



La fatigue

Par : [Mike Harlos MD, CCFP, FCFP](#)

Qu'est-ce que la fatigue?

La fatigue est une sensation de lassitude extrême ou un manque d'énergie total.

Tout le monde éprouve de la fatigue à un moment ou à un autre. Lorsque l'on manque de repos ou de sommeil, que l'on mange mal ou que l'on s'occupe de plusieurs choses en une journée, on s'épuise. Ce genre de fatigue ne dure pas à condition de dormir, de bien manger ou de ralentir son rythme de vie.

Les gens atteints d'une maladie grave peuvent ressentir une fatigue qui dure longtemps et qui ne disparaît pas avec le repos ou le sommeil. Les patients ressentent parfois une fatigue généralisée, ils se sentent faibles, ils épuisent rapidement leur énergie et ils ont de la difficulté à se concentrer ou à rester éveillés. Les activités quotidiennes (s'habiller, prendre un bain ou faire la cuisine) leur paraissent épuisantes et insurmontables.

Informez les membres de l'équipe de soins de santé des symptômes de fatigue que vous remarquez. Ces personnes vous aideront à gérer ces symptômes.

Les causes de la fatigue

En général, la fatigue est causée par l'ensemble des fardeaux physiques et émotifs associés à une maladie avancée. Ces fardeaux se manifestent par différents symptômes, notamment :

- douleur
- troubles du sommeil
- inquiétude
- dépression
- effets secondaires des traitements recommandés
- complications découlant de la maladie (infections, anémie, etc.)

La maladie grave proprement dite peut vider le corps de son énergie, sans qu'il y ait de complications ou d'effets secondaires.

Tuyau : Reconnaissez que la fatigue est réelle. La fatigue chez une personne souffrant d'une maladie avancée n'est pas comme la fatigue d'une personne en santé. Les gens gravement malades peuvent être épuisés même après s'être reposés au lit pendant des heures.

La fatigue est parfois liée à un problème particulier qui se corrige assez facilement, notamment par :

- un changement de régime médicamenteux
- le traitement d'une infection
- une transfusion sanguine

À d'autres moments, la fatigue découle en grande partie de la perte d'énergie générale associée à la maladie même. Il n'est pas toujours possible de remédier à ce genre de fatigue en recourant à de nouveaux traitements ou en apportant des modifications au régime médicamenteux.

Faire le tri des symptômes

Afin de trouver les causes possibles de la fatigue, l'équipe de soins de santé va souvent poser des questions, procéder à un examen physique ou faire des analyses.

Questions de l'équipe de soins de santé

La description de la fatigue est une étape importante du processus de recherche de la cause, ce qui permettrait de cheminer vers d'éventuels traitements. Les questions suivantes vous aideront à discuter de votre fatigue ou à mieux décrire celle d'un de vos proches.

- Quelle est la gravité de la fatigue?
 - Légère, modérée, profonde?
 - Sur une échelle de 0 à 10, comment classeriez-vous la confusion, 0 étant aucune confusion et 10 étant une confusion extrême?
- La fatigue se caractérise-t-elle par une lassitude générale ou plus précisément par une faiblesse au niveau des bras ou des jambes?
- À quoi la fatigue ressemble-t-elle? Décrivez-la.
 - Épuisement?
 - Muscles douloureux, rigides, lourds ou faibles?
 - Difficulté à penser clairement?
 - Sentiment d'irritabilité ou d'impatience?
 - Essoufflement?
- Quand la fatigue s'est-elle manifestée?
- Quelle est la durée des symptômes?
 - Symptômes toujours présents?
 - Manifestation intermittente des symptômes?
 - Présence de symptômes pendant une période déterminée?
- Qu'est-ce qui aggrave la fatigue?
 - Certaines activités physiques ou le mouvement, les médicaments, les conversations?
- Qu'est-ce qui atténue la fatigue?
 - Certaines positions, la détente, le sommeil, boire ou manger, le fait de rester actif?
- Avez-vous ressenti de la fatigue dans le passé?
 - Si oui, quand?
 - Que s'est-il passé alors?
- Quels sont les effets de la fatigue?
 - Qu'est-ce que la fatigue rend difficile ou impossible pour vous?
 - Avez-vous ressenti un manque de motivation ou d'intérêt à faire des choses?
 - Vous sentez-vous dépressif, triste, sans espoir?
- Quels médicaments prenez-vous pour la fatigue?
 - Quand les prenez-vous?
 - Depuis combien de temps les prenez-vous (jours, mois)?
 - Y a-t-il des effets secondaires?
 - Les médicaments ont-ils pour effet d'atténuer la fatigue?
- Avez-vous recours à d'autres techniques pour traiter la fatigue (herbes médicinales, techniques de détente)?
- Dans quelle mesure les traitements influent-ils sur l'évolution des symptômes?

Examen médical

Puisque la fatigue est un symptôme assez général qui peut découler de divers problèmes, il est généralement utile de passer un examen médical général, qui pourrait éclairer le fournisseur de soins de santé sur les causes possibles de la fatigue et sur les analyses et les traitements potentiels.

Analyses

Il pourrait être utile d'obtenir des échantillons de sang ou de procéder à d'autres analyses afin de préciser les causes de la fatigue.

Ce qu'on peut faire

Parler à votre équipe de soins de santé

Faites part de votre épuisement à votre équipe de soins de santé. Bien que la fatigue s'observe couramment chez les gens souffrant d'une maladie terminale, certaines stratégies vous aideront – en collaboration avec votre équipe de soins de santé – à rehausser votre niveau d'énergie.

Planifier votre temps

Dressez un plan qui vous permettra d'optimiser vos réserves d'énergie. Une planification judicieuse des activités quotidiennes peut empêcher l'intensification de la fatigue et vous permettre de tirer pleinement profit des moments de la journée où vous éprouvez un regain d'énergie.

- Organisez vos activités en fonction de votre niveau d'énergie. Économisez votre énergie en vue des activités qui importent le plus.
- Économisez de l'énergie en répartissant les activités sur toute la journée. Évitez de trop faire en peu de temps.
- Essayez d'incorporer certaines activités à votre horaire quotidien plutôt que de toujours vous reposer, car l'inactivité totale peut se traduire par une plus grande fatigue.
- Faites des exercices légers (p. ex., marcher) pour revitaliser le corps. Un régime d'activité physique doit être taillé à la mesure de chacun, en plus de tenir compte de toute affection médicale. Même les personnes alitées ou dont l'amplitude des mouvements est limitée peuvent faire des exercices.
- Établissez de bonnes habitudes de sommeil : allez vous coucher à la même heure et essayez d'éliminer le bruit et de réduire l'éclairage dans la chambre lorsque vous dormez.
- Évitez les stimulants (café et alcool) avant de vous coucher.

Employer des techniques de détente

Si votre état de fatigue vous préoccupe, essayez des techniques de détente, comme :

- **La respiration profonde**
Respirez profondément en écoutant le son des inspirations et des expirations. Consacrez toute votre attention à respirer lentement et de façon régulière.
- **La visualisation**
Imaginez une scène calmante, telle qu'une plage et le clapotis des vagues. La visualisation ressemble à une rêverie intentionnelle en ce sens qu'elle aide à réduire le stress et l'angoisse.
- **Le counseling**
Songez à consulter un conseiller ou un psychologue pour traiter votre dépression ou votre anxiété. En effet, ces sentiments peuvent aggraver la fatigue. L'équipe de soins de santé peut vous diriger vers le spécialiste approprié.

Ce que peut faire votre équipe de soins de santé

Demandez à votre équipe de soins de santé de vous aider à élaborer un plan de gestion de la fatigue qui répondra à vos besoins.

Traiter les causes de la fatigue

En général, la meilleure façon d'alléger un symptôme est de régler le problème qui en est à l'origine. Après avoir évalué les causes possibles de la fatigue, il pourrait y avoir des choix de traitement susceptibles de rehausser votre niveau d'énergie. Il est possible que les gens ressentent un regain d'énergie après avoir subi des traitements pour :

- l'anémie
- une infection
- un déséquilibre chimique (par. ex. : un taux élevé de calcium dans le sang)
- la dépression

Parfois, tenter différentes démarches et évaluer les réactions qui s'y rattachent est l'unique façon de savoir si le traitement d'un problème particulier contribuera à atténuer la sensation générale de fatigue.

Médicaments susceptibles de rehausser le niveau d'énergie

Psychostimulants

Un exemple de psychostimulant est le méthylphénidate (Ritalin®). Les stimulants aident parfois à provoquer un regain d'énergie et de vigilance chez le patient, surtout si celui-ci est déprimé. Au nombre des effets secondaires possibles des psychostimulants, mentionnons : l'angoisse, l'agitation et les troubles du sommeil. Ces médicaments ont tendance à perdre leur effet thérapeutique après quelques semaines, car le corps s'y habitue.

Corticostéroïdes à faible dose

La prednisone et la dexaméthasone sont deux exemples de corticostéroïdes. Bien que l'on ne connaisse pas à fond le processus par lequel ces médicaments influent sur le niveau d'énergie, certaines personnes pourraient néanmoins éprouver un regain d'énergie après avoir pris des corticostéroïdes. Parmi les effets à long terme de l'emploi de stéroïdes, on observe ce qui suit : la confusion, la faiblesse musculaire, l'hyperglycémie et des lésions osseuses.

Votre plan de traitement pourrait nécessiter un changement de dose médicamenteuse ou même l'ajout de nouveaux médicaments.

Un mot sur la dépression

Il est important de ne pas sous-estimer le grand impact que l'humeur dépressive peut avoir sur le niveau d'énergie, ni l'amélioration potentielle qui résulteraient du dépistage et du traitement judicieux de la dépression. Il arrive trop souvent que l'on perçoive la dépression comme une retombée *normale* d'une maladie grave, ce qui explique le peu d'attention qu'on y prête. On peut souvent obtenir d'heureux résultats à ce titre en travaillant de concert avec l'équipe de soins de santé. Cette collaboration consiste à parler de vos préoccupations, à planifier des changements de conditions et mode de vie et, s'il y a lieu, à prendre des médicaments pour traiter la dépression.

Voir aussi : [La dépression](#)

Contenu revu en janvier 2023