La fatigue dans la sclérose en plaques : classification et traitements par Linda Coulthard-Morris, M.A., et D' Timothy L. Vollmer, M.D.

Voici la version adaptée d'un article dont le texte intégral en anglais a été publié en 1995 dans Multiple Sclerosis: Clinical Issues, vol. 2, nº 2, p. 2 à 6. Reproduit avec l'aimable autorisation de Berlex U.S.A. © Berlex Laboratories Inc.

Selon les données actuelles, la fatique toucherait plus de 77 p. 100 des personnes atteintes de sclérose en plaques (SP). Au sens médical, la fatigue est définie comme « un état résultant d'une activité prolongée », mais peut aussi être associée à la somnolence, la lassitude et l'affaiblissement musculaire attribuable à l'effort physique. La grande fatique peut altérer considérablement le rendement au travail ou à la maison, les relations interpersonnelles, l'état psychologique et la qualité de vie en général. En identifiant bien le type de fatigue en cause et les facteurs contribuant à cet état, on peut élaborer un plan de traitement rationnel et efficace. adapté à chaque personne.

Il existe de nombreuses sources de fatigue : l'environnement, les émotions, le mode de vie, les médicaments et l'état physique. Nous proposons huit types de fatigue (voir fig. 1). Bien que cette classification reste à être validée par des études scientifiques, elle offre un canevas utile à l'établissement du diagnostic et du traitement.

TYPES DE FATIGUE

Fatigue normale

La fatigue normale est celle qu'on ressent après un effort physique ou mental important ou un stress émotionnel. Mais ce n'est pas le genre de fatigue qui peut entraîner un dysfonctionnement ou des limites fonctionnelles chez la personne atteinte de sclérose en plaques.

Fatigue attribuable à un manque de sommeil

Des troubles du sommeil sont souvent observés dans la SP. Ils sont liés à la fatigue ressentie durant la journée. De nombreux symptômes traitables de SP peuvent perturber le sommeil et contribuer à la fatigue chronique. D'autres facteurs sont parfois en cause : la dépression, certains médicaments et de mauvaises habitudes de sommeil liées à des changements dans l'emploi ou le rôle. Le traitement vigoureux des symptômes de SP peut améliorer considérablement le sommeil.

Fatigue attribuable à l'alimentation

Une perte de poids rapide et une insuffisance d'hydrates de carbone peuvent causer de la fatigue. De même, la consommation de sucre et d'alcool est associée à la somnolence pendant la journée. La recherche des causes de la fatigue dans la SP doit absolument tenir compte des habitudes alimentaires, de la consommation d'alcool et de l'usage du tabac.

Fatigue attribuable à un manque d'exercice

Une diminution de la capacité respiratoire et du tonus musculaire entraînée par l'inactivité peut mener à une fatigabilité accrue à l'effort et à un état de lassitude. Les personnes atteintes de SP peuvent donc se retrouver dans un cercle vicieux. Aidées de leur médecin, de nombreuses personnes atteintes de SP choisissent un programme d'activité physique qui peut les aider à éliminer cette source de fatigue.

Fatigue attribuable aux incapacités

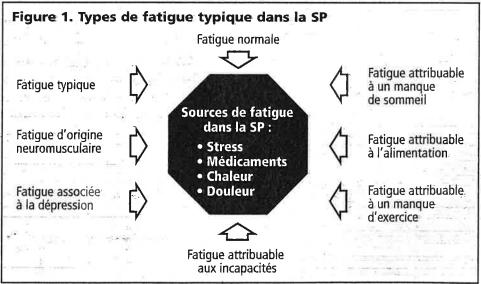
Lorsque la SP entraîne de la faiblesse, de l'ataxie, de la spasticité, une fréquence urinaire excessive, etc., la personne atteinte de cette maladie doit trouver des moyens peut-être moins efficaces, mais moins exigeants physiquement pour accomplir ses tâches quotidiennes. Compenser ainsi pour certains symptômes de SP contribue à accroître la fatigue. Il faut donc bien comprendre que le fauteuil roulant motorisé et les méthodes visant à ménager ses forces à la maison et au travail permettent de conserver son énergie pour des activités professionnelles ou familiales plus importantes.

Fatigue associée à la dépression

Les-symptômes associés à cet état comprennent : des modifications de l'appétit, des troubles du sommeil et de l'humeur, une piètre estime de soi, un désintérêt pour toute activité et une perte d'énergie (fatigue). Lorsque le sentiment de dépression s'amoindrit, la fatigue s'atténue. Ce type de fatigue est traité au moyen d'antidépresseurs associés à une psychothérapie.

Fatigue d'origine neuromusculaire

Certaines personnes atteintes de sclérose en plaques éprouvent un affaiblissement musculaire graduel lorsqu'elles font des activités physiques. Il peut s'agir d'une faiblesse croissante dans les jambes durant une promenade. Ce phénomène ne peut être expliqué du point de vue neurophysiologique. Cependant, il pourrait provenir d'une surconsommation d'énergie par les axones démyélinisés



La Société canadienne de la sclérose en plaques (SCSP) est un organisme de bienfaisance bénévole et indépendant. Elle n'approuve ni ne recommande aucun produit ou thérapie, mais renseigne sa clientèle afin que celle-ci puisse prendre des décisions éclairées.

(comparativement à la consommation d'énergie normale des fibres nerveuses myélinisées), de changements dans la conductance pour le potassium au niveau de la membrane de l'axone et de l'augmentation de la température du corps accompagnant toute activité physique.

Fatique typique de la SP

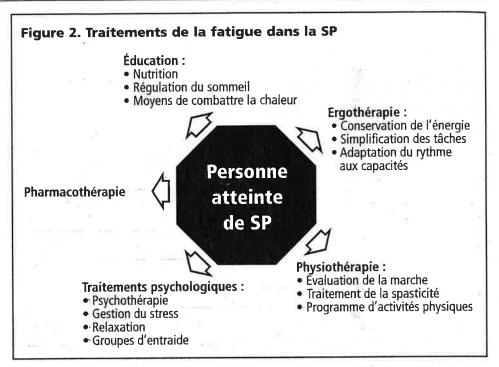
De nombreux cliniciens croient en l'existence d'une fatigue ou lassitude typique de la SP. Dans le but de distinguer cette lassitude idiopathique des autres types de fatique, les chercheurs ont comparé les caractéristiques de la fatique ressentie par les personnes atteintes de SP à celles de bien-portants et de personnes atteintes d'autres maladies. Ils ont découvert que la fatigue liée à la SP se manifeste généralement tous les jours, s'intensifie au cours de la journée et avec la chaleur, interdit toute activité physique soutenue, entrave le fonctionnement physique, survient rapidement et rend l'accomplissement des tâches difficile. Accentuée par l'exercice, le stress et l'état dépressif, elle peut être atténuée par le repos, le sommeil, l'activité sexuelle, les expériences positives, l'activité physique modérée, la relaxation, la prière et les bains ou douches d'eau fraîche.

EFFETS DE LA CHALEUR, DU STRESS ET DE CERTAINS MÉDICAMENTS SUR LA FATIGUE

Il est reconnu que la chaleur et l'humidité intensifient la fatigue et les autres symptômes de SP. Une augmentation d'à peine 0,056°C suffit à altérer la propagation de l'influx nerveux dans les fibres démyélinisées et peut aggraver les symptômes de SP. L'exposition au frais peut donc atténuer ces symptômes, dont la fatigue.

Les troubles émotifs ont aussi été pointés du doigt comme la cause ou la conséquence de la fatigue associée à la SP. Soixante et un pour cent des personnes atteintes de SP qui souffrent de fatigue ont déclaré que le stress aggravait leur fatigue. Dans toute tentative pour combattre la fatigue, il importe donc de voir si le stress est en cause et de le traiter, s'il y a lieu.

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles d'un traitement contre la fatigue, il convient d'évaluer les effets de tous les médicaments prescrits, en cessant tout traitement pendant une certaine période ou en réduisant les



concentrations des médicaments qui peuvent provoquer de la fatigue.

TRAITEMENT DE LA FATIGUE

Le traitement des symptômes dans la SP, la fatigue y comprise, vise à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cette maladie et de leurs proches. Comme le montre la figure 2, le traitement de la fatique dans la SP demande une approche multidisciplinaire. Il faut d'abord tenter d'identifier le type de fatique en cause ainsi que les facteurs aggravants. On recommandera ensuite au patient certains changements dans son mode de vie concernant, par exemple, ses heures de sommeil, son alimentation, l'usage du tabac ou la consommation d'alcool. Il faut aussi passer en revue les médicaments que prend la personne atteinte de sclérose en plaques pour voir si certains d'entre eux ne pourraient pas accentuer le problème. Enfin, on proposera un traitement médical et un changement d'habitudes appropriés au(x) type(s) de fatigue identifié(s). En tant que symptôme de SP, la fatigue doit faire l'objet d'un suivi, et son traitement sera rajusté, au besoin.

Ergothérapie

Les personnes atteintes de SP souffrant de fatigue sont souvent orientées vers un ergothérapeute qui leur donne des moyens de ménager leurs forces et de se simplifier la tâche.

Interventions psychologiques

La psychothérapie, la gestion du stress, les techniques de relaxation et les groupes d'entraide, associés aux, anti-dépresseurs, s'avèrent bénéfiques dans le traitement de la dépression qui peut provoquer de la fatigue chez la personne atteinte de sclérose en plaques.

Physiothérapie

La physiothérapie s'avère utile dans le traitement de la fatigue attribuable à un manque d'exercice et de la fatigue attribuable aux incapacités. Améliorer la marche, atténuer la spasticité et suivre un programme d'activités physiques régulier peuvent tous contribuer à diminuer la fatigue.

Régulation du sommeil

L'administration de somnifères pendant une courte période peut s'avérer utile dans le traitement des troubles du sommeil. Cependant, il faudra chercher la cause d'une insomnie persistante. Les gens dont le sommeil est dérangé par des spasmes douloureux, la spasticité ou des troubles urinaires qui les forcent à se lever la nuit pour aller aux toilettes devraient faire traiter ces symptômes.

Lutte contre la chaleur

Les personnes souffrant de la chaleur peuvent la combattre en évitant les endroits chauds et en se rafraîchissant: Elles devraient éviter les activités

(suite et fin en page 6)

La fatigue... (suite de la page 5)

physiques intenses, les douches ou bains chauds et la chaleur humide. En été, on leur recommande de porter des vêtements de coton léger et de demeurer dans des endroits climatisés. On peut diminuer la température du corps en portant un t-shirt mouillé, en s'aspergeant avec un vaporisateur d'eau et en prenant un bain d'eau fraîche.

MÉDICAMENTS CONTRE LA FATIGUE

De nombreux produits de prescription médicale et les médicaments en vente libre ont été employés dans le traitement de la fatigue reliée à la SP. Lorsqu'un médicament est prescrit dans le seul but d'atténuer la fatigue, nous suggérons d'arrêter le traitement pendant une à deux semaines, tous les

six mois, pour en évaluer les bienfaits cliniques. On parle de bienfait clinique lorsque, tenant compte du coût et des effets secondaires du médicament, celui-ci a un effet positif important sur le patient. Les médicaments employés présentement dans le traitement de la fatigue comprennent l'amantadine, la pémoline, la fluoxétine, la caféine, le méthylphénidate et la dextroamphétamine.

RÉSUMÉ

La fatigue demeure un symptôme important de la SP et d'autres maladies et elle aggrave les incapacités. De toute évidence, il faut poursuivre la recherche sur les différents types de fatigue dans la SP, leurs fondements biologiques et leurs traitements.

LECTURE SUGGÉRÉE

Burnfield, Alexander, Composer avec la fatigue en SP demande compréhension et organisation, Société canadienne de la sclérose en plaques **SP**

Les auteurs : M^{me} Coulthard-Morris, étudiante en maîtrise et chercheuse et D^r Vollmer, directeur médical et directeur de la recherche clinique au centre de la SP des Rocheuses, à Englewood, au Colorado.

