



Pr Jean-Dominique de Korwin
spécialiste de médecine interne,
CHRU de Nancy

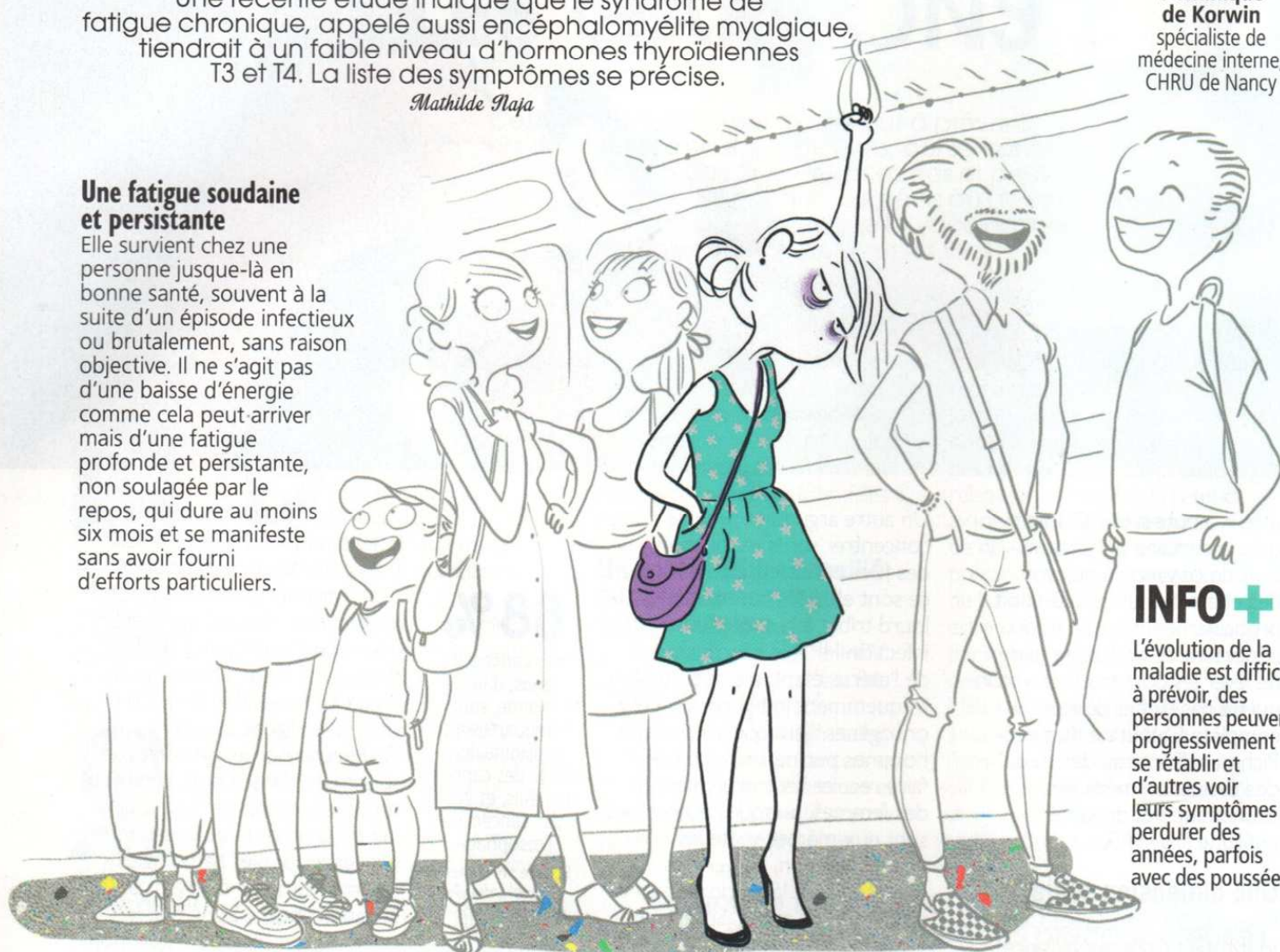
LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE

Une récente étude indique que le syndrome de fatigue chronique, appelé aussi encéphalomyélite myalgique, tiendrait à un faible niveau d'hormones thyroïdiennes T3 et T4. La liste des symptômes se précise.

Mathilde Flaja

Une fatigue soudaine et persistante

Elle survient chez une personne jusque-là en bonne santé, souvent à la suite d'un épisode infectieux ou brutalement, sans raison objective. Il ne s'agit pas d'une baisse d'énergie comme cela peut arriver mais d'une fatigue profonde et persistante, non soulagée par le repos, qui dure au moins six mois et se manifeste sans avoir fourni d'efforts particuliers.



INFO+

L'évolution de la maladie est difficile à prévoir, des personnes peuvent progressivement se rétablir et d'autres voir leurs symptômes perdurer des années, parfois avec des poussées.

Un malaise après l'effort

Il apparaît dès que la personne dépasse ses limites au cours d'un effort, qu'il s'agisse d'une marche d'une heure, d'un tour du pâté de maisons, de s'habiller ou de se laver pour les formes les plus sévères. Il se traduit par une fatigue accrue et une sensation de mal-être, survenant immédiatement ou au lendemain de l'effort, et susceptible de "clouer au lit" pour plusieurs jours ou semaines.

Un sommeil non récupérateur

Quelle que soit la durée du sommeil nocturne, la personne ne se réveille jamais reposée. L'enregistrement du sommeil ne décelez pas, en général, d'apnée du sommeil.

Des difficultés de concentration

Il est difficile d'accomplir des tâches complexes comme conduire une voiture ou faire ses comptes.

Du mal à rester debout

Rester debout quelques minutes peut provoquer le besoin de s'asseoir ou de s'allonger, et s'accompagner de tachycardie, de nausées.

Des maux de tête

Des céphalées ou des migraines font partie des symptômes courants.

Des douleurs musculaires ou articulaires

Elles sont localisées ou diffuses. On peut aussi souffrir de maux de gorge, de ganglions douloureux.

EN PRATIQUE

- Le diagnostic est posé si les trois manifestations systématiques (fatigue persistante, malaise post effort et sommeil non récupérateur) sont associées à des troubles cognitifs ou une intolérance à la station debout.
- Le traitement cible les symptômes : un programme d'exercices physiques, des compléments alimentaires pour doper le muscle, du paracétamol pour les douleurs, des thérapies comportementales pour gérer la fatigue.