

La relation entre certaines variables et le syndrome de la fatigue nerveuse chez les étudiants de l'université de Blida

Naima BENYAAKOUB

DPT PSEO, FSHS, U. de Blida, Laboratoire SLANCOM, FSHS, U. Alger 2

Introduction

La fatigue nerveuse est considérée comme l'un des sujets les plus importants et qui n'a pas requis un intérêt suffisant de la part des chercheurs.

En effet la fatigue nerveuse absorbe l'énergie au niveau du système nerveux et par la même Agit sur la santé.

Partant de cela cette étude a pour but de cerner certains facteurs impliqués dans la genèse de la fatigue nerveuse chez les étudiants de l'Université de Blida .

Pour réaliser cela cette recherche va être axée sur les points suivants :

1. définition de la fatigue nerveuse ;
2. les causes de la fatigue nerveuse ;
3. problématique de la recherche ;
4. les démarches de l'étude pratique ;
5. résultats de la recherche.

1. Définition de la fatigue nerveuse

La fatigue nerveuse a connu plusieurs définitions, c'est ainsi que "Cabrio" l'a défini comme une réaction mentale et physique au même temps, malgré qu'il considère la fatigue comme une forme d'intoxication chimique qui va agir sur le système nerveux entier et par la même va opérer un changement mental chez le sujet.

(كابريو فرانك. س، 1984: ص 93)

"Lenfant" pour sa part, définit la fatigue nerveuse comme une réaction de défense De l'organisme qui risque de devenir pathologique à partir du moment où le système qui contrôle le sommeil et l'éveil est perturbé, ce qui entraîne un épuisement des centres nerveux (l'hypothalamus et le cortex cérébral).

(Lenfant Jean Michel, 1975: p.8.)

Delay, de son côté, associe la fatigue nerveuse à l'effort en essayant de montrer que la fatigue peut aboutir à la maladie dans le cas où le sujet ne dispose pas de capacités suffisantes pour récupérer son énergie.

(Delay Jean, 1990: p.45)

Selon Sillamy, le syndrome de fatigue chronique ne diffère pas beaucoup de la fatigue nerveuse, il se produit suite à un effort répétitif et requière ainsi un aspect pathologique.

(Silamy Norbert, 1983: p 419)

Par ailleurs le syndrome de fatigue chronique a été défini comme étant un état de fatigue physique et mental, une sensation d'épuisement et de fatigue suite au moindre effort. Ainsi, la faculté de concentration, de mémorisation, l'aptitude au travail vont être affectés. Ce syndrome s'accompagne d'autres symptômes plus spécifiques dominés par les troubles du sommeil, de l'humeur, de douleurs musculaires et articulaires ainsi qu'une baisse De la vitalité.

(Klimas et Patarca, 2001: p 75)

A partir de ces définitions, nous pouvons confirmer que le sens donné à la fatigue nerveuse rejoint l'idée de "Colez" ce dernier affirme que la fatigue nerveuse est un état d'épuisement de l'énergie nerveuse et non pas une simple sensation de fatigue physique, et elle se manifeste comme un état de fatigue de la cellule nerveuse accompagné des troubles psychologiques et physiques.

(كولز إدوارد سينسر، 1977: ص 67)

Après avoir passé en revue quelques définitions de la fatigue nerveuse nous allons dans un second plan aborder les causes qui sont aussi multiples et différentes. Il est important de préciser que la fatigue nerveuse n'est pas due à une cause précise, aujourd'hui la majorité des auteurs sont unanimes pour l'hypothèse de la multifactorialité.

Pour "Psathas" et "Bastien" la fatigue nerveuse est une baisse de l'influx nerveux qui se traduit par une baisse de l'énergie nerveuse et la cause de cette baisse est due à une anxiété excessive.

(Psathas Marie Sofie & Bastien C., 1980: p. 210).

"Vermeil" pour sa part a abordé le concept de fatigue émotionnelle, qui fait partie intégrante de la fatigue nerveuse, plus que cela, il va jusqu'à considérer les émotions négatives tel que tristesse et soucis comme source unique de la fatigue nerveuse.

(Vermeil Guy, 1984: p. 123).

Par ailleurs, Tiffin associe la fatigue nerveuse à la malnutrition considérant une mauvaise nutrition comme Facteur impliqué dans l'incapacité à faire face aux facteurs de fatigue nerveuse et physique

(Tiffin Joseph, 1971: p. 415).

Dans le même ordre d'idée "Bensabat" considère que la fatigue nerveuse serait due au méfaits des radicaux libres comme les mauvaises habitudes alimentaires qui vont participer à un dépôt de plaques graisseuses au niveau des artères. Pour cela un régime alimentaire anti-oxydant et une activité sportive régulière déminerait les dégâts des radicaux libres.

(Bensabat Soly, 2006: p 26)

Pour Brigh, la fatigue nerveuse serait liée à l'utilisation abusive du téléphone portable, une dépendance à la télévision, et un attrait pour les scènes de violence, une consommation de produits toxiques (alcool, drogues, boissons gazeuses, cigarettes, médicaments) un excès de stimulants, un rythme de vie accéléré, le manque de repos, le stress, le travail excessif, les émotions négatives, une anxiété refoulée, les conflits, la colère, les discussions violentes, la fréquentation des personnes négatives, l'envie, le doute, une baisse de l'éthique, l'avarice, la tristesse, la fixation sur les souvenirs passés douloureux, les idées négatives, les maladies organiques, la sédentarité, la pollution et les mauvaises habitudes alimentaires.

(بريغ بول، 2006: ص ص 36-37)

Carrel insiste sur certains facteurs impliqués dans la fatigue nerveuse comme la sédentarité, la pollution de l'air, les problèmes liés au transport, le bruit, la mauvaise alimentation, les excès alimentaires, les excès dans la pratique sportive, une baisse dans la pratique spirituelle, une dissolution des liens familiaux, l'évolution des nouvelles technologies, les systèmes politiques sociaux et économiques avec ce que cela comporte comme insécurité économique, surmenage dans le travail, absence de l'éducation civique et émotions négatives.

(Carrel Alexis, 1997: pp 26-28)

Dans le même contexte, "Carnigi" associe la genèse de la fatigue nerveuse aux éléments suivants, le fait de penser et s'emporter pour des choses futiles, la tristesse, l'angoisse, la fixation sur le passé, la Haine et la rancune qui peuvent aboutir selon Carnigi à une fatigue cérébrale et amoindrir notre apparence extérieure, comme ils peuvent induire les maladies cardio-vasculaires et même écourter notre vie, par ailleurs, l'auteur insiste sur le sentiment de Vide, le dégoût pour la vie, le travail lassant, la projection de ses propres erreurs sur les Autres, plaintes continues, le cumul de travail, les problèmes financiers, le vide Spirituel, une vie Accélérée qui ne laisse plus de place pour le repos et la relaxation.

(كارنيجي داييل، 2000: ص ص 223-224)

Le syndrome de fatigue chronique serait donc due à un concours de plusieurs éléments appelés facteurs de risque comme la combinaison de facteurs environnementaux avec certaines caractéristiques spécifiques à la personne comme le sexe et la prédisposition héréditaire.

(Wagner, D & al, 2005: p 3)

L'OMS résume les facteurs d'épuisement qui mènent aux maladies psychologiques et comportementales dans les facteurs biologiques (physico-chimiques), les facteurs environnementaux, comme la perturbation des rapports familiaux, l'abandon, la solitude, la mauvaise alimentation et l'abus de prise médicamenteuse, en plus les problèmes sociaux comme le développement technologique.

(OMS, 2005: p.21)

Les études récentes ont montré que l'épuisement de l'énergie nerveuse avec ce que cela implique comme maladies psychologiques et organiques est du aux oxydants qui détruisent les cellules nerveuses.

Il est important de signaler que la plupart des oxydants Découlent de l'environnement comme les radiations, ioniques, les polluants, les produits chimiques utilisés dans l'industrie, les pesticides, la drogue et la cigarette.

(كاربر جين، 2005: ص 274)

Lorsque l'organisme est exposé à différentes agressions : intoxication, infection, traumatisme, chaleur, froid, radiation, émotions négatives, l'instabilité, tous ces éléments génèrent des radicaux libres.

(Ehrhardet. P. Jean, 2007 ; p19)

Pour Okasha, l'insuffisance alimentaire comme la carence en vitamine B nécessaire au fonctionnement du système nerveux serait une des causes de la fatigue nerveuse tout comme l'accumulation de toxines, la prédisposition biologique, et les maladies organiques.

(عكاشة أحمد، 2007: ص 480)

D'autres auteurs comme Violaine insistent sur le bruit, le manque de sommeil, l'insuffisance financière, les frustrations répétées, le manque de reconnaissance et de soutien social et affectif, qui sont des facteurs impliqués dans le déséquilibre physiologique et émotionnel.

(Guéritault violaine, 2008: p 122)

Pour sa part, Colez a essayé de cerner les causes de la fatigue nerveuse dans les points suivants : traumatismes affectifs, surmenage prolongé, maladies infectieuses multiples, préoccupation de l'esprit par des soucis de façon répétée, extinction des forces suite à une intervention chirurgicale, dénutrition et manque de l'activité physique.

(كولز إدوارد سبنسر، 1978: ص 58).

À partir des données précédentes, nous pouvons annoncer que la fatigue nerveuse se caractérise par :

- Un état de modification chimique au niveau des cellules nerveuses ;
- Une baisse de l'énergie nerveuse ;
- Une influence sur l'activité mentale et physique ;
- Une association de symptômes neuro-psychologiques, cognitifs, comportementaux et physiques ;
- Une combinaison de facteurs détermine son apparition, Ces facteurs peuvent être psychiques, environnementaux, biologiques, héréditaires socio-économiques, professionnels, alimentaires et enfin le mode de vie ;
- Une absence de récupération, par le repos et le sommeil uniquement ;
- Une apparition lente et progressive ;
- Un handicap dans l'exercice des fonctions habituelles ;
- Un affaiblissement des compétences intellectuelles et physiques.

3. Problématique

À partir des données théoriques précédentes, nous allons poser les questions suivantes :

1. Quel est le degré de souffrance des étudiants par apport à la fatigue nerveuse ?
2. Existe-t-il des différences significatives sur le plan statistique quant à la fatigue nerveuse chez les étudiants par apport à la variable sommeil ?
3. existe-t-il des Différences significatives sur le plan statistique quant à la fatigue nerveuse chez les étudiants par apport à la variable comportement alimentaire ?
4. existe-t-il des différences significatives sur le plan statistique quant à la fatigue nerveuse chez les étudiants par apport à la variable activité physique ?

4. Étude pratique

Pour répondre à ces questions nous avons constitué un échantillon composé de (900) étudiants et étudiantes de niveaux différents regroupant toutes les facultés de l'université de Blida.

Pour la réalisation de cette étude nous avons utilisés les outils suivants :

1. Questionnaire : élaboré par nous-même, il regroupe les renseignements personnels, sexe, situation socio économique et mode de Vie (habitudes alimentaires, sommeil et exercice physique).
2. Test de syndrome de fatigue nerveuse (NFSS) : élaboré par nous même.

● Validité et fidélité du test

Fidélité : la fidélité du test a été calculé comme suit :

- coefficient Alfa Crombach (α) = 0,93

- coefficient Spearman Brown = 0,87

Ces coefficients indiquent que le test reflète un niveau de fidélité élevé.

Validité

- La validité par apport à l'expertise: 99 % des experts sont d'accord pour attester de la validité des items .
- Validité factorielle : A travers l'utilisation de la méthode "varimax", nous avons obtenu deux facteurs essentiels à la validité du test par apport à l'appréciation des deux dimensions: psychologique et physique.

● Traitement statistique des données

1. pourcentage.
2. moyennes arithmétiques.
3. écarts type moyen.
4. coefficient de corrélation pearson " r ".
5. T. test pour groupes indépendants.
6. Indice de fidélité Alfa Crombach (α).
7. Test d'homogénéité de levene (F).
8. test de cKi deux (X^2).
9. Test "F" d'analyse de variance (ANOVA).

5. Résultats

Les résultats obtenus sont les suivants :

1. La plupart des étudiants (60%) souffrent de fatigue nerveuse à des degrés différents variant d'une fatigue sévère à modérée ou légère.
2. Les étudiants qui se caractérisent par de mauvaises habitudes liées au sommeil sont plus exposés à la fatigue nerveuse.
3. Les étudiants qui se caractérisent par de mauvaises habitudes Alimentaires sont plus exposés à la fatigue nerveuse.
4. Les étudiants qui ne pratiquent pas une activité physique sont plus exposés à la fatigue nerveuse.

Conclusion

La présente recherche a montré que le syndrome de fatigue nerveuse n'est pas un phénomène lié à une cause précise mais plutôt à une multitude de causes en rapport avec l'alimentation, le sommeil et la pratique sportive. Ces variables ont fait l'objet d'étude de cette recherche. Cependant, il existe d'autres causes que nous n'avons pas étudié comme la pollution, la nuisance sonore, le stress, émotions négatives et problèmes socio-économiques.

Toutefois, il est important de préciser que la fatigue nerveuse n'est pas générée par un seul facteur, c'est la multiplication de ces facteurs qui va engendrer l'apparition de la fatigue nerveuse.

Bibliographie

Ouvrage en Français

1. Bensabat Soly (2006) : Comment Atteindre 100 ans, Edition Jean – Claude Lattes, Paris.
2. Carrel Alexis (1997), L'Homme cet inconnu, Plon, France.
3. Delay Jean et Pichot Pierre ,(1990) . Abreges de la psychologie, Paris: Masson.
4. Ehrhardt Jean Paul (2007) : Vaincre L'épuisement et La Fatigue, Edition de Vecchi S.A, Paris.
5. Gueritault Violaine (2008) : La Fatigue Emotionnelle et Physique des Meres, Odile Jacob, Paris France.
6. Klimas. N., & Patarca R. (2001) : Who gets CFS? Journal of Chronic fatigue syndrome (electronic page) Artical 1.04 Retrieved August2, 1997, from news.org./jcfs.htm.http://www.cfs-
7. Lenfant. Jean Michel (1975), Fatigue nerveuse liée à l'exercice professionnel du chirurgien dentiste, Julien Prélat édition, Paris.
8. Organisation Mondiale de la sante (OMS) (2005) Strategie pour l'alimention l'exercice physique et la sante , Suisse.
9. Psathas marie Sofie et Bastien P.C (1980) , Guerison des phobies et de la nevrose. Tome I. Lyon: Ed Camugli.
10. Sillamy Norbert (1983) , Dictionnaire encyclopedique de physiologie . Paris.: Bordas.
11. Tiffin Joseph (1971) And Ernest J. McCormick (industrial psychology), prentice-hull of India private limited, New Delhi.
12. Vermeil Guy (1984), La Fatigue a l'ecole, Paris, Éd. E.S.F.
13. Wagner, D., Nisenbaum, R., Heim, C., Jones, J.F., Unger, E.R., & Reeves, W.C. (2005), Psychometric properties of the CDC symptom inventory for the assessment of chronic fatigue syndrome. Population health Metrics.

Ouvrages en Arabe

14. بريغ بول. س. (2006) . القوة العصبية ، ترجمة: لجنة الترجمة بدار علاء الدين ، سورية دمشق ، ط3.
15. عكاشة، احمد (2007) الطب النفسى المعاصر ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
16. كابريو ، فرانك .س (1984) : عش مطمئن النفس ، دار الهلال ، القاهرة.
17. كاربر جين (ترجمة) أحمد رمّو (2005)، دواؤك في غذائك، دار علاء الدين، دمشق، ط3.
18. كارنيجي دايل (2000) : دع القلق وأبدأ الحياة ، دار ومكتبة الهلال ، بيروت ، الطبعة الأخيرة.
19. كولز ، ادوارد سبنسر (1978) – لا تخف ، (ترجمة: أمير بقطر) ، دار الهلال ، القاهرة.
20. كولز، ادوارد سبنسر (1977) : لا تخف (ترجمة: أمير بقطر) ، دار الهلال، القاهرة.