



Doc Thalassothérapie Roscoff

LA FATIGUE : UN SIGNAL D'ALARME A NE PAS NEGLIGER

La fatigue est un symptôme fréquent, parfois visible dès le premier coup d'œil. Qu'elle soit le principal motif de consultation, ou noyée dans un cortège d'autres troubles, tels spasmes intestinaux, mal de tête, insomnie, difficultés de concentration... La démarche du médecin vise à en traquer la cause : maladie souvent bénigne, stress ou surmenage, voire dépression. L'écoute est un examen clinique soigneux de la patiente constituent la base essentielle d'une démarche cohérente et parfois même un début de traitement dans certains cas.

La fatigue ne doit pas avoir de secret pour vous pour au moins deux raisons :

- la première tient au fait que, comme près de 60% de Françaises et de Français, vous avez été, êtes ou serez fatiguées,
- la seconde est que vous avez sûrement rencontré des personnes qui consultent leur médecin à cause de leur fatigue.

COMMENT RECONNAÎTRE LA FATIGUE ?

La fatigue n'est pas difficile à reconnaître. Soit qu'elle se lise immédiatement sur le visage, soit par les paroles qu'une personne peut prononcer : « Je suis crevée, pompée, lasse ou j'ai des coups de barre ». C'est au médecin à déceler celle dont la fatigue relève d'une pathologie somatique, environ 40%, ou dépressive grave, environ 20%, ou celles, plus nombreuses, qui entrent dans le cadre du syndrome de fatigue chronique lié à l'état de surmenage ou de stress répétés.

Le diagnostic est d'autant plus complexe que la fatigue est rarement le seul motif de plainte et qu'elle se fonde parmi un ensemble de symptômes plus ou moins nombreux et cohérents. Ainsi, selon les symptômes dominants associés à la fatigue sont le mal de tête, les spasmes intestinaux, les palpitations, la gorge serrée, une douleur thoracique irradiant dans le bras gauche, la perte de libido.

LA FATIGUE, UNE MALADIE SOMATIQUE

Le problème médical dominant devant une fatigue est de ne pas laisser passer une maladie somatique. La démarche initiale du médecin va donc être de préciser, avant tout, par un interrogatoire patient, les caractéristiques qui permettront de suspecter le caractère organique de la fatigue : s'agit-il d'une fatigue récente ou ancienne (datant parfois de plusieurs mois ou années) ? Est-elle plus intense le matin, au milieu de la journée ou le soir ? Est-elle le seul ou le principal motif de consultation ? Y a-t-il fièvre et/ou amaigrissement ? Est-elle plus intense que ne le laissent prévoir les modifications éventuelles de l'humeur ou l'anxiété de la patiente ? Prend-elle régulièrement des diurétiques, des laxatifs pour maigrir ou des tranquillisants ? Un examen clinique soigneux s'efforcera de rechercher des signes objectifs associés. Particulièrement important et informatif est l'aspect général de la patiente : tenue négligée, maquillage, état des ongles, de la peau.

Les affections responsables sont multiples :

- elles vont des plus bénignes : mononucléose infectieuse, grippe, hépatites,
- aux plus graves : néoplasies, hémopathies, sida, en passant par certaines maladie endocrines (hyper ou hypothyroïdie), neurologiques (maladie de Parkinson) ou cardiaques (insuffisance cardiaque).

LA FATIGUE DUE AU STRESS OU AU SURMENAGE

A côté des maladies somatiques, le stress ou un surmenage physique ou intellectuel expliquent en gros 40% des états de fatigue. Le stress est une réponse normale de l'organisme aux agressions physiologiques et/ou psychologiques, ainsi qu'aux émotions agréables ou désagréables. Ces agressions et émotions nécessitent une adaptation de l'organisme permettant le maintien des équilibres biologiques. Interviennent dans cette réponse de nombreuses sécrétions hormonales. L'épuisement par le stress se fait en cinq phases avec des symptômes spécifiques et peut intervenir avec un décalage de plusieurs mois entre le stress et les premiers symptômes :

- douleurs variées associées à une insomnie : la tête, le rachis cervical et dorsal, l'abdomen, le pelvis et les yeux sont particulièrement vulnérables,
- déficience de l'intellect avec diminution du rendement professionnel et du pouvoir de concentration, perte de mémoire,
- altération du système émotionnel : hyperémotivité, pleurs faciles, indifférence,
- perturbation de la vie sociale : isolement, agressivité,
- enfin perturbation du sens de sa propre valeur : sentiment d'inutilité et perte de raison de vivre.

La fatigue, rarement isolée, prédomine le soir sans être réparée par le sommeil et peut aboutir à un véritable épuisement physique et mental. Anxiété, irritabilité, agressivité, contractures musculaires sont fréquentes. C'est au médecin de prendre le temps de s'intéresser aux conditions de vie de la patiente (durée des transports quotidiens, horaire et charge de travail, activité à la maison, etc...) et d'essayer de lui faire parler d'éventuels conflits professionnels et/ou familiaux.

LA FATIGUE SUITE A UNE DEPRESSION

La fatigue consécutive à une dépression, à un état anxieux ou névrotique avec angoisses, phobies et obsessions constitue le troisième groupe de fatigue. Il représente en gros 20% des fatigues. Plus intense le matin au réveil, elle s'améliore vers midi et rechute le soir. Les troubles du sommeil (insomnie) sont constants de sorte que la nuit n'est pas réparatrice. Curieusement, parmi les multiples spécialistes concernés par la fatigue, la malade ne va jamais consulter spontanément un psychiatre qui pourrait rapidement déceler et traiter une dépression, maladie touchant à un moment de sa vie un Français sur dix et si fréquemment relevée par un état de fatigue chronique.

Y A-T-IL UN TRAITEMENT DE LA FATIGUE ?

Oui, si elle est le symptôme d'une maladie précisément diagnostiquée. Dans ce cas, il faut naturellement traiter la cause.

Par contre, aucune pilule miracle ne permet d'effacer la fatigue dans tous les cas, même si, la plupart du temps, les malades les apprécient. En effet, l'efficacité des médicaments riches en oligo-éléments, vitamines et innombrables fortifiants, n'est pas prouvée, l'effet placebo étant évalué à près de 30%.

Faut-il dormir quand on est fatigué ? En général, le sujet fatigué dans un contexte anxieux dort mal. Par ailleurs, si après une nuit d'insomnie, la journée est ennuyeuse, l'épuisement est total le lendemain. Par contre, après la même nuit d'insomnie la fatigue peut être évanouie si la journée est passionnante, et le bénéfice d'une courte sieste peut être considérable. Enfin, la place des massages, balnéo-thalasso-réflexothérapies ne peut être sous-estimée.

EN CONCLUSION

La fatigue est une plainte, un signe d'alarme que l'on ne doit jamais négliger même s'il est

souvent difficile à déchiffrer. La compréhension de son mécanisme et de sa cause, et donc son traitement au cas par cas, sont indissociables d'une connaissance aussi parfaite que possible de l'environnement social, familial et professionnel de la maladie.

Elle se lit parfois mieux sur son visage et dans l'histoire de sa vie que sur le résultat d'une prise de sang ou d'un examen radiologique, même sophistiqué. Une seule consultation suffit rarement, mais bien souvent, l'écoute attentive et renouvelée du malade permet d'appréhender les problèmes et sélectionner judicieusement les examens biologiques et radiologiques éventuellement justifiés.

Dans la mesure où elle traduit souvent un certain mal de vivre, le seul remède est peut-être de tenter de mieux organiser sa vie. C'est vers ce parcours personnel, parfois long et difficile, mais finalement rentable, que le médecin doit guider son patient.

Articles « Les nouvelles Esthétiques »