



We all experience various forms of fatigue throughout our lives, but have you ever stopped to think about what is causing fatigue, how it is affecting you, and how you can beat it? By being aware of what role fatigue plays in your life, you can work so fatigue no longer controls you.

### **Signs of Fatigue**

Signs of fatigue can include ongoing or chronic tiredness, irritability, depression, lack of motivation, increased mistakes, headaches, and getting sick more often.

### **Causes of Fatigue**

Fatigue is a lack of energy or feelings of continued mental or physical exhaustion. Causes can include too much mental or physical activity, stress, disrupted sleep, and work-related factors such as commute, long hours, organizational change, and even the temperature of your work environment!

### **Combating Fatigue**

There are many things we can do daily to help beat fatigue, including:

- **Exercise**

Get your body moving! Head to the gym or outside for a walk or run.

- **Sleep**

Aim for 7 to 9 hours of sleep and have a routine that you follow every night. Avoid screen time before bed to help you have a better sleep.

- **Nutrition**

Like sleep, our bodies benefit from an eating routine. Plan nutritious meals for your day and keep healthy snacks on hand to help maintain your energy levels.

- **Avoid sugary drinks and over caffeinating**

Sugary drinks and pop may make you feel great at first, but can lead to a crash and increased fatigue levels. Try switching to decaf coffee or tea in the afternoons, or even better – stay hydrated and drink water!

If you are concerned about experiencing ongoing fatigue, always consult a medical professional for assistance.

## Resources

- [SafeStart | A Comprehensive Guide to Overcoming the Effects of Fatigue in the Workplace](#)
- [CCOHS | Fatigue](#)
- [Intelex | 7 Signs of Fatigue and How it Affects the Workplace](#)



Nous ressentons tous diverses formes de fatigue tout au long de notre vie, mais vous êtes-vous déjà arrêté pour réfléchir à ce qui cause la fatigue,

comment elle vous affecte et comment vous pouvez la combattre? En étant conscient du rôle que joue la fatigue dans votre vie, vous pouvez travailler pour que la fatigue ne vous contrôle plus.

### Signes de fatigue

Les signes de fatigue peuvent inclure une fatigue continue ou chronique, une irritabilité, une dépression, un manque de motivation, une augmentation des erreurs, des maux de tête et des maladies plus fréquentes.

### Causes de fatigue

La fatigue est un manque d'énergie ou un sentiment d'épuisement mental ou physique continu. Les causes peuvent inclure une activité mentale ou physique excessive, du stress, des troubles du sommeil et des facteurs liés au travail tels que les trajets domicile-travail, les longues heures, les changements organisationnels et même la température de votre environnement de travail!

### Vaincre la fatigue

Il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire quotidiennement pour lutter contre la fatigue, notamment:

- **Exercice**  
Faites bouger votre corps! Dirigez-vous vers la salle de sport ou à l'extérieur pour une promenade ou une course.
- **Sommeil**  
Visez 7 à 9 heures de sommeil et ayez une routine que vous suivez tous les soirs. Évitez le temps passé devant un écran avant de vous coucher pour vous aider à mieux dormir.
- **Nutrition**  
Tout comme le sommeil, notre corps bénéficie d'une routine alimentaire. Planifiez des repas nutritifs pour votre journée et gardez des collations saines à portée de main pour vous aider à maintenir votre niveau d'énergie.
- **Évitez les boissons sucrées et la caféine excessive**  
Les boissons sucrées et les boissons gazeuses peuvent vous faire vous sentir bien au début, mais peuvent entraîner un accident et une augmentation de la fatigue. Essayez de passer au café ou au thé décaféiné l'après-midi, ou encore mieux - restez hydraté et buvez de l'eau!

Si vous craignez de ressentir une fatigue continue, consultez toujours un professionnel de la santé pour obtenir de l'aide.

### Ressources

[SafeStart | A Comprehensive Guide to Overcoming the Effects of Fatigue in the Workplace](#)

- [CCOHS | Fatigue](#)
- [Intelix | 7 Signs of Fatigue and How it Affects the Workplace](#)

**The Manion Living Well Team**

[www.manionwilkins.com](http://www.manionwilkins.com)

**[Send to a Friend](#) · [View this Online](#) · [Unsubscribe](#)**

Manion Wilkins: 500 – 21 Four Seasons Place, Toronto, Ontario M9B 0A5 CA