de mécontentement, d'irritabilité aussi où tout effort devient un problème et où un sentiment d'impuissance accable le sujet. D'un autre côté, une fatigue par trop brutale, par trop intense empêche la venue de ce sommeil réparateur, bien qu'il soit désiré. C'est ce qu'on observe après de gros efforts physiques, chez les sportifs ou au travail, mais aussi après la tension d'un labeur intellectuel intense ou après un effort psychologique inhabituel. Dans une maladie mentale, que les psychiatres appellent la manie, on peut observer comme une abolition du sentiment de fatigue. Mais on sait aussi que si cet état persiste trop longtemps, on risque un véritable affaissement de toute la personnalité, une rupture d'équilibre physique pouvant aboutir à des états graves.

La description de l'état de fatigue se fait classiquement d'une manière analytique et schématique. Or, nous avons montré que le sentiment qu'éprouve le sujet fatigué touche en fait l'ensemble de son organisme et de sa personnalité. Si, cependant, dans la fatigue dite musculaire, il ressent avant tout une courbature musculaire, pouvant même aller jusqu'à la douleur, ce n'est pas le seul signe que l'on constate. Il se plaint aussi de lassitude générale et il ressent le même besoin de repos et de sommeil que dans la fatigue dite nerveuse. Ses facultés intellectuelles peuvent aussi être inhibées avec un sentiment de désintérêt pour cette sphère également. Après un gros effort physique, sportif par exemple, l'intellectuel qui sent tous ses muscles douloureux n'a plus grande envie de se vouer à son travail absorbant de recherches. Il peut au plus lire les titres de son journal et il s'endort. Inversément, lors de fatigues dites nerveuses ou même psychologiques, l'individu ne peut plus s'atteler provisoirement à une tâche demandant une réflexion approfondie ou de longue haleine. Il présente un désintérêt marqué pour ce qu'il aimait faire. Les excitations sensorielles lui deviennent intolérables. Mais il ressent aussi des troubles dans le domaine physique, une lassitude musculaire et finalement un dérèglement neuro-végétatif. Au point de vue de l'humeur, elle peut demeurer parfois assez bonne, même euphorique, dans le sentiment du «devoir accompli» ou du «travail bien fait», et cependant l'homme éprouve un certain dégoût pour la tâche qu'il vient d'accomplir avec un sentiment d'incomplétude et souvent d'insatisfaction qui disparaît dès que le repos lui a permis de récupérer. On dit que cette impression d'impuissance que l'homme fatigué ressent exerce une fonction de protection. C'est le garde-fou qui l'empêche de continuer à fournir un travail qui risque de ne plus porter de fruits, mais bien d'aboutir éventuellement à un état d'épuisement. On sait cependant bien que c'est dans cet état de faiblesse que l'on puisera les forces futures; le repos tant désiré fournira l'énergie qui permettra, le lendemain arrivé, de recommencer l'activité.

Le surmenage

Lorsque le surmenage est là, c'est-à-dire lorsque la fatigue est devenue chronique, les symptômes de celle-ci ne disparaissent pas complètement malgré le repos. Les troubles psychosomatiques, les douleurs diverses, les courbatures, les céphalées, une impression de pesanteur générale du corps s'installent presque à demeure. Sur le plan intellectuel, le sujet ne peut plus se concentrer, tout effort minime augmente encore ce sentiment de fatigue. Il se sent incapable de poursuivre une tâche et il se désintéresse de ce qui représentait l'essentiel de son activité. Il ressent un vide. Son humeur est fortement altérée, des troubles neuro-végétatifs apparaissent, variables selon les sujets, digestifs, cardiovasculaires. Très souvent survient chez l'homme une impuissance sexuelle relative. De plus, l'irritabilité augmente, tout effort est ressenti comme une agression insupportable. Les tensions psychologiques vont devenir telles que le besoin constant et excessif de sommeil se transforme finalement en une incapacité de dormir.

Tous les hommes ne sont pas égaux devant la fatigue. Certains d'entre eux, désignés assez souvent du nom d'asthéniques, paraissent être «nés fatigués». Souvent il s'agit de névrosés qui se débattent dans des conflits psychologiques intérieurs insolubles qui semblent mobiliser toute leur énergie qui n'est plus disponible pour les tâches habituelles que l'homme normal accomplit sans la moindre difficulté. Cette fatigue excessive est celle que l'on rencontre aussi dans les états de convalescence, après des maladies infectieuses ou la grippe, par exemple, après des traumatismes cranio-cérébraux. Elle est également le fait des états dépressifs où ce sentiment prend la valeur d'un véritable symptôme.

La fatigabilité

Avant d'abandonner ces considérations encore très générales, parlons de la *fatigabilité*. Il s'agit donc de la disposition plus ou moins marquée à ressentir le sentiment de fatigue. Par certaines tâches, musculaires, par exemple, on peut chez n'importe quel sujet obtenir après un temps plus ou moins long des signes tant subjectifs qu'objectifs, à l'ergographe par exemple, ou lors de l'étude du métabolisme du muscle, dits de fatigue. On peut alors estimer que le temps pendant lequel le sujet a pu accomplir la tâche donnée jusqu'au moment où apparaît la fatigue, mesure la fatigabilité. Il en est de même pour les tests psychologiques qui utilisent des tâches où la concentration intellectuelle, la mémorisation ou la monotonie interviennent. On obtient ainsi des indications sur le degré de résistance ou de sensibilisation à la fatigue. Nous savons cependant que normalement l'homme présente une grande variation quant à la fatigabilité. Lorsqu'il dispose de motivations suffisantes pour accomplir un travail qui lui plaît ou pour vivre des loisirs dits épuisants – dans le sport par exemple –

il devient pratiquement infatigable. Il suffit que la même tâche, sur le plan de la dépense énergétique par exemple, soit imposée pour que le sentiment de fatigue apparaisse en tout cas plus précocément. Les conditions extérieures dans lesquelles l'activité se fait entraînent aussi une plus ou moins grande fatigabilité. Pour certains, le bruit devient intolérable; d'autres le supportent parfaitement bien dans le même atelier ou la même ambiance. Pour les premiers, il peut signifier une agression et est le signe de la nocivité même du travail fait à contre-cœur. Pour les autres, au contraire, il représente la chanson, la symphonie, qui est le symbole d'un lieu aimé, celui où l'on travaille avec plaisir.

Pourquoi vous dire toutes ces banalités? Parce qu'il est indispensable qu'on les ait présentes à l'esprit lorsqu'on veut réduire, comme certains auteurs le désirent, la fatigue et la fatigabilité à des phénomènes purement objectifs où des relations étroites existeraient entre un certain effort que l'on peut mesurer et le résultat observé: fatigué ou non fatigué. Qu'il soit utile de disposer de tels moyens d'investigation, nous n'en disconvenons pas. Cependant, en nous fiant uniquement aux résultats de telle ou telle analyse, qu'elle soit physiologique ou psychologique, nous risquons d'oublier la caractéristique même de la fatigue qui est ce sentiment que nous relevions au début de notre exposé.

En effet, la fatigue, comme de nombreux symptômes, a, pour le médecin, deux aspects, alors que pour le sujet, elle est avant tout, si ce n'est exclusivement, un signe. Prenons par exemple la fatigue du diabétique. Une fois le diagnostic posé, elle devient pour le médecin un indice, comme la glycosurie, sans autre signification. Très souvent cependant, la signification de la fatigue saute aux yeux. Elle prend un sens, symbolique la plupart du temps. Elle veut dire qu'«on en a assez de ce travail ennuyeux», que «l'on est submergé de soucis et que l'on voudrait se reposer» ou que l'on désirerait une aide, de la tendresse. Inutile de donner d'autres exemples. La fatigue, qui est plus qu'un indice, donc un signe, un symbole, un essai de communication le plus souvent sur le mode inconscient, doit être comprise par le médecin et interprétée dans son contexte unique et irremplaçable, celui de tel homme fatigué dans telles conditions psycho-sociales. On ne peut donc établir le répertoire des différentes significations de ce signe. Elles deviennent personnelles et leur sens peut varier d'un moment à l'autre.

Les causes de la fatigue

Ceci dit, nous pouvons aborder le chapitre consacré aux *causes de la fatigue*. Pour des raisons didactiques, nous allons en énumérer quelques-unes dans une perspective très analytique. En réalité, le problème est *plus* complexe et très souvent, on arrive difficilement à différencier les nombreux facteurs qui peuvent aboutir à la fatigue. Elle est pluridéterminée. Ses racines plongent aussi bien dans le corps (facteur somatique), dans le psychisme (facteur psychologique) que dans le monde ambiant avec ses exigences et sa réalité (facteur sociologique).

Les *causes somatiques* de la fatigue sont bien connues du médecin. Il sait que de nombreuses maladies s'accompagnent de ce sentiment et qu'en particulier, la fatigabilité devient un signal d'alarme. Ne citons que quelques exemples: la tuberculose et les maladies infectieuses en général, même dans leur période d'incubation; le diabète. Nous avons aussi dit que les traumatisés cranio-cérébraux étaient très fatigables, plus spécialement dans le domaine nerveux, pendant les semaines qui suivent la commotion cérébrale par exemple. Ils ont de la peine à fournir un effort intellectuel, même très simple. D'autres maladies touchent déjà davantage la sphère psychique. C'est le cas de la dépression qui présente souvent dans ses prodromes une fatigabilité exagérée. Le sujet n'arrive plus à fournir le travail auquel il était habitué. Non seulement il est inhibé, mais il est aussi fatigable; bientôt tout lui pèse tellement que le plus petit effort se solde par un véritable sentiment d'épuisement.

Nous abordons alors les *causes psychologiques et psychopathologiques de la fatigue*. Elles sont le plus souvent un signe, qu'il s'agit d'interpréter et de comprendre. Ce signe peut être simplement la manifestation d'un excès de travail intellectuel. Il peut aussi indiquer des difficultés psychologiques qui n'ont pas de rapport direct avec les tâches que le sujet doit accomplir. Il se trouve dans un état de tension et de conflit, soit avec le monde extérieur, soit avec lui-même. On peut employer des termes psychopathologiques. Je ne pense pas qu'ils apportent quelque chose de plus à mon exposé. Pourtant, la fatigue exerce alors le même rôle de protection, d'alarme et signifie que quelque chose ne suit pas le rythme normal, lequel passe donc par le repos, aboutissant à l'état de bien-être, la fatigue n'étant là que pour amorcer, mais après un temps suffisant de veille et de travail, un nouveau repos.

Par *causes sociologiques*, nous entendons les agressions que l'homme moderne doit subir, qu'il le veuille ou non. Dans le monde du travail industriel, les exigences créées par la mécanisation et l'automatisation sont actuellement telles qu'elles imposent toute une série de servitudes inéluctables. Le degré d'adaptation à ces rythmes divers et à ces exigences tant physiques que sensorielles varient beaucoup selon les motivations que l'on a d'exercer telle ou telle profession, d'accomplir telle ou telle tâche. Les livres et les articles qui concernent la fatigue dite industrielle énumèrent toutes ces causes. Les citer serait fastidieux. Contentons-nous des principales: le bruit, l'éclairage, la température de l'atelier où doit travailler l'ouvrier; ce sont donc des facteurs physiques avant tout. La durée du travail, les rythmes de travail et les cadences, le problème des pauses et celui du travail de nuit, des équipes tournantes représentent une autre catégorie de facteurs qui sont susceptibles de provoquer de la fatigue. Enfin, les tensions émotionnelles et affectives qui naissent de l'ambiance générale sont très importantes, de même que les facteurs sociaux, comme l'appartenance à un groupe plus ou moins bien équilibré. Il est certain que certains facteurs sont spécifiques à certains milieux du travail, d'autres touchent

n'importe quel homme. Dans tous les cas, une analyse exacte doit être faite. Il est évident que certains postes de travail provoquent plus rapidement une fatigabilité accrue. Il importe d'en trouver la cause et de modifier les conditions mêmes du travail. On peut aussi se trouver devant l'insatisfaction profonde d'une certaine catégorie d'ouvriers sans que les conditions physiques, matérielles, interviennent d'une manière importante.

Essai de synthèse

Après cette énumération, revenons donc à une conception beaucoup plus globale et synthétique. Nous avons vu jusqu'à présent qu'il existe une grande variété de perspectives selon lesquelles le problème de la fatigue peut être étudié. Cette diversité des positions théoriques correspond aux tendances particulières et à la formation de chacun de ceux qui se sont attachés à cette étude.

Le physiologiste et le médecin praticien, si je ne parle que de mon domaine, celui du monde médical, voient avant tout la maladie physiques et les facteurs qui peuvent être mesurés. Ils tendent à la recherche d'un moyen d'objectivation de la fatigue. Ils recherchent un appareil qui serait toujours supérieur à tous ceux qui ont été mis au point, depuis l'ergographe de Mosso. On a trouvé des modifications tissulaires, en particulier en rapport avec le métabolisme du muscle, à la fatigue dite physique; on connaît aussi des altérations humorales, endocriniennes et également neuro-physiologiques qui interviennent dans certains états de fatigue. Sur le plan psychologique, on possède une série de tests qui permettent d'apprécier dans une certaine mesure le degré de fatigabilité des sujets qui y sont soumis. Pourtant toutes ces recherches et ces résultats ne sont que parcellaires. Citant *Friedman*, nous pouvons dire que «le test de fatigue représentait une entreprise utopique précisément parce qu'elle postulait la simplicité et le découpage d'un phénomène, contrairement à l'enseignement des recherches psychophysiologiques». Le phénomène lui-même, qui est un sentiment, se dissolvait du moment où on cherchait à l'appréhender par une méthode dite objective. Mais, lorsque la fatigue procède d'efforts musculaires importants, il est indiqué que la recherche se porte sur le plan physiologique, que ce soit la biologie de la cellule, le facteur endocrinien ou encore neuro-physiologique. Mais même dans ce domaine, les questions de motivation, de persévérance lors de l'entraînement, la concomitance de facteurs psychologiques et du milieu, ne doivent pas être négligées.

La position de la médecine du travail est un peu différente. Elle se situe au niveau de l'instrument, du travail, de la machine, dont les nuisances sont définies, dont les modalités d'emploi sont précisées dans le sens d'une épargne de la fatigue. Pourtant, ces facteurs techniques qui procèdent de l'«human engineering» des Anglo-Saxons n'expliquent pas tout. Les facteurs psycho-

sociologiques sont également essentiels dans le milieu du travail : sécurité de l'emploi, climat psychologique du groupe social, conflit avec la hiérarchie, etc. Trop souvent, la fatigue est confondue avec le rendement. Rares sont ceux qui la comprennent au niveau de ceux qui l'éprouvent avec la contre-réaction du sujet face à son travail. La fatigue devient alors un essai de modération de l'effort dans une situation donnée.

Quant au psychiatre et au psychopathologiste, s'ils s'efforcent de ne pas oublier les facteurs biologiques qui sous-tendent la fatigue, ils la voient surtout sous l'angle psychologique. La fatigue devient alors le signe du conflit. On peut penser que des énergies s'investissent à son niveau. On parle aussi de tensions, donc un langage à nouveau énergétique. La situation de l'homme joue un grand rôle, quelles que soient les autres agressions. Nous avons précisé ces différentes positions pour bien montrer qu'à part certaines fatigues strictement pathologiques en rapport avec une maladie envahissant le sujet, le sentiment que nous étudions résulte presque toujours d'une convergence de facteurs qui touchent un homme non pas isolé, mais vivant dans une situation bien précise, dans un milieu. Toutes les théories explicatives de la fatigue doivent en tenir compte.

Concernant les *conséquences de la fatigue*, nous avons déjà montré que l'épuisement avec ses répercussions biologiques peut être le résultat d'une fatigue aigue intense dont le sujet n'a pas pu ou voulu tenir suffisamment compte. Lorsque la fatigue devient chronique, on aboutit à des états décrits sous le nom de surmenage, avec débilitation tant somatique que psychique. On sait aussi depuis très longtemps que l'entraînement peut ralentir l'apparition de la fatigue ou en diminuer les effets désagréables. On oublie cependant que l'entraînement ne concerne pas simplement les efforts physiques. Il ne s'agit pas uniquement du sportif qui se fait peu à peu une musculature et qui est capable de supporter sans fatigue des efforts de plus en plus importants. La simple transplantation d'un sujet d'un milieu dans un autre détermine en elle-même, par l'effort d'adaptation psychologique qui doit se faire et par les craintes du nouveau milieu considéré avant tout comme agressif, une tendance à la fatigabilité. On observe ce phénomène chaque fois que l'on oblige un sujet à travailler dans un autre milieu, que ce soit un déplacement d'un atelier à un autre, d'une usine à une autre, ou que l'ouvrier ait dû changer d'appartement ou de quartier dans sa ville. La nouveauté fatigue, même si elle est désirée. De là cette impression de grande lassitude que l'on peut observer lorsqu'on visite une ville inconnue ou que l'on se trouve dans un musée qui vous offre par ailleurs de multiples joies. Il existe aussi dans ce domaine un entraînement. Au début, lorsque rien n'est encore automatisé, des tâches minimales peuvent aboutir à une fatigue importante.

Bibliographie

- Bugard P.*: La fatigue. Physiologie, psychologie et médecine sociale. Masson et Cie, Paris 1960.
Chauchard P.: La fatigue. Que sais-je? PUF, Paris 1959.
Gélinet M.M.: L'aspect littéraire, psychologique et social de la fatigue. *Gaz. Méd. France* 69, 777-788 (1962).
Missenard A.R., Quero R. et Fessard J.: Introduction à l'étude de la fatigue. *Le Concours Médical* 821, 1746-1764 (1960).
Sartin P.: La fatigue industrielle. Comment humaniser le travail. SADEP Ed. Paris 1960.

Adresse de l'auteur: Prof. Dr *Pierre-B. Schneider*, directeur de la Polyclinique psychiatrique universitaire, rue Caroline 11bis, Lausanne

Mitteilungen – Communications

Conférence sur l'importance physiologique des divers additifs alimentaires

8 et 9 avril 1965 au «Verkehrshaus der Schweiz», Lucerne, Suisse.

Organisateurs

Académie suisse des sciences médicales
Société suisse de recherches sur la nutrition
Société suisse de médecine préventive
Commission fédérale de l'alimentation, de la législation
et du contrôle des denrées alimentaires

Comité d'organisation

MM. Prof. Dr méd. H. Aebi, Berne
Prof. Dr méd. E. Grandjean, Zurich
Prof. Dr O. Högl, Berne

Comité de patronage

MM. Prof. Dr méd. M. Demole, Genève
Dr E. Feisst, a. Ministre, Brissago
Prof. Dr méd. A. Fleisch, Pully
Prof. Dr méd. H. Kapp, Bâle
Dr A. Krebsler, Directeur, Bâle
Prof. Dr méd. H. Kuske, Berne
A. Massarotti, Ing. chim., Lugano
Prof. Dr méd. G. Riva, Berne
Dr méd. A. Sauter, Directeur, Berne
Priv. doc. Dr méd. J.C. Somogyi, Rüslikon