

## Définitions

### La fatigue :

C'est une sensation subjective ressentie au niveau musculaire, sensoriel, intellectuel, psychologique et/ou sexuel.

Sur le plan physique elle peut être définie comme une baisse de force ou l'impossibilité de poursuivre un effort, qui peut aussi s'objectiver par une baisse de performance (ou même des contre-performances).

La fatigue peut être normale et physiologique après une garde, après une séance intense d'entraînement, après une compétition. Le temps de récupération doit être inférieur à 24 heures.

Elle est pathologique si les processus de récupération sont dépassés (supérieurs à 24h ou supérieurs à 48h en cas d'efforts inhabituels).

### La suractivité (ou surentraînement) :

L'entraînement physique et sportif en et hors garde est augmenté en quantité (nombre et durée des séances) ou en intensité. Les motifs de cette augmentation sont variés : recherche de performances professionnelles, compétitions sportives officielles ou non, lutte contre le stress voire addiction aux efforts.

Une autre origine concomitante ou non peut être la diminution de la tolérance à l'effort du fait d'une pathologie connue ou non,

## Recommandations pratiques à propos de fatigues et de suractivités physiques et sportives

### Cibles :

Cette fiche pratique s'adresse aux sapeurs-pompiers professionnels et volontaires.

### Contenu :

Le sapeur-pompier se plaint rarement de fatigue, soit du fait de la nécessité d'assurer ses interventions, soit du fait des signes d'accompagnement qui prennent le devant du tableau. C'est un symptôme difficile à définir, qui dépend des individus, de leurs activités parfois cumulées (professionnelles, privées, associatives ou de compétition) et de leur situation psychoaffective (environnement social, familial...). Nombreux sont les sapeurs-pompiers qui pratiquent des activités sportives, ce qui leur est conseillé pour le maintien de la condition physique, souvent intensives et en compétition. D'autre part, les sapeurs-pompiers volontaires cumulent ces activités physiques avec leur activité professionnelle principale. Si les méfaits de la sédentarité sont souvent évoqués, ceux du surentraînement ou plus précisément de la suractivité le sont rarement.

#### Signes cliniques du surentraînement

Ils sont peu spécifiques, très variables selon les individus (vulnérabilité des profils perfectionnistes anxieux).

L'interrogatoire doit faire préciser l'ensemble des activités physiques et sportives, l'emploi du temps et notamment le cumul d'emplois pour les sapeurs-pompiers volontaires.

La baisse des performances et la fatigue doivent persister après 15 jours de repos.

- Signes physiques :
  - insomnie, ou parfois hypersomnie inhabituelle
  - amaigrissement avec perte d'appétit
  - troubles du cycle menstruel
  - blessures bénignes répétitives
  - fractures de fatigue
  - infections bénignes à répétition
  - malaises, troubles digestifs, céphalées
- Signes psychologiques :

temporaire ou chronique, d'une variation climatique saisonnière, de stress d'origines diverses (professionnel, social, familial).

- troubles de l'humeur : dépression, tristesse, irritabilité, instabilité émotionnelle
- troubles du comportement alimentaire : anorexie, parfois boulimie
- modification du comportement : apathie, agitation, perte de motivation
- anxiété, sensibilité au stress
- trouble cognitif : baisse de concentration, de mémorisation, de compréhension

L'utilisation de grille d'évaluation peut apporter une aide au dépistage sous réserve de réponses fiables : grille d'Epworth, grille de Pichot, POMS (Profil of Mood States) de la Société française de médecine et de l'exercice du sport ([www.sfms.asso.fr](http://www.sfms.asso.fr)).

L'usage de substances psychoactives ou de dopage doit être évoqué. Les diagnostics différentiels doivent être éliminés.

La biologie sanguine n'est pas spécifique et n'apporte pas d'élément pronostic.

La fatigue aiguë passagère est bénigne et physiologique et récupère avec un repos inférieur à 15 jours.

Nous distinguons :

- la fatigue pathologique d'intensité moyenne. Les symptômes neuropsychiques prédominent. Un repos de plusieurs semaines ou mois est nécessaire.
- la fatigue chronique d'intensité sévère nécessitera un retour à la normale en plusieurs mois jusqu'à 2 à 3 ans.

Dans ces 2 cas, une prise en charge médicale diagnostique et thérapeutique, est nécessaire pour vérifier l'absence de pathologie sous-jacente, sans oublier la recherche de consommation de médicaments, de produits illicites ou de conduites dopantes.

#### Traitements

Seul le repos de durée et d'intensité variable est efficace. La reprise d'activité sera progressive et adaptée.

Les traitements (médicamenteux, psycho-thérapeutiques ou physiques) seront fonction des manifestations cliniques, par une équipe pluridisciplinaire.

#### Prévention

Les différents aspects de la prévention concernent les individus atteints et leur encadrement, les médecins sapeurs-pompiers et les éducateurs sportifs :

- **Prévention tertiaire** : après arrêt de travail
  - reprise individualisée des activités physiques et sportives,
  - reprise opérationnelle retardée ou progressive si possible,
  - suivi rapproché par le médecin sapeur-pompier en charge du suivi.

- **Prévention secondaire :**
  - dépistage lors des visites médicales, des premiers signes individuels, des situations à risques,
  - analyse des indicateurs de la condition physique.
  
- **Prévention primaire :**
  - promotion et informations des règles d'hygiène de vie,
  - sensibilisation des encadrants pour une organisation et une planification des entraînements et des gardes,
  - sensibilisation des éducateurs sportifs.

Cela consistera à agir sur :

- l'hygiène de vie,
- la planification des récupérations,
- l'anticipation des entraînements et des gardes,
- l'adaptation des entraînements : variés pour éviter la monotonie, progressifs, adaptés aux objectifs et aux individus,
- le dépistage des sujets à risques lors des visites médicales périodiques,
- l'écoute, l'analyse et les conseils par les encadrants et le SSSM, en cas de baisse de motivation, de contre-performance ou de difficultés exprimées.

---

Auteur :

Médecin Hors Classe Jean-Marie STEVE

Référent ENSOSP Santé au Travail

[Jean-marie.steve@ensosp.fr](mailto:Jean-marie.steve@ensosp.fr)

Relecture :

Médecin Hors Classe Phaly CHUM

Médecin Chef du SDIS 87

[Phaly.chum@sdis87.fr](mailto:Phaly.chum@sdis87.fr)

---