

## Le syndrome de fatigue chronique Comment faire la différence avec une fatigue passagère?

Il faut savoir que 20% de la population se plaint de fatigue. Nous pouvons être fatigués suite à un surcroît de travail, à un effort intense ou à une maladie; dans ces exemples, l'origine de la fatigue est bien identifiée. On parlera déjà de fatigue prolongée quand celle-ci dure au delà d'un mois.

La fatigue chronique quant à elle est au départ un syndrome, donc une association de différents symptômes dont la fatigue est un des éléments.

Bien qu'on trouve des références au syndrome de fatigue chronique jusque dans les années 1750, ce n'est qu'en 1988 qu'il a formellement été reconnu en tant que maladie. Différents noms lui ont été attribués comme la neurasthénie, le syndrome postviral, l'encéphalomyélite myalgique ou encore le syndrome des yuppies (pour « Young Urban Professionals », puisqu'il frappe surtout à la jeune trentaine).



Cette fatigue chronique doit être prononcée et présente depuis au moins six mois, elle est parfois extrême et peut conduire à un état d'épuisement. De plus, cette fatigue s'accompagne aussi d'autres symptômes tels que :

- Des signes de dépression (chez 60 à 80 % des personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique). Cette dépression est associée ou est la conséquence de la maladie.

Et au moins quatre des symptômes suivants :

- Des troubles de la concentration suffisamment importants pour provoquer une réduction marquée des activités habituelles.
- Des troubles de la mémoire à court terme.
- Des douleurs musculaires inexpliquées, similaires aux douleurs causées par la fibromyalgie (chez près de 70 % des personnes atteintes).
- Des douleurs articulaires.
- Des maux de gorge.
- Des maux de tête inhabituels.
- Un gonflement des ganglions lymphatiques du cou et des aisselles.
- De l'intolérance à l'exercice physique.
- Des troubles du sommeil.



Tous ces symptômes surviennent sans que le médecin puisse les relier à une maladie quelconque. Parfois, un événement déclencheur est identifié (une infection virale, un choc psychologique).

La fatigue chronique est donc souvent diagnostiquée par exclusion. En présence de plusieurs des symptômes décrits et en n'arrivant pas à diagnostiquer une autre maladie (maladie chronique évolutives comme la sclérose en plaque, hépatite C, SIDA, dépression, fibromyalgie, hypotension, mononucléose infectieuse chronique, hypothyroïdie, syndrome de l'intestin irritable, maladie de Crohn, obésité morbide, effet secondaire d'un médicament, troubles psychologiques somatiques, état d'anxiété généralisée), le médecin pose alors le diagnostic de la fatigue chronique. Notons également que le syndrome de fatigue chronique n'influence pas les résultats d'une prise de sang, il n'y a pas de perturbation des paramètres biologiques, ce qui contribue à l'aspect mystérieux de cette maladie.

Remarquons aussi que contrairement à la personne déprimée qui ne trouve plaisir à rien, le « fatigué chronique » apprécie les bonheurs de la vie, mais s'épuise rapidement, ce qui entraîne des frustrations et un sentiment d'emprisonnement.

### Facteurs de risque et prévention

Ici aussi, pas de réponse. Il importe surtout d'être attentif à son état de santé pour diagnostiquer rapidement cette maladie.

Il est aussi avantageux d'adapter son style de vie afin de prévenir ou diminuer les épisodes de fatigue.

- Dans les bonnes journées, éviter les excès d'activité, mais aussi de stress psychologique. Le surmenage peut faire réapparaître les symptômes.
- Se réserver des périodes de détente quotidiennes (écouter de la musique, méditer, faire de la visualisation, etc.) et concentrer ses énergies sur son rétablissement.
- Dormir suffisamment. Avoir un cycle de sommeil régulier favorise le repos réparateur.
- Planifier ses activités de la semaine dans une perspective d'endurance. La période la plus fonctionnelle d'une journée se situe souvent de 10 h à 14 h.
- Briser l'isolement en participant à un groupe de soutien.
- Éviter la caféine, un stimulant rapide qui perturbe le sommeil et génère de la fatigue.
- Éviter l'alcool, qui cause de l'épuisement chez plusieurs personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique.
- Éviter de consommer trop de sucres rapides en même temps (biscuits, chocolat au lait, gâteaux, etc.); les périodes d'hypoglycémie qui s'ensuivent fatiguent l'organisme.

### Qui est le plus généralement atteint par la fatigue chronique?

Statistiquement, la fatigue chronique touche plus la femme que l'homme (2 à 4 fois plus fréquemment).

La moyenne d'âge des personnes touchées se situe un peu en dessous de 30 ans, la maladie concerne donc surtout les 25 - 40 ans. Les personnes âgées sont peu concernées.

La majorité des personnes affirment qu'elles avaient un bon niveau d'énergie et qu'elles étaient soucieuses de leur santé avant que la maladie ne les frappe.



### Comment évolue la maladie?

Le syndrome de fatigue chronique évolue de manière fort variable. Ses manifestations les plus aiguës durent en général deux ans et peuvent revenir d'une manière cyclique. Les symptômes ont tendance à diminuer avec le temps. Peu de personnes guérissent complètement, mais progressivement, la majorité retrouve une bonne partie de ses capacités. Le patient qui a souffert de fatigue chronique sera donc toujours plus lent qu'auparavant, il doit l'accepter. Un faible nombre peut devenir invalide ou souffrir d'une dépression majeure.

### Quelles sont les causes de la fatigue chronique?

Les réponses restent du domaine des hypothèses:

- Parfois, la maladie fait suite à une infection virale, comme une grippe, une bronchite, une hépatite ou une mononucléose infectieuse. On a longtemps soupçonné le virus Epstein-Barr, un virus qui cause la mononucléose infectieuse, d'être responsable de cette maladie. Actuellement, il n'y a aucune certitude sur le rôle que peut jouer ce virus dans le développement du syndrome de fatigue chronique.
- Une déficience du système immunitaire (qui peut d'ailleurs être provoquée par certaines infections virales) est une autre hypothèse envisagée parce que des anomalies du système immunitaire sont parfois observées chez les personnes atteintes.
- Chez certaines personnes, la maladie peut survenir brutalement après un traumatisme physique ou psychologique (opération chirurgicale ou perte d'un parent proche). Ces mêmes stress ont d'ailleurs tendance à faire réapparaître les symptômes chez les personnes qui ont déjà été diagnostiquées atteintes du syndrome.

### Traitements du syndrome de fatigue chronique

Si l'on se fie aux preuves scientifiques, la thérapie cognitivo-comportementale et l'exercice physique progressif sont les approches les plus efficaces et prometteuses. Le soutien de l'entourage reste primordial.

#### Thérapie cognitivo-comportementale

Pour les personnes qui souffrent du syndrome de fatigue chronique, l'attitude devant la maladie semble jouer un rôle crucial (comme c'est le cas pour plusieurs autres maladies). Ainsi, chez la personne atteinte, des croyances et des pensées inappropriées ralentissent sa guérison en la gardant prisonnière d'un cercle vicieux de découragement et de fatigue. La thérapie cognitivo-comportementale a pour but de briser cette spirale destructrice. Il s'agit d'une forme de psychothérapie qui prend comme point de départ un comportement considéré comme problématique, par exemple, vivre en niant la maladie. Une fois le mauvais comportement identifié, le thérapeute analysera avec la personne les croyances, les pensées et les émotions qui motivent ce comportement. Ainsi, en thérapie cognitivo-comportementale, on considère que la prise de conscience des « discours mentaux » et des situations qui entretiennent un comportement est une étape cruciale vers le mieux-être.



## **Exercices physiques**

Modérés, mais réguliers, les exercices physiques aident le malade à recouvrer en partie son énergie et son endurance, et à développer une attitude plus optimiste par rapport à la maladie. Ils sont, de préférence, intégrés progressivement aux activités quotidiennes (par exemple, d'abord dix minutes de marche quotidienne à l'extérieur). Souvent proposé en association avec la thérapie cognitivo-comportementale, l'exercice physique connaît un bon succès dans le traitement du syndrome de fatigue chronique.

Plusieurs personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique trouvent que même de petites activités les épuisent. Or, paradoxalement, le repos « excessif » exacerbe la fatigue. Comme pour plusieurs choses, il s'agit de trouver le juste équilibre.

## **Les médicaments**

Les médicaments visent souvent à traiter les symptômes associés à la dépression accompagnant régulièrement le syndrome de fatigue chronique.

Les analgésiques s'attaqueront aux douleurs associées.

## **Les autres traitements**

Le ginseng et l'éleuthérocoque (ginseng sibérien) ont été proposés. Ils accroissent de manière générale la résistance de l'organisme aux divers stress qui l'affectent

L'huile d'onagre riche en acides gras oméga 6 et les huiles de poisson riches en acides gras oméga 3 sont également envisagés.

D'autres molécules comme la carnitine, le coenzyme Q10, le magnésium, l'acide folique et le NADH (nicotinamide adénine dinucléotide) peuvent donner de nouveaux espoirs.