



La fatigue après un TCC



- La majorité des gens rapportent des problèmes de fatigue ou de manque d'énergie à la suite d'un traumatisme craniocérébral (TCC).
- La fatigue est souvent présente de façon quotidienne, parfois sans que rien ne la provoque, et il n'est pas rare qu'elle perdure pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois.
- La fatigue est une expérience subjective difficile à définir et à mesurer.

FATIGUE PHYSIQUE

Difficulté à soutenir une activité physique

FATIGUE MENTALE

Difficulté à soutenir une activité mentale

La fatigue se distingue aussi de la somnolence. La somnolence est un état physiologique involontaire se situant à la frontière entre l'éveil et le sommeil qui se traduit par une incapacité à demeurer éveillé et alerte pendant la journée. Il est donc possible de se sentir fatigué sans être somnolent, c'est-à-dire sans que notre corps ou notre cerveau soit dans un état proche du sommeil.

Si vous éprouvez de la fatigue, il est important de ne pas l'attribuer uniquement à votre blessure à la tête, et ainsi penser qu'il n'y a rien à faire pour y remédier. D'autres facteurs entrent en jeu, et il est possible d'agir sur plusieurs d'entre eux par des changements sur le plan des habitudes de vie, des comportements et des façons de penser :

