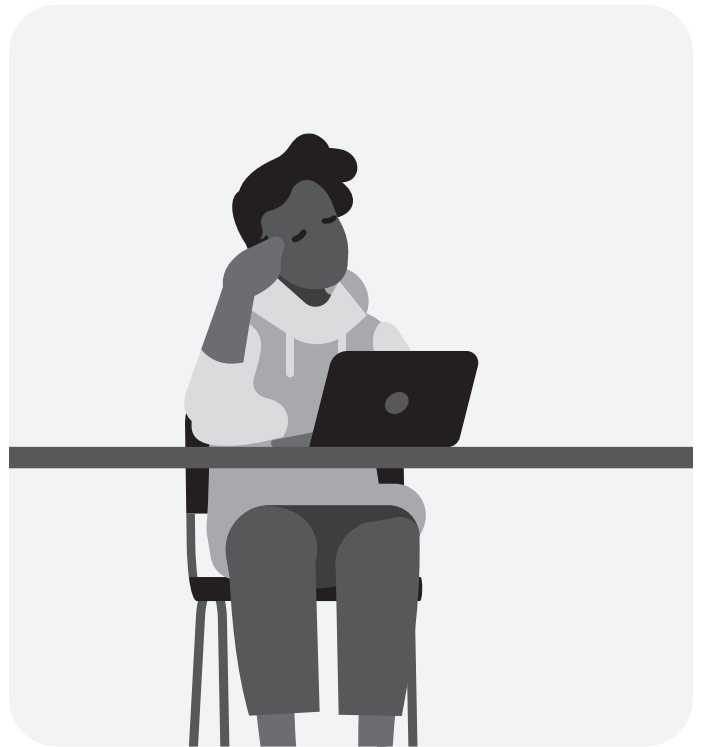


# Épuisement

**URGENCE,  
APPELEZ LE 911  
OU LE 811 OPTION 2**

- 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.
- Visitez le site [allermieuxamafacon.ca](http://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.

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.



**Relaxation :** Sortez marcher ou faites de la méditation.



**Aide :** Demandez de l'aide d'un proche ou composez le 811, *option 2*.