

# Un mode de vie équilibré aide en cas d'épuisement

Christina Inglin

Près de la moitié des patients atteints d'arthrite psoriasique souffrent de fatigue modérée à forte en plus de la douleur. Dans la plupart des cas, la cause n'est pas à chercher au niveau de la maladie uniquement. Le Pr. Möller, rhumatologue de l'hôpital universitaire de l'île à Berne, explique pourquoi la fatigue et l'épuisement peuvent persister même lorsque le traitement a enrayé l'activité inflammatoire.

**La Peau Surtout:** Professeur Möller, en quoi l'épuisement se distingue-t-il de la fatigue normale?

*Professeur Möller:* La fatigue normale est surmontable, et celle due à la maladie (épuisement) ne l'est pas. Lorsque les yeux se ferment tout seuls, qu'on le veuille ou non, malgré tous les efforts pour rester éveillé, on parle d'épuisement. Lorsqu'on s'endort debout ou qu'on pique du nez à peine assis dans le train, c'est qu'on est épuisé.

**L'épuisement pourrit la vie de nombreux patients atteints d'arthrite psoriasique (APs). Cette question revient-elle souvent dans vos consultations?**

Médecins et patients se rejoignent quant à l'importance de cette thématique, mais ils ne sont pas du même avis quant aux moyens d'en sortir. Nombreux sont ceux qui pensent qu'il suffit que leurs rhumatismes aillent mieux pour que la fatigue disparaisse, mais ce n'est pas le cas. Pour l'APs, le processus inflammatoire n'est pas le seul facteur entrant en jeu dans l'épuisement.

Souvent, il y a aussi une question d'attitude du patient face à ses symptômes, une question de volonté de lutter: on constate par exemple que les personnes qui ont réussi à surmonter un problème, comme réussir à de nouveau faire du sport, ont bien moins à lutter contre la fatigue et l'épuisement. L'exercice physique est le meilleur moyen de lutter contre la fatigue. Mais réussir à perdre ses kilos en trop a aussi un effet très positif et encourageant. Cela se voit aussi dans les réponses aux questionnaires avec lesquels on évalue l'activité de la maladie. Il faudrait donc s'atteler à se débarrasser de son surpoids.

**Y a-t-il d'autres causes de fatigue à éliminer?**

Les gens gardent la ferme conviction que le manque de fer ou l'anémie a quelque chose à voir avec l'épuisement. Mais ces effets ne sont de loin pas aussi forts que ce que l'on croit. Je traite l'anémie et les perturbations du métabolisme du fer pour l'arthrite rhumatoïde. J'ai pu constater que ce n'est pas la clé du succès en matière de lutte contre la fatigue. Néanmoins, en cas d'épuisement, on prescrit une analyse de sang, pour contrôler par exemple la présence de diabète ou d'une maladie thyroïdienne, si ces questions n'ont pas été déjà investiguées par le généraliste.

**Est-il possible de mesurer objectivement l'étendue ou la gravité de l'épuisement?**

Pour évaluer la fatigue, parmi les questions posées aux patients en cas d'APs, deux traitent de la fatigue sous deux angles différents, avec

une échelle: «Vous sentez-vous plein d'énergie et d'entrain?» et à l'inverse: «Vous sentez-vous fatigué et épuisé?» Les réponses vont de 0 à 10, et elles doivent se compléter: on ne peut pas être à la fois épuisé et plein d'énergie.

### **Y a-t-il un lien entre la sévérité de l'inflammation de l'APs et l'épuisement?**

Il n'est pas possible de mettre en évidence un tel lien. L'activité inflammatoire joue un rôle; il est bien sûr important d'agir sur l'inflammation en cas d'épuisement. Mais dans un cas sur dix seulement, les deux sont assez liés pour que la fatigue disparaisse dès que l'inflammation est traitée. Pour les autres, d'autres facteurs entrent en jeu. En plus, une fois les substances messagères inflammatoires éliminées, les patients doivent d'abord se remettre sur pied. Le poids de la maladie sur l'organisme joue un rôle dans l'épuisement, mais ce n'est pas un élément déterminant à lui seul.

### **Quels sont ces autres facteurs?**

Beaucoup sont d'ordre psychologique; il y a aussi les troubles du sommeil couplés à un manque d'exercice physique. Prenez notre société actuelle: nous effectuons bien moins de travail manuel qu'autrefois. Cela joue un rôle non médical de taille. Être fatigué le soir parce qu'on a travaillé aux champs toute la journée est parfaitement normal. Mais quand on a passé toute la journée assis à son bureau et que le soir on constate qu'on se sent fatigué alors qu'on n'a aucune raison de l'être, c'est qu'il y a quelque chose qui cloche.

### **Comment vous positionnez-vous face aux patients qui souffrent d'épuisement?**

Certains patients qui se plaignent d'épuisement déclarent aussi qu'ils n'ont pas une

minute à eux durant toute la journée. Il espèrent que le docteur va leur donner un médicament contre la fatigue. Mais ils doivent réaliser que cela n'ira pas sans qu'ils y mettent du leur. Je crois que nous avons tous tendance à aller jusqu'au maximum de nos capacités. Cela peut être très élevé pour certaines personnes, et chez d'autres objectivement très bas. Lorsqu'une maladie vient s'ajouter, c'est presque toujours une charge supplémentaire qu'on n'avait pas prévue. Le corps décompense, d'où la fatigue et l'épuisement.

### **Comment les personnes épuisées arrivent-elles à s'en sortir?**

Souvent il faut prendre des décisions pas évidentes. Le mot clé est gestion de soi. La question est: comment vais-je m'en sortir dans la situation actuelle, avec ma maladie chronique qui peut aller mieux mais qui restera toujours là? Mais c'est toujours mauvais de se faire du souci pour l'avenir. Dans ce processus, beaucoup de gens ont besoin de l'aide d'un coach ou d'une personne qui leur fait clairement comprendre qu'il y a là un véritable problème à résoudre. Les groupes de soutien peuvent jouer un rôle important à ce niveau.

### **Dans quelle mesure pouvez-vous aider vos patients en tant que rhumatologue?**

Tout d'abord, il est important de se rappeler que la collaboration active du patient est indispensable pour aboutir à un résultat. Dans mes consultations, je cherche avec le patient les points d'achoppement, je compte les heures et les jours de travail. Puis je leur rappelle qu'autrefois, quand on se levait et se couchait avec le soleil, ce n'était pas du tout mal vu de se coucher à neuf heures du soir. De nos jours, on veut encore travailler le soir, vite

terminer quelque chose ou profiter de la vie. Parfois, les patients me disent plus tard qu'ils n'ont pas trouvé de solution. Je leur explique que je ne suis que le médecin et qu'ils ont besoin d'autre chose: un entretien avec leur supérieur ou leur partenaire, ou du soutien par un coach ou des psychologues.

**Que recommandez-vous à des patients qui veulent agir activement contre leur épuisement?**

Les patients qui peuvent décider d'eux-mêmes d'avoir un sommeil relativement régulier et de faire une promenade trois fois par semaine sont sur le bon chemin. Si plus ils ne boivent pas trop de vin rouge et ne mangent pas trop riche le soir, ils sont déjà fait leur part. Avec un tel mode de vie, on peut déjà tabler que leur épuisement va s'améliorer. Et quand en plus il peuvent décider de ne travailler que le strict nécessaire et non pas à la limite de leurs forces, ils sont en bonne voie d'éliminer leur épuisement.

*Cette interview est parue dans le magazine La Peau Surtout 1/20219*



Le Prof. Möller est médecin chef en immunologie à l'hôpital universitaire de l'île à Berne et médecin spécialiste FMH en médecine interne et en rhumatologie.

Il est entre autres également membre extraordinaire du Human medicine Experts Committee (HMEC) de Swiss-medica.

Il est en outre actif dans la commission scientifique de l'Aps du SCQM et soutient la SSPV en tant que membre du conseil scientifique.