



Fatigue

🕒 paru le 25/09/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 06/02/2023

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Tout le monde peut se sentir fatigué après une longue journée de travail ou après une activité sportive intense. Il n'est donc pas nécessairement anormal de se sentir fatigué. C'est un signal que votre corps vous envoie pour vous dire que vous avez besoin de récupérer. Cette récupération peut être mentale ou physique.

Parfois, la fatigue s'accompagne également d'autres symptômes et vous sentez qu'il y a 'autre chose'. Certaines maladies, mais aussi leur période de convalescence, peuvent conduire à un épuisement ou à un manque général d'énergie. Dans certaines maladies, la fatigue est le premier, voire le seul symptôme.

Voici quelques exemples de maladies fréquentes qui sont sources de fatigue : troubles de la thyroïde ([insuffisance de production d'hormones par la glande thyroïde \(hypothyroïdie\)](#) ou [production anormalement élevée d'hormones par la glande thyroïde \(hyperthyroïdie\)](#)), [diabète](#), maladies rénales, [anémie](#), infections (par exemple [mononucléose](#), [infection par le HIV](#), [maladie de Lyme](#)), [insuffisance cardiaque](#), maladies neurologiques telles que [maladie de Parkinson](#) et [démence](#), [fibromyalgie](#), maladies du foie, cancer, ... Les affections pulmonaires telles que l' [asthme](#) et la bronchite chronique, la mauvaise qualité de sommeil, le ronflement et l'[apnée du sommeil](#) peuvent également être à l'origine d'une fatigue en journée.

La fatigue peut aussi être provoquée par certains médicaments, par exemple les antidépresseurs et certains antidouleurs.

Certaines conditions de travail telles que le travail en équipes (par système de pauses) ou les longues journées de travail.

Le processus normal de vieillissement entraîne une diminution des performances avec l'âge. Mais, si vous êtes plus vite fatigué que les personnes de votre âge, cela peut être le signe d'une maladie.

Burnout

Le [burnout](#) et le surmenage sont des troubles souvent accompagnés d'un épuisement croissant. Vous ressentez alors une fatigue non seulement physique, mais aussi mentale.

Les termes de surmenage et de burnout sont souvent utilisés de manière interchangeable. Un burnout fait suite à une exposition prolongée au stress, qui perturbe l'équilibre entre votre capacité de résistance et la charge que vous supportez. Le stress est en réalité une adaptation de votre organisme face à une charge, ce qui n'est pas complètement négatif. Si cette adaptation ne suffit pas, vous pouvez toutefois développer un burnout. Le burnout n'est généralement pas la conséquence d'une surcharge de travail, mais plutôt d'une mauvaise gestion du stress et de la pression (en raison des délais, par exemple) générée par votre travail ou d'un travail que vous n'aimez pas.

Le burnout et la [dépression](#) se ressemblent parfois. Dans le cas d'un burnout, les choses extérieures au travail vous

procurent encore du plaisir, ce qui n'est pas le cas dans la dépression.

La solution peut résider dans une limitation de votre charge de travail. Discutez-en avec votre médecin.

Syndrome de fatigue chronique ou encéphalomyélite myalgique

Le syndrome de fatigue chronique ou encéphalomyélite myalgique se présente par un ensemble de symptômes (syndrome) dont une fatigue persistante (chronique) qui peut avoir un impact sur le fonctionnement de tous les jours.

Votre médecin pense à un syndrome de fatigue chronique si vous avez tous les signes suivants :

- vous n'arrivez plus à réaliser vos activités de tous les jours comme, par exemple, votre activité professionnelle, vos activités sociales, vos études... ;
- on ne trouve aucune autre raison qui peut expliquer vos symptômes ;
- vous avez certains symptômes qui durent plus de 6 semaines, à savoir :
 - une fatigue importante, invalidante
 - qui augmente avec vos activités,
 - qui n'est pas causée par un effort mental, physique ou social excessif,
 - qui n'est pas vraiment soulagée par le repos ;
 - une sensation de malaise après un effort physique
 - qui apparaît souvent 'en retard' par rapport à l'effort physique, après plusieurs heures ou plusieurs jours,
 - qui est disproportionné par rapport à votre activité physique,
 - vous avez besoin de plusieurs heures, jours ou semaines pour récupérer ;
 - un sommeil non-réparateur et/ou un sommeil perturbé ;
 - une sorte de brouillard mental (difficultés cognitives) qui peut se manifester par des problèmes de mémoire ou de concentration.

Le diagnostic est difficile à poser. Il est souvent précédé de nombreux examens médicaux.

On ne connaît pas bien les causes du syndrome de fatigue chronique ou encéphalomyélite myalgique. Les causes pourraient être :

- une infection, par exemple la [mononucléose](#), la [COVID-19](#) ou la [maladie de Lyme](#), mais ce n'est pas prouvé ;
- un système immunitaire qui fonctionne autrement ;
- un problème de fonctionnement hormonal ou de métabolisme....

Il n'y a pas de traitement spécifique contre le syndrome de fatigue chronique ou encéphalomyélite myalgique. Le traitement consiste à soulager les symptômes tels que les [problèmes de sommeil](#), la [douleur](#), la [dépression](#), l'[anxiété](#), les difficultés cognitives ou les vertiges par exemple.

Garder une activité physique est important. Cela peut avoir un effet bénéfique sur la fatigue, sur les symptômes et sur le fonctionnement physique. Votre médecin et votre kinésithérapeute peuvent vous aider.

Il n'existe pas de preuve que des vitamines, des minéraux, des herbes ou certains régimes sont efficaces. Et cela peut causer des effets indésirables.

En Belgique, il existe des centres spécialisés dans la prise en charge du syndrome de fatigue chronique.

Quelle est sa fréquence ?

La fatigue est une plainte très courante en médecine générale. Sur toutes les personnes qui consultent leur généraliste annuellement, 1 % environ se plaint de fatigue. Mais une cause à l'origine de la fatigue n'est trouvée que chez 20 à 30 % d'entre eux. Des facteurs psychosociaux jouent un rôle pour 75 % des patients se plaignant de fatigue.

Comment la reconnaître ?

Vous ressentez une fatigue que vous n'avez jamais ressentie auparavant. L'état de fatigue n'est pas passager. Vous n'êtes plus en mesure de faire les mêmes activités au même rythme qu'avant. Vous avez des difficultés à vous mettre en route ou à prendre des initiatives. Après un effort physique ou mental, vous avez besoin de beaucoup plus de temps pour récupérer. Vous êtes fatigué, mais les longues nuits de sommeil ne semblent pas résoudre le

problème. Parfois, la fatigue persiste et s'aggrave après une activité physique. Vous réagissez moins vite à certaines stimulations, vous vous dispersez et vous avez l'impression d'oublier de nombreuses choses. La fatigue peut aller de pair avec un sentiment d'inquiétude, un abattement, une lassitude générale et une absence de plaisir à prendre part à des activités qui vous donnaient du plaisir autrefois. Cela peut aussi faire penser à l'existence d'une dépression sous-jacente.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin peut chercher, avec vous, les causes pouvant expliquer votre fatigue. Les médecins examinent les plaintes de fatigue sous un angle à la fois physique, mental et social. C'est pourquoi le médecin vous posera un certain nombre de questions afin d'évaluer avec la plus grande précision possible ce que vous entendez par fatigue et d'en établir la cause éventuelle. Des symptômes tels que variations du poids, transpiration, douleur et nausées peuvent indiquer certains troubles physiques.

Le médecin tentera d'éliminer les causes importantes telles que le burnout, la dépression ou une grave maladie interne. Pour ce faire, il peut décider de vous prescrire des compléments.

Si la fatigue est le seul symptôme, les avantages de multiplier les examens sont plutôt limités. Les examens servent davantage à exclure des maladies qu'à en démontrer la présence. Le premier examen pratiqué est généralement un test sanguin, mais celui-ci ne révèle la cause que dans 5 % des cas. Il peut ensuite être complété par une analyse des urines, un [électrocardiogramme \(ECG\)](#) ou une radiographie des poumons si cela s'avère justifié sur la base du récit du patient.

Que pouvez-vous faire ?

Même si la fatigue est extrême, une bonne hygiène corporelle reste importante. Un [mode de vie sain](#) est la base du traitement : modérez votre consommation d'alcool, arrêtez de fumer, restez en mouvement et adoptez une alimentation saine et variée. Assurez-vous de respecter une bonne hygiène de sommeil. Si nécessaire, tentez d'atteindre un poids santé.

Bien que l'effort à fournir pour pratiquer une activité physique puisse être considérable, il est scientifiquement prouvé que le fait de rester actif contribue à améliorer les symptômes. Discutez préalablement avec le médecin ou le kinésithérapeute du type d'exercice physique le plus approprié et de son intensité. Informez le médecin également de tous les médicaments que vous prenez.

Que peut faire votre médecin ?

Une fois le diagnostic établi ou lorsque la cause de la fatigue est connue, le médecin peut instaurer un traitement. Celui-ci dépend du problème à l'origine de votre fatigue. Si une maladie est à l'origine de votre fatigue, elle doit être prise en charge.

Le traitement doit être bien coordonné. C'est pourquoi il est très important d'avoir une bonne relation avec votre médecin, car il peut gérer votre dossier de A à Z. Vous éviterez ainsi de nombreux examens inutiles ou doubles. Le médecin généraliste vous soutient et vous motive dans vos traitements et peut vous accompagner vers un [mode de vie sain](#).

En savoir plus ?

- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Manger mieux – Mutualité chrétienne](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Bouger plus – Mutualité chrétienne](#)
- [Des conseils pour favoriser un bon sommeil – Mutualité chrétienne](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Thérapie cognitivo-comportementale \(TCC\) – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)
- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [Trouver un psychologue – Commission des psychologues](#)
- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Centres de diagnostic multidisciplinaires pour le syndrome de fatigue chronique – INAMI - Institut national d'assurance maladie-invalidité](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Fatigue' \(2000\), mis à jour le 01.03.2017 et adapté au contexte belge le 20.11.2017 – ebpracticenet](#)
- [Chronique fatigue syndrome, mis à jour le 02.12.2021, consulté le 06.02.2023 – Dynamed](#)
- [Patient education: Myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome, mis à jour le 06.05.2022, consulté le 06.02.2022 – UpToDate](#)
- [Clinical features and diagnosis of myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome, mis à jour le 09.05.2022, consulté le 06.02.2022 – UpToDate](#)
- [Treatment of myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome, mis à jour le 24.06.2021, consulté le 06.02.2022 – UpToDate](#)