

# Syndrome de fatigue chronique : une maladie ignorée

Épuisement, insomnie, maux de têtes, pertes de mémoire... Vous vous traînez et avez du mal à effectuer vos tâches quotidiennes. Votre médecin n'a rien trouvé ? Peut-être, souffrez-vous du syndrome de fatigue chronique (SFC). Alors qu'il fait l'objet de nombreuses études chez nos voisins anglo-saxons, il tarde à être reconnu en France. A l'approche de la journée internationale du SFC, Doctissimo vous dit tout sur cette maladie mystérieuse.

**Toujours fatigués ? Etes-vous un malade imaginaire ou souffrez-vous de fatigue chronique ? Ceux qui en sont atteints peinent à comprendre ce dont ils souffrent, d'autant plus que son origine n'est pas aisément identifiable par les médecins.**

## Fatigue chronique : des maladies cachées ?

Toujours fatigués ? Etes-vous un malade imaginaire ou souffrez-vous de fatigue chronique ? Ceux qui en sont atteints peinent à comprendre ce dont ils souffrent, d'autant plus que son origine n'est pas aisément identifiable par les médecins.

Quand la fatigue persiste plus de 6 mois sans cause apparente et sans qu'aucune amélioration soit notée, on ne peut plus parler de "fatigue passagère". Le sommeil réparateur n'est qu'un vieux souvenir, les troubles digestifs et les maux de gorge plombent le moral de celui qui est atteint de ce mal. Le patient entame alors un parcours du combattant en allant de médecin en médecin pour comprendre ce dont il souffre.

Malheureusement les relations entre médecins et malades peuvent vite tourner au dialogue de sourd. L'homme de sciences cherche des éléments tangibles pour poser son diagnostic alors que le patient peine à caractériser son mal, qu'il n'évoque qu'en utilisant des termes globaux. Il est alors soupçonné de forcer le trait, d'en rajouter, d'être un simulateur ou au mieux de trop s'écouter. Pour le Professeur Jean-Louis Dupond, du CHU de Besançon, le praticien doit adopter une démarche cartésienne comme pour n'importe quelle maladie. L'examen permet en effet de se rendre compte qu'il s'agit dans 20 % des cas de maladies organiques et dans 79,5 % des cas de maladies d'ordre psychologiques. Seul 0,5 % de la population française connaît réellement des problèmes de fatigue chronique.

## De multiples causes à explorer

L'explication de la maladie n'est souvent pas unique. Les examens doivent permettre de déterminer si une carence en fer peut en être la cause. Une étude américaine a mis en évidence que les étudiantes qui avaient eu leurs règles pendant leur examen avaient obtenu de moins bons résultats que les autres. "25 % des femmes ont des carences en fer, même en l'absence d'anémie. Il y a là un facteur d'explication" souligne le Pr Dupond. A l'inverse un excès de fer, qui devient une hémochromatose quand il est génétique, est beaucoup plus fréquent que ce que les données accessibles jusqu'à ces dernières années laissaient penser.

Les désordres endocriniens (thyroïdien, surrénalien, hypophysaire et para-thyroïdien) peuvent également provoquer de forts sentiments de fatigue. Leur importance reste néanmoins à confirmer. Par ailleurs, la fatigue est régulièrement associée aux maladies infectieuses et notamment virales. Mais il est difficile de savoir si c'est la fatigue qui a permis l'infection, ou si le virus a provoqué la baisse de tonus.

## Une maladie essentiellement féminine

La fatigue chronique touche dans sa très grande majorité des femmes. Le Professeur Jean-Louis Dupond a son explication : "à toutes les patientes que je reçois, je leur dis que pour aller bien, il faut apprendre à être égoïste. Quand un homme est malade il se couche et délègue tout ce qu'il a à faire. Quand une femme est malade, elle continue à donner de son énergie aux autres. Pas étonnant qu'elle soit fatiguée".

Une façon de souligner que l'approche de la fatigue doit être globale, prise dans sa dimension physique, psychologique et sociale.

Mathieu Ozanam

Source : Medec 2002

## Le syndrome de fatigue chronique : mythe ou réalité ?

**Identifié dès 1985, le syndrome de fatigue chronique correspond à une faiblesse extrêmement intense durant plus de 6 mois et résistant au repos. Cette maladie rend très difficile le moindre acte de la vie quotidienne et n'a pas de cause évidente. Reconnue dans les pays anglo-saxons, elle tarde à l'être en France. Zoom sur une pathologie encore mystérieuse.**

Même si la perception de la maladie évolue, les victimes se sentent souvent incomprises. S'ajoute à ce malaise général un certain nombre de troubles comme des douleurs articulaires ou musculaires, des maux de tête... L'origine du syndrome demeure toujours aussi mystérieuse, même si la recherche avance.

### Le vrai débat

En réalité, personne ne conteste l'existence d'une fatigue invalidante et inexpliquée, qui se traduit par un manque d'énergie voire un épuisement. L'impact de ces symptômes sur la qualité de vie et le moral n'est pas non plus remis en cause... Mais, comment savoir si cette fatigue persistante et inexpliquée s'apparente à un syndrome dit de "fatigue chronique" (SFC) ? Décrit initialement dans les pays anglo-saxons, ce syndrome a ensuite été observé chez les Yuppies dans les années 1980. Les critères de définition sont d'ailleurs un peu différents aux Etats-Unis, en Grande-Bretagne et en Australie.

### Des critères de définition stricts...

Datant de 1994, la définition de Fukuda est la plus classique et celle acceptée par les autorités de santé américaines (Center for Disease Control). Elle ne retient la présence de ce syndrome que si la fatigue :

- Existe depuis plus de 6 mois et n'est pas soulagée par le repos ;
- Diminue les activités quotidiennes d'au moins 50 %.

et si quatre des huit symptômes suivants sont présents :

- Douleur de la gorge ;
- Gonflement des ganglions du cou et des aisselles ;
- Douleurs articulaires ;
- Douleurs musculaires ;
- Troubles de mémoire ;
- Maux de tête ;
- Sommeil non réparateur ;
- Malaises après l'effort durant plus de 24 heures.

D'autres manifestations comme des sueurs nocturnes, des palpitations, un amaigrissement, une toux sont également rencontrées.

Mais le diagnostic de cette maladie est dit "d'exclusion". Dans un premier temps, le médecin devra donc écarter toute autre cause de maladie psychiatrique ou médicale qui pourrait expliquer la fatigue.

## **...mais un syndrome encore incompris**

Les causes de ce syndrome restent mystérieuses. Toutes sortes de théories ont été émises pour l'expliquer : psychologiques, infectieuses, nutritionnelles... Récemment, des chercheurs émettent l'hypothèse d'un dérèglement de l'immunité. Mais, ce fait devra être confirmé, peut être par l'étude en cours dans le service de médecine interne du Pr. Jean Cabane à l'hôpital Saint-Antoine de Paris.

Par ailleurs, ce syndrome semble souvent survenir après une infection virale. Enfin, il ressemble à une autre maladie, la fibromyalgie, qui s'accompagne elle aussi de fatigue durable intense et se caractérise par la présence de douleurs multiples diffuses sur le corps. Néanmoins, les deux syndromes ne sont vraisemblablement pas identiques.

## **Fatigue : quand faut-il consulter ?**

Le plus souvent, la fatigue apparaît évidente : surmenage, stress, déprime, etc. Un peu de repos et l'organisme refait le plein d'énergie. Mais parfois, les coups de pompe à répétition restent inexpliqués. Comment réagir ? Quand consulter ? Pour en savoir plus, nous avons interrogé le Professeur Cabane, responsable de la consultation de la fatigue à l'hôpital Saint-Antoine (Paris).

### **Doctissimo : Existe-t-il plusieurs types de fatigue ?**

**Pr. Cabane :** Pour énumérer les causes de la fatigue, plusieurs heures seraient nécessaires. Si vous ouvrez une encyclopédie médicale, la fatigue apparaît comme un symptôme de la première page à la dernière page. Pas de scanner ou de tests miracles. Plus que pour toute autre condition, seul l'examen clinique pourra faire la lumière sur l'origine de cet état : amaigrissement, dépression, stress, etc.

### **Doctissimo : Quand doit-on consulter ?**

**Pr. Cabane :** Dans la plupart des cas, il suffit de prendre un peu de recul pour trouver la cause de la fatigue. "Je suis crevé parce que je suis surmené au travail, je suis victime de stress, je suis démotivé, triste ou je n'arrive pas à dormir...". Dès que le patient n'est pas capable de trouver une raison évidente à son manque d'énergie et si le repos reste inefficace, la consultation est nécessaire. Cette fatigue n'est pas forcément plus grave que la première, simplement elle peut s'avérer plus angoissante pour le patient et cacher une maladie passée jusque-là inaperçue.

### **Doctissimo : Quelles affections peuvent se cacher derrière une fatigue ?**

**Pr. Cabane :** Toutes les affections ont comme symptôme commun la fatigue. De la carence en fer à l'endocardite en passant par l'hypothyroïdie ou l'hépatite C ou le sida.

### **Doctissimo : Certaines fatigues restent-elles inexpliquées ?**

**Pr. Cabane :** Tout dépend du degré de l'investigation clinique. Si elle est superficielle, deux tiers des cas restent inexpliqués. Mais aujourd'hui, dans quatre cas sur cinq, les médecins généralistes trouvent les causes et le traitement adéquat. Les cas inexpliqués sont orientés vers la médecine interne qui diagnostiquera dans un tiers des cas une dépression, dans un quart des cas une hypersomnie et des affections diverses pour les cas restants.

### **Doctissimo : La fatigue peut-elle être une maladie à part entière ?**

**Pr. Cabane :** Oui, le syndrome de fatigue chronique est une véritable maladie. Les malades sont victimes d'asthénie profonde qui les handicape dans leur vie quotidienne. Le problème est que jusqu'ici cette affection n'était caractérisée que grâce à un diagnostic d'exclusion.

Il faut être sûr que la fatigue n'a pas une cause identifiable : physique ou psychologique, avant de pouvoir identifier le syndrome de fatigue chronique ou fibromyalgie. Mais de récentes recherches pourraient bientôt changer la donne : on a constaté chez les malades une sollicitation excessive du système immunitaire. La cause reste encore à identifier : dérèglement du système de défense ou origine virale, etc. Des marqueurs sanguins pourraient bientôt permettre un diagnostic grâce à une simple analyse de sang.

### **Doctissimo : Cette maladie est-elle reconnue en France ?**

**Pr. Cabane :** La fatigue chronique est trop peu reconnue en France. Les malades sont trop souvent considérés comme des malades imaginaires et sont ballottés de consultation en consultation sans qu'aucun diagnostic ne soit identifié. Dans les pays anglo-saxons, cette affection bénéficie d'une meilleure reconnaissance.

## **Le syndrome de fatigue chronique en chiffres**

**Le syndrome de fatigue chronique "vrai" est rare. En revanche, nombreuses sont les personnes se plaignant de fatigue à une période ou l'autre de leur vie. Une personne sur deux serait ainsi concernée par ce problème en France et ce symptôme serait évoqué dans 15 % à 20 % des consultations de médecine générale.**

En réalité, les chiffres diffèrent selon ce que l'on mesure... L'appréciation personnelle des symptômes a une grande importance en la matière.

## **Il y a fatigue et fatigue !**

Une étude anglaise<sup>1</sup> apporte des informations intéressantes sur la fréquence du syndrome de fatigue chronique.

Cette étude, réalisée chez 31 651 hommes et femmes vivant dans le Sud de l'Angleterre, a été publiée en 1994.

	Pendant la moitié du temps	Pendant 75 % du temps	En permanence
Proportion d'individus se plaignant de fatigue depuis plus de 4 à 6 mois	4,7 %.	4,1 %	1,7 %
Taux de fatigués chroniques*	2,1 %,	2,2 %	1 %

\* lorsque l'on s'intéresse aux seules fatigues s'associant à des douleurs musculaires (l'un des critères retenus pour la définition du syndrome de fatigue chronique)

## 150 000 personnes concernées en France

Le Pr. L.A. Jason<sup>2</sup> confirme en 1999 cette rareté des véritables syndromes de fatigue chronique. Après enquête conduite sur 28673 individus, les investigateurs de cette étude ont considéré que :

- 32 personnes seulement présentaient un syndrome de fatigue chronique correspondant à la définition américaine ;
- 45 présentaient une autre forme de fatigue chronique inexplicée ;
- Et 89 présentaient une fatigue secondaire à une maladie authentifiée.

Au total, les données de la littérature scientifique laissent penser que la fréquence du syndrome de fatigue chronique se situe entre 0,2 et 2,6 %. La fondatrice de l'Association française du syndrome de fatigue chronique et de fibromyalgie, Mme Annick Lalanne, cite un chiffre de 150 000 personnes touchées par ce syndrome dans notre pays. Néanmoins, il est difficile d'avoir une estimation exacte, car on manque en France d'études épidémiologiques sur ce thème. Ce syndrome est longtemps resté ignoré des médecins et cette méconnaissance a pu entraîner de fréquentes erreurs de diagnostic.

## Un syndrome plus habituel chez les femmes

Le syndrome de fatigue chronique concerne plus souvent des femmes. Pour le Pr. H. Rousset, les femmes ont un risque supérieur de 30 à 70 %, pour d'autres spécialistes elles seraient même 2 à 3 fois plus touchées que les hommes. Des statistiques du [Center for Disease Control américain](#) font état d'une proportion de 80 % de femmes. Il semble que ce syndrome se manifeste plus volontiers chez les adultes de 20 à 50 ans avec un pic de survenue vers 35 ans.

Il a été montré aux Etats-Unis qu'il atteint préférentiellement des personnes instruites, de race blanche, d'où son nom de "Yuppie flu". Néanmoins, ces données ne font pas l'unanimité au sein des experts.

Enfin, ce syndrome peut même toucher des enfants. Il a alors un retentissement important sur la scolarité.

Dr Corinne Tutin

1 - BMJ. 1994 Mar 19;308(6931):763-6. Etude citée le 25 janvier 2002, lors de d'une journée d'information organisée à Lyon par l'Association française du syndrome de fatigue chronique et de fibromyalgie.

2 - Arch. Intern Med., 11 oct ; 159, 18 : 2129-2137

# Syndrome de fatigue chronique

**Trop souvent considérés comme des malades imaginaires, les victimes du syndrome de fatigue chronique souffrent d'un cruel manque de reconnaissance. Alors que cette maladie fait l'objet de nombreuses études chez la plupart de nos voisins anglo-saxons, elle reste ignorée en France. Entretien avec le docteur Emilie Desmet.**

Le syndrome de fatigue chronique est reconnu en Grande-Bretagne, aux Etats-Unis et dans la plupart des pays anglo-saxons. L'association de victimes d'Outre-Manche compte d'ailleurs plus de 110 000 adhérents. En France, la fatigue chronique souffre d'un manque de reconnaissance. Pourtant, une association existe : l'Association française du syndrome de fatigue chronique et de fibromyalgie. Le docteur Emilie Desmet, membre du comité scientifique de l'association, nous parle de la situation dans l'hexagone.

## Doctissimo : Quels sont les symptômes de ce syndrome de fatigue chronique ?

**Dr Desmet :** La fatigue chronique n'est elle-même qu'un symptôme. Elle est la conséquence d'un autre problème. Beaucoup de théories circulent sur son origine : virale, alimentaire... Dans les faits, les personnes concernées se plaignent de fatigue dès le matin. Quelle que soit la durée de leur sommeil, elles se lèvent épuisées. Cette fatigue s'accompagne de douleurs musculaires et rachidiennes. Toute action se transforme en lutte permanente.

## Doctissimo : Quel est l'origine du syndrome de fatigue chronique ?

**Dr Desmet :** Les causes sont encore mal définies. Ce qui est clair, c'est que les personnes atteintes ont un vécu identique. Elles vivent toutes en état de stress constant, qui les pousse au-delà de leurs limites. Souvent, elles ne s'en rendent pas compte. Certains troubles du sommeil sont une piste importante : il pourrait exister chez les malades des problèmes de micro réveils au cours de la nuit, qui les empêcheraient de récupérer complètement. La fatigue chronique masque souvent une dépression sous-jacente. Mais dans ce cas, il est difficile de savoir si la dépression est la cause de la fatigue ou si c'est l'inverse. On avance également un lien avec une colopathie fonctionnelle. Le rôle de certains neurotransmetteurs, notamment la sérotonine, semble bien établi.

## Doctissimo : Existe-t-il des traitements ?

**Dr Desmet :** On peut vaincre la fatigue chronique. J'ai suivi des personnes qui, après 20 ans de tourments, ont retrouvé une vie normale en un à deux ans. Avant toute chose, il faut être sûr que la fatigue n'a pas une cause physique connue. La fatigue chronique est déterminée par un diagnostic d'élimination. Le traitement se fait en deux phases.

La première est un traitement médicamenteux destiné à soulager la douleur. Ensuite, on peut commencer à travailler sur la signification de la fatigue et son origine. Cela passe par un travail de dialogue et de remise à plat de la problématique. On traitera une éventuelle dépression. L'une des étapes importantes est le retour à une bonne hygiène de vie. Les malades doivent connaître leurs limites et les accepter.

Actuellement, je travaille sur la notion du plaisir. Le patient ne doit faire uniquement ce dont il a envie. Cela lui permet de sortir du cercle vicieux des contraintes et des obligations qui en entraînent toujours de nouvelles.

Comme on connaît encore peu cette pathologie, de nombreux charlatans proposent de soi-disant traitements, sur Internet notamment. J'ai ainsi vu des cures à base d'auto-trépanation ou d'injections de pseudos antirétroviraux à 1 525 €uros la seringue !

## Doctissimo : La fatigue chronique est-elle reconnue en France ?

**Dr Desmet** : La fatigue chronique est très peu reconnue en France. Seuls quelques professionnels la prennent en compte. Souvent les malades vont de spécialiste en spécialiste avant que la fatigue chronique soit diagnostiquée. L'association française du syndrome de fatigue chronique et de fibromyalgie travaille à cette reconnaissance. Celle-ci est loin d'être acquise : il est quasiment impossible aujourd'hui d'obtenir un arrêt de travail pour cause de fatigue chronique. D'ailleurs, si la recherche s'est intéressée à ce problème, c'est uniquement grâce à la pression des associations de malades.

Propos recueillis par Alain Sousa, le 18 octobre 2000

## **Syndrome de fatigue chronique : comment faire face ?**

**Il n'existe pas encore de traitement spécifique du syndrome de fatigue chronique et les solutions proposées visent seulement à soulager les symptômes. Le soutien moral est important, car les conséquences sur la qualité de vie sont telles que les malades souffrent fréquemment d'exclusion.**

Toutes sortes de thérapeutiques ont été "essayées" dans le syndrome de fatigue chronique (SFC), comme des immunoglobulines, des corticoïdes, des médicaments censés stimuler l'immunité ou modifier l'état nutritionnel (vitamines...). Mais leur intérêt n'est toujours pas prouvé et aucun médicament n'a démontré d'efficacité réelle.

Un produit est actuellement expérimenté aux Etats-Unis, l'Ampligen, qui pourrait être plus spécifiquement destiné aux personnes souffrant de fatigue chronique. Il stimulerait la production d'interférons, qui agissent sur l'immunité. Mais, ce médicament n'est pas encore disponible en France et aujourd'hui, rien ne prouve qu'il apportera un véritable bénéfice.

### **Eviter le stress, bien dormir...**

En attendant, on conseillera aux patients d'éviter dans la mesure du possible le stress et de maintenir le plus possible une certaine activité physique, notamment la marche. En effet, l'exercice apparaît globalement bénéfique. Attention néanmoins à le pratiquer de façon raisonnable, car l'effort peut déclencher un malaise chez ces sujets\*. Fondatrice de l'Association française du syndrome de fatigue chronique et de fibromyalgie, Annick Lalanne doute néanmoins qu'une telle pratique soit possible chez certains, "ceux-ci sont tellement épuisés qu'ils ne parviennent plus à se lever depuis plusieurs années et sont devenus quasi grabataires".

De bonnes habitudes de sommeil doivent aussi être encouragées, avec un coucher et un lever à heures régulières. Les "grasses matinées" trop prolongées nuisent à l'équilibre du repos. Si les tranquillisants et somnifères peuvent apporter une aide en cas d'insomnies rebelles, il faut savoir que certains d'entre eux comme les [benzodiazépines](#) peuvent aussi aggraver la fatigue en raison de leurs effets musculaires. Ils peuvent également entraîner une dépendance.

### **Des thérapeutiques palliatives**

Des thérapeutiques variées sont prescrites aux patients pour tenter d'atténuer leurs troubles :

- [Antalgiques](#) pour faire disparaître les violents maux de tête auxquels ils sont fréquemment sujets ;
- [Anti-inflammatoires](#) pour lutter contre les courbatures ;
- Relaxants musculaires en cas de douleurs à ce niveau.

Mais, les résultats ne sont pas toujours à la hauteur des espérances.

Par ailleurs, les troubles psychologiques ou la tristesse sont fréquents en cas de syndrome de fatigue chronique. Ces problèmes sont principalement issus d'un manque de reconnaissance sociale : les malades ont parfois dû quitter leur emploi, faute d'avoir pu bénéficier d'un mi-temps thérapeutique ou d'autres mesures qui auraient pu leur permettre de conserver une vie professionnelle.

De plus, les victimes du SFC errent souvent d'un médecin à l'autre pendant des années avant qu'un diagnostic soit posé. Cette attente est évidemment source d'angoisse. La prise en charge nécessitée par l'interruption d'activité est aussi souvent délicate à obtenir.

Dans ce contexte, l'adhésion à une association peut s'avérer utile car elle permettra de "libérer la parole" et de briser le sentiment d'isolement. Dans les cas les plus sérieux, la prescription de médicaments antidépresseurs pourra être envisagée, ces médicaments ayant également un impact sur le sommeil. Enfin, les [psychothérapies cognitives](#) ne doivent pas être négligées chez ces patients qui doivent "faire avec" une maladie chronique invalidante. Cette prise en charge psychologique améliore la qualité de vie et diminue même un peu l'impression de fatigue.

Dr Corinne Tutin

\* JAMA. 2001 Sep 19;286(11):1360-8.

## Le sport et la psychothérapie contre la fatigue chronique ?

Vous vous sentez épuisé depuis des mois. Vous vous traînez et avez du mal à remplir vos tâches quotidiennes. Vous dormez mal et ne vous rappelez plus rien... Votre médecin n'a rien trouvé ? Peut-être, souffrez-vous du "syndrome de fatigue chronique". Virus, facteurs psychologiques... la véritable cause n'a pu être identifiée avec certitude. Une étude anglo-saxonne tente de percer le mystère de cette maladie controversée.

Virus, anomalies du système immunitaire et neurohormonal, facteurs psychologiques ont été suspectés sans que la véritable cause de ce "syndrome de fatigue chronique" ait pu être identifiée avec certitude. Or voilà qu'une analyse approfondie de la littérature internationale conduit des chercheurs anglais et américains à conclure que les seuls traitements efficaces du mystérieux syndrome seraient l'exercice physique et les psychothérapies cognitives. Peut-on en conclure pour autant que la maladie est d'origine psychologique ? Pas si sûr...

### Une maladie mystérieuse

Fatigue intense et durable, insomnies, pertes de mémoire, suées nocturnes ou maux de tête, douleurs articulaires et musculaires... Les médecins que vous avez consultés ne trouvent rien. Aucune infection virale comme la grippe, pas d'hépatite ni de mononucléose, pas de trouble neurologique ou musculaire... Ne cherchez pas. Peut-être, souffrez-vous du "syndrome de fatigue chronique", ou de son nom scientifique "encéphalomyélite myalgique". Décrit pour la première fois chez les yuppies



américains de la fin des années 1980, ce syndrome vient allonger la longue liste des maladies dont on ignore les causes.

Si l'Organisation Mondiale de la Santé a reconnu l'existence du "syndrome de fatigue chronique" qui semble 2 à 3 fois plus fréquent chez les femmes que chez les hommes, les experts ne sont toujours pas d'accord entre eux. Le débat concerne principalement ses déterminants (physique ou psychique) et au moins quatre définitions du syndrome existent dans le monde. Selon l'agence américaine sur la qualité et les soins de santé (Agency for Healthcare Research and Quality), il toucherait entre 0,04 à 2,6 % des individus et serait loin de ne concerner que les seuls cadres supérieurs.

## **44 études médicales passées au crible**

A maladie bizarre, traitements divers. Comme on pouvait s'en douter, toutes sortes de thérapeutiques de natures extrêmement variées ont été essayées pour redonner du punch aux "fatigués chroniques". Deux équipes de chercheurs anglais et américains ont voulu en avoir le coeur net et savoir s'il existe réellement des moyens de traiter ce syndrome.

Pour ce faire, ils ont utilisé 19 banques de données médicales spécialisées, parcouru 350 études et passé au crible 44 d'entre elles ayant rassemblé pas moins de 2 801 patients au total. Les critères de sélection de ces études ont été leur rigueur scientifique et la présence d'un volet thérapeutique.

## **Des traitements forts variés**

Leurs résultats\* vont à l'encontre de ce que l'on pensait jusqu'alors. Alors que beaucoup de malades se plaignent de fatigue à l'effort, l'exercice physique modéré aurait un intérêt dans la réduction de ce syndrome.

Il en est de même pour les psychothérapies cognitives, qui diminuent la fatigue et améliorent la qualité de vie des patients. Selon les auteurs, ces conclusions ne prouvent cependant pas que la maladie soit uniquement d'origine psychologique. Car même si l'affection était due à un dysfonctionnement de l'organisme, le rétablissement de l'activité physique et une aide psychologique pourraient en atténuer les conséquences.

En revanche, le bénéfice des médicaments à visée immunologique parfois prescrits aux "fatigués chroniques" est apparu incertain même si certaines de ces thérapeutiques comme les immunoglobulines ou des corticoïdes semblent exercer quelques effets d'ampleur limitée.

Quant aux autres stratégies proposées : suppléments nutritionnels (acides gras, extraits de foie, vitamines...), médicaments antidépresseurs ou autres thérapeutiques non conventionnelles (ostéopathie, homéopathie, massages...), les preuves en faveur d'une activité clinique ont été jugées insuffisantes. A leur décharge cependant, ces traitements n'ont souvent été évalués que dans une ou deux études tout au plus. De plus amples recherches seront nécessaires pour évaluer leur efficacité.

## **Oui à l'exercice et à la psychothérapie !**

On le voit. L'affaire n'est pas tranchée et les causes du "syndrome de fatigue chronique" ne sont pas prêtes d'être éclaircies. Mais, l'étude suggère qu'une activité physique mesurée et une prise en charge psychologique permettant de mieux supporter le stress et peuvent apporter un plus en cas de fatigue intense et prolongée. C'est déjà ça...

Dr Corinne Tutin

\* JAMA (2001 ; 286 : 1360-1368)