



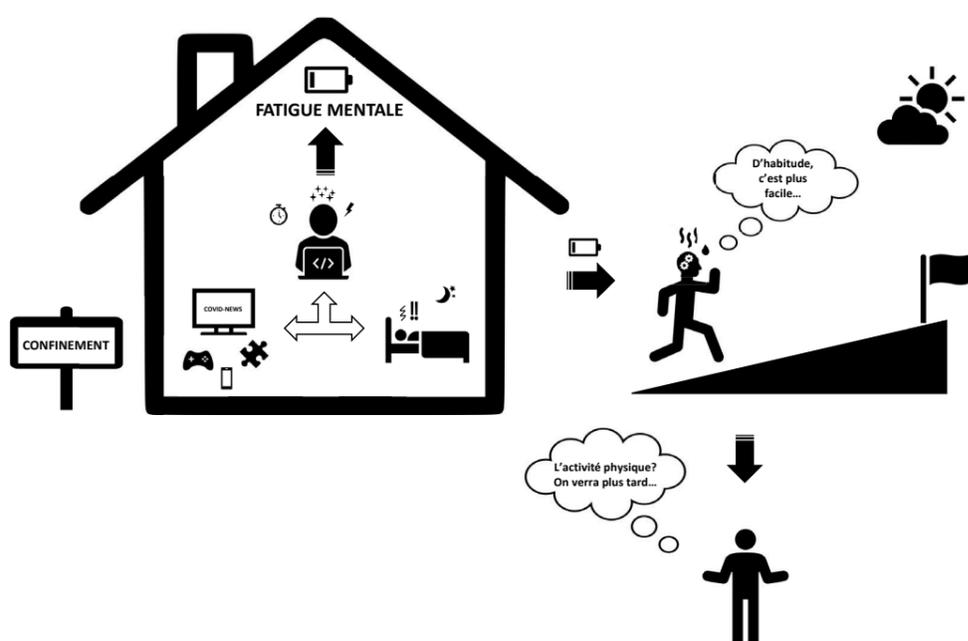
## Fatigue mentale : un facteur pouvant favoriser les comportements sédentaires en situation de confinement liée à la pandémie de COVID-19



**Mathieu GRUET**

Enseignant-chercheur au Laboratoire IAPS - UFR STAPS de l'Université de Toulon

Temps de lecture : 8 minutes



### 1. Confinement, inactivité physique et facteurs de santé

Le confinement de la population française est entré en vigueur le 17 Mars 2020 en réponse à la pandémie de COVID-19. Cette mesure sanitaire associe différentes restrictions en termes de déplacements hors du domicile pouvant favoriser l'apparition des comportements sédentaires. En retour, l'augmentation des temps d'inactivité physique peut impacter négativement différents facteurs de santé, avec notamment une augmentation des risques métaboliques (ex : surpoids), cardiovasculaires (ex : hypertension artérielle), locomoteurs (ex : déconditionnement musculaire), mais également une augmentation des troubles psychiques (ex : anxiété).

### 2. Quand télétravail rime avec fatigue mentale

Au-delà des restrictions en termes de déplacement, les modalités de travail de nombreuses personnes ont considérablement évolué, avec le recours massif au télétravail. Lorsque réalisé de manière ponctuelle (ex : quelques jours par semaine ou par mois), le télétravail comporte de nombreux avantages, tant pour le salarié que pour l'employeur (ex : économie de temps, diminution de certains frais, flexibilité des horaires, etc...). Paradoxalement, le télétravail est également propice à l'apparition de l'état de fatigue mentale, et ce particulièrement dans la situation de confinement actuelle, qui nécessite d'étendre soudainement cette nouvelle modalité sur l'ensemble de la semaine de travail.

La fatigue mentale représente une modification de l'état psychobiologique de l'individu, se manifestant de manière graduelle et cumulative et se traduisant généralement par une sensation subjective d'épuisement et de manque d'énergie. Cet état est causé en partie par la répétition de tâches cognitives intenses et/ou prolongées. Il peut se manifester après seulement 60 minutes de sollicitation et se renforcer avec la durée et l'intensité de la charge cognitive.

Prenons comme exemple le milieu universitaire. La situation sanitaire impose une charge de travail considérable à domicile, très sollicitante sur le plan cognitif, du fait de sa nature et de sa fréquence concentrée sur un temps court, de manière à faire face aux urgences tant sur les plans administratifs, que de l'enseignement ou de la recherche. En particulier, la multiplication des visioconférences, couplée à l'apprentissage éclair nécessaire à la maîtrise de nouvelles plateformes pour la mise en place des évaluations des étudiants, peut contribuer à une surcharge cognitive. Sur le plan de la recherche, l'interruption de certaines activités expérimentales en laboratoire restreint la diversité des tâches et conduit à se focaliser sur les composantes du travail de recherche les plus sollicitantes sur le plan cognitif, comme le développement de nouveaux concepts théoriques. D'autre part, la frustration associée au bouleversement important des activités de recherche dans un milieu très compétitif basé sur la productivité scientifique peut conduire certains chercheurs à compenser en augmentant nettement leur quantité de travail quotidien.

Au-delà des aspects spécifiques à une profession illustrés dans cet exemple, il existe des constantes associées au télétravail qui sont applicables à différents corps de métiers et qui peuvent favoriser les états de fatigue mentale. Le travail au domicile se matérialise par l'absence de plages horaires clairement définies et tend donc à effacer les frontières entre vie professionnelle et vie privée. La perte d'efficacité résultante peut conduire soit à une augmentation de la charge cognitive si l'objectif est de réaliser la tâche en un temps donné, soit à un allongement du temps

de réalisation de la tâche. D'autre part, la fatigue visuelle induite par l'accumulation du temps passé devant les écrans peut également impacter la productivité. En d'autres termes, la réalisation d'une tâche professionnelle nécessitera d'impliquer davantage de ressources cérébrales pour obtenir un résultat donné, contribuant à renforcer l'état de fatigue mentale.

Bien sûr, il convient de spécifier que certaines professions ne sont pas directement concernées par cette notion de productivité et de nombreuses personnes ne seront pas directement confrontées aux situations évoquées précédemment. Cela n'exclut pas néanmoins la possibilité de penser constamment au travail, notamment dans l'anticipation des importantes réorganisations à venir lors du déconfinement. Ces pensées et le caractère anxiogène associé sont également sources d'une charge mentale élevée.

Enfin, si le focus a été mis ici sur l'activité professionnelle des individus, il existe de nombreuses autres sources de charge mentale qui peuvent venir se renforcer en cette période de confinement et se cumuler aux situations évoquées précédemment. Nous pourrions par exemple citer le temps dédié au travail scolaire des enfants, qui peut lui aussi s'avérer extrêmement chronophage et tout aussi épuisant.

### 3. Les écrans : sources directes et indirectes de fatigue mentale

En cette période de confinement où les interactions sociales et de plein air sont limitées, les écrans jouent encore davantage le rôle de substitution aux activités récréatives habituelles. On pourrait citer comme exemples l'assimilation répétée d'un flux continu d'informations médiatiques lié à la situation sanitaire, ou encore l'augmentation du temps consacré à certaines activités récréatives (ex : jeux sur smartphone), propices à une sursollicitation cognitive.

D'autre part, certaines activités qui en temps normal n'induieraient pas de surcharge cognitive particulière (ex : *surf* sur les réseaux sociaux et utilisation des services de *streaming* vidéo) peuvent venir ici se cumuler pour augmenter de manière significative le temps total passé devant les écrans. Ainsi, l'écran peut facilement s'inviter dans nos activités professionnelles et extra-professionnelles sur une très large amplitude horaire, ce qui peut en retour fortement impacter notre sommeil. Une altération de la qualité du sommeil et notamment de sa durée peut en retour rendre les tâches professionnelles évoquées précédemment plus difficiles à réaliser. Il peut alors s'installer un cercle vicieux à l'intérieur duquel le sommeil et l'activité professionnelle s'influenceraient mutuellement, les altérations de l'un renforçant celles de l'autre, avec pour résultante d'augmenter la charge cognitive quotidienne.

### 4. La fatigue mentale peut rendre l'activité physique plus difficile

Pratiquer une activité physique régulière est important pour la santé des individus, particulièrement en cette période de confinement qui est propice à l'adoption d'un mode de vie sédentaire. En pratique, les choses ne sont pas si simples et les individus peuvent être confrontés à différentes barrières limitant leur engagement dans une activité physique régulière. Au-delà des contraintes logistiques et organisationnelles peuvent venir s'ajouter la problématique de la fatigue mentale. Paradoxalement, si réaliser une activité physique est intuitivement intéressant pour lutter contre l'installation de la fatigue mentale, il est également possible que cette fatigue mentale puisse compliquer un peu les choses...

Il est bien connu que la fatigue mentale réduit les performances cognitives. Ce n'est que plus récemment que son rôle sur les performances physiques a été décrit. La fatigue mentale pourrait modifier la concentration de certains neurotransmetteurs dans le cerveau (ex : accumulation de l'adénosine et diminution de la dopamine), pouvant conduire à une augmentation de la perception de l'effort et une réduction de la motivation associée. Un effort que l'on a l'habitude d'effectuer sera perçu comme plus dur à réaliser. Si cette perception d'effort dépasse notre motivation potentielle (ce que l'on est prêt à investir pour réussir notre tâche physique), on peut décider de diminuer l'intensité de l'effort physique en question mais également, souvent en raison de la frustration associée, de l'interrompre. Ce désengagement de l'effort peut à terme contribuer au renforcement des comportements sédentaires.

Au-delà d'une fatigue mentale exacerbée, d'autres facteurs psychophysiologiques peuvent venir interagir pour rendre l'effort plus dur à réaliser en cette période de crise sanitaire. Citons par exemple l'anxiété liée à la crainte d'être infecté lors de la pratique en extérieur qui peut contribuer à la pénibilité de l'effort. Dans ce cadre, si le port du masque, qui semble se généraliser parmi les pratiquants, peut sembler une solution adaptée pour contrer ce caractère anxiogène, il n'en demeure pas moins une contrainte additionnelle appliquée au système respiratoire, venant également renforcer cet effet de désengagement vis-à-vis de l'effort physique.

### 5. Comment la détecter ?

Il existe différents questionnaires validés pour détecter la fatigue mentale. De manière plus pratique, il existe certains signes annonciateurs qu'il faut apprendre à reconnaître, comme par exemple les changements d'humeur ou le renforcement des sentiments de frustration, même si ces derniers restent multi-déterminés et pas uniquement spécifiques aux états de fatigue mentale. Une baisse des capacités cognitives, avec comme témoin classique l'altération des capacités de concentration, peut également constituer un signe annonciateur.

## 6. Quelles solutions ?

La prise de conscience de cet effet néfaste de la fatigue mentale sur l'engagement dans l'activité physique permet déjà de contrer une partie du problème. Il peut suffire par exemple d'accepter de réduire consciemment l'intensité de l'effort que l'on a l'habitude de réaliser. Si cela peut sembler contraignant pour un sportif de haut niveau désireux de maintenir un haut niveau de performance à l'entraînement, ce ne sera certainement pas dommageable pour « madame / monsieur tout le monde », et certainement plus adapté qu'une interruption totale des activités en raison du sentiment de frustration associé à la baisse de son potentiel physique.

Une autre solution pourrait être d'éloigner son moment privilégié dédié à l'activité physique du moment où la charge de travail est la plus importante. En effet, les effets d'une fatigue mentale induite de manière aiguë peuvent s'estomper rapidement (de quelques minutes à quelques heures en fonction de l'intensité de la charge cognitive). Bien sûr, si ces états de fatigue mentale devenaient récurrents et tendaient à revêtir un caractère chronique, alors il semblerait nécessaire de chercher à réduire ses sources d'apparition.

Certaines entreprises bien préparées au télétravail ont établi des règles précises de gestion du temps, de manière à bien délimiter les plages horaires consacrées au travail et à diminuer l'empiétement avec la vie privée. Il existe ainsi de nombreuses recommandations permettant de gérer la charge mentale, le stress et l'anxiété associés à la restructuration d'une profession. En revanche, de nombreux secteurs de métiers ne disposaient pas d'une telle antériorité dans le télétravail et se retrouvent donc peu préparés à cette nouvelle forme de travail. Dans ce cadre, il semble particulièrement important de mener une réflexion globale sur les modalités de travail par visioconférence, et de s'interroger sur leur fréquence et durée, de manière à trouver un équilibre optimal entre efficacité de travail et gestion de la charge mentale.

Si la marge de manœuvre peut sembler pour certaines personnes relativement limitée sur les activités professionnelles, cela est certainement moins le cas pour les activités récréatives. Il semble important de réduire le temps passé devant les écrans en dehors des heures de travail (jeux, informations non indispensables à la télévision) et d'envisager la découverte de nouvelles pratiques mentales, comme par exemple la méditation, qui a déjà montré son efficacité pour lutter contre la fatigue mentale. Même si la citation « un esprit sain dans un corps sain » est quelque peu malmenée en cette période si particulière, puissent ces quelques lignes lui redonner un peu de couleurs...