

Épuisement

URGENCE,
Appelez LE **911**

- Vous perdez le contrôle ou vous pensez à vous faire du mal.
- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous avez des douleurs à la poitrine.
- Vous êtes confus ou vous avez des comportements inhabituels.



Quand demander l'aide d'un professionnel

- Votre fatigue est toujours présente et votre état ne s'améliore pas, malgré les nuits de sommeil.
- Vous avez mal à la tête, des étourdissements ou des douleurs inhabituelles, en plus de la fatigue.
- Vous avez de la difficulté à faire les tâches normales de votre vie, à la maison ou au travail.
- Vous perdez ou prenez du poids sans raison.
- Vous avez de la difficulté à dormir, vous ressentez de la tristesse ou de la colère.

Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811 option 2**.
- Allez à votre CLSC.
- Visitez le site allermieuxamafacon.ca
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous avec votre médecin.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811 option 3**.

Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Tous les contenus sont disponibles sur sante.quebec

L'épuisement est un état de fatigue extrême, aussi bien physique que mental. L'épuisement arrive lorsque le corps ne peut plus récupérer.

Comment prendre soin de soi



Repos : Dormez ou détendez-vous dans un endroit calme.



Alimentation : Buvez de l'eau régulièrement et choisissez des collations comme des fruits, des légumes ou des noix. Évitez l'alcool et limitez le café.



Écrans : Laissez de côté les téléphones, les ordinateurs et la télévision. Utilisez le temps d'écran pour votre bien-être en allant sur des sites Internet comme [Aller mieux à ma façon](https://www.allermieuxamafaçon.ca).



Relaxation : Sortez marcher ou faites de la méditation.



Aide : Demandez de l'aide d'un proche.