

# Fatigue chronique... est-ce psychosomatique?

Dre Ariane Gonthier

6.10.2022

Journée de formation ARPEM



ARF  
MPP



Psycho  
Somatique  
Romandie

[www.psysomrom.ch](http://www.psysomrom.ch)

1

## Psychosomatique: qu'est-ce que cela veut dire?

### Conception populaire:

*symptômes physiques créés par des problèmes émotionnels non-résolus.*

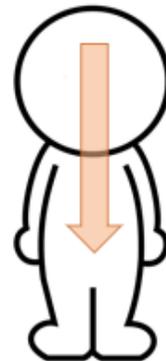
Conception héritée de la psychanalyse et du courant de la «médecine psychosomatique».

Dualisme.

Réductionnisme psychologique.

### «c'est psychosomatique» =

- C'est dans la tête
- C'est la honte
- C'est réversible
- C'est surmontable par un effort de volonté
- C'est un truc de nanas



2

## Fatigue: quelle définition?

**Sentiment subjectif** de manque d'énergie physique et/ou mentale qui interfère avec les activités habituelles et souhaitées.<sup>1</sup>

**Déclin réversible dans les capacités** motrices et cognitives associé à une baisse de motivation et un besoin de se reposer.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Multiple sclerosis council for clinical practice guidelines: Fatigue and multiple sclerosis: evidence-based management strategies for fatigue in multiple sclerosis. Paralyzed Veterans of America, Washington, DC (1998)

<sup>2</sup> R.J. Mills and C.A. Young A medical definition of fatigue in multiple sclerosis. QJM, 101 (2008)

3

## Fatigue: comment ça marche?

fatigue aigüe ≠ fatigue chronique

4

## Fatigue chronique : quelles causes?

- Fatigues chroniques «expliquées»:
  - Maladies auto-immunes
  - Cancers
  - Maladies neurologiques
  - Douleurs chroniques
  - Dépression
  
- Fatigues chroniques «inexpliquées»
  - Syndrome de fatigue chronique
  - Fibromyalgie
  - Covid long
  - ...

5

## Le Syndrome de Fatigue Chronique: un tableau de fatigue chronique inexpliquée

**Etat d'épuisement prolongé et inexpliqué avec:**  
**douleurs diffuses**  
**troubles du sommeil (sommeil non-réparateur)**  
**troubles neurovégétatifs**

- exacerbé par l'effort (physique ou mental)
- invalidant (diminution du taux d'activité > 50%)
- début bien défini

*Diagnostic d'exclusion (pas de test biologique)*

➤ *Plus de 20 systèmes de critères cliniques!*

Syndrome de fatigue chronique, A.Gonthier, Rev Med Suisse. 2015 Nov 25;11(496):2236, 2238-42

7

## Fatigue:

- **physique**: sensation de lourdeur, de faiblesse, de ralentissement, de rigidité
- **mentale** : difficultés de concentration, de mémoire, à trouver les mots, «*brouillard mental*»
- **émotionnelle** : hypersensibilité, irritabilité

8

## Fatigabilité: manque d'endurance

Incapacité à maintenir un effort :

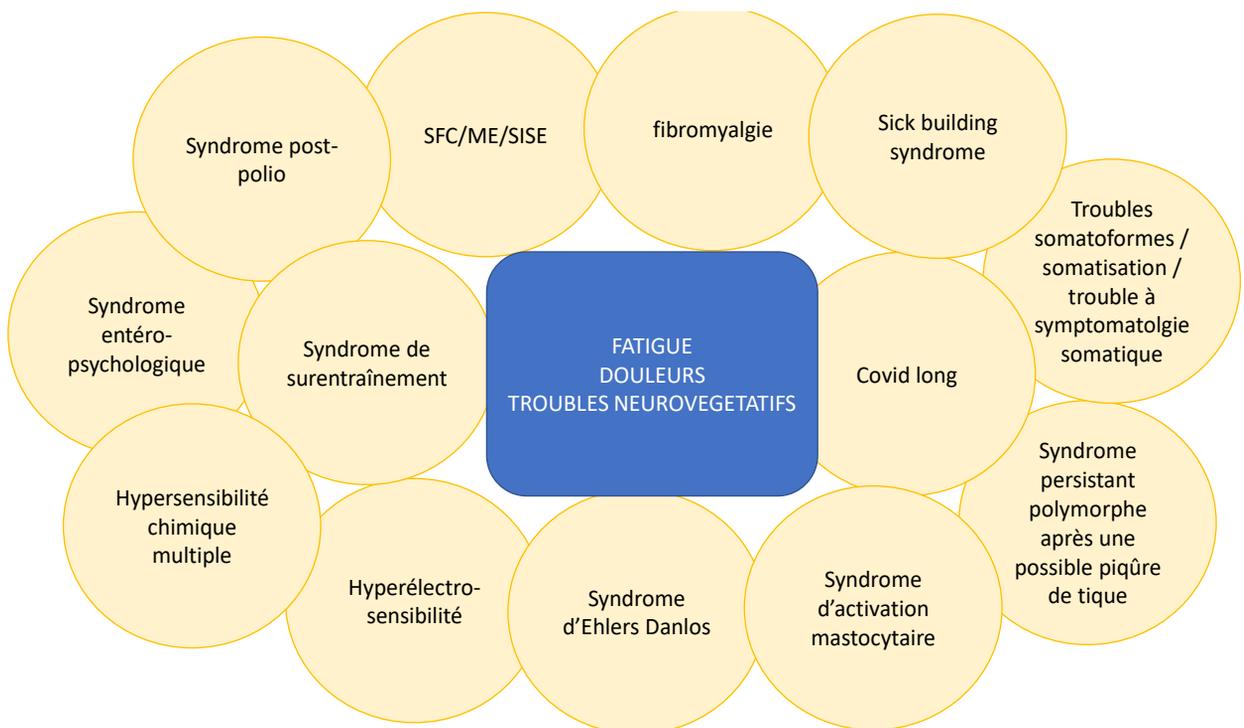
- Physique: perte de la capacité à
  - faire du sport
  - monter un escalier
  - tenir debout
- Mental: durée de concentration limitée:
  - Lecture
  - Tâches administratives
  - Conduite automobile

9

## Exacerbation par l'effort: le PEM

- *Post-Exertional Malaise = Exacerbation Post-Effort* ou «*crash*»
- Tous les symptômes (fatigue, douleurs, ...) sont exacerbés par l'effort
- Latence après l'effort
- Autres facteurs déclencheurs: menstruations, surcharge émotionnelle, bruits, odeurs, ...

10

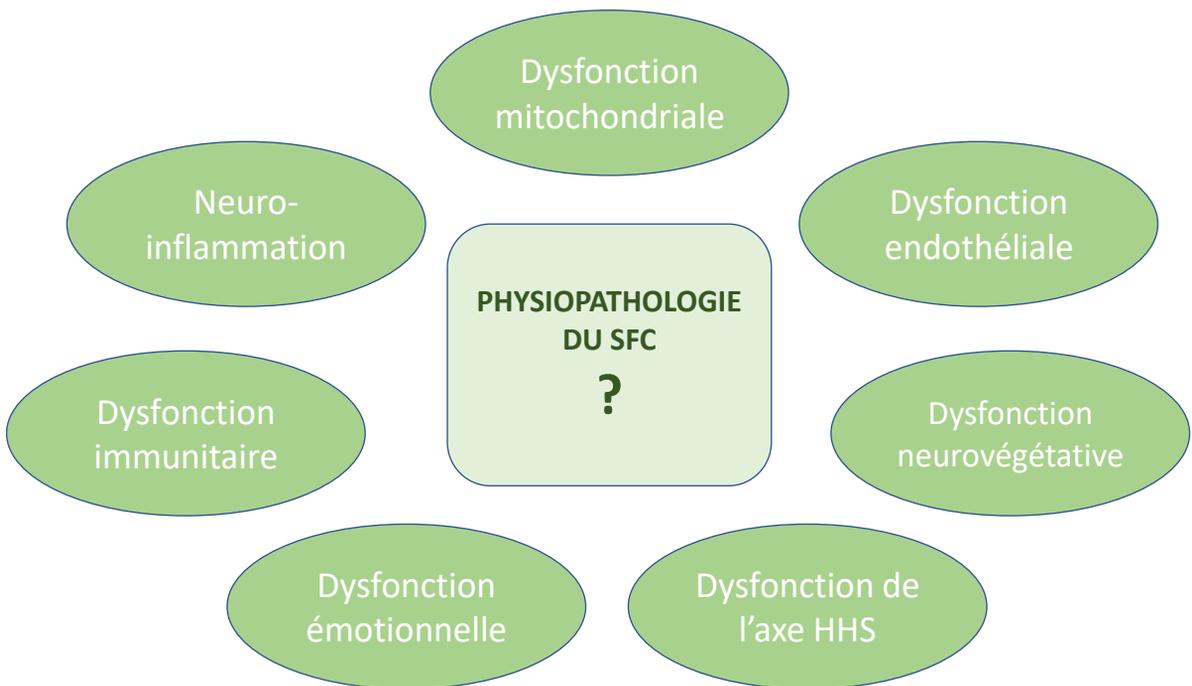


11

## Cause du SFC: biologique ou psychologique

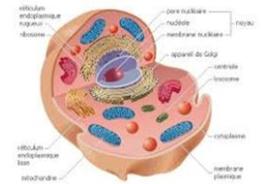


12



13

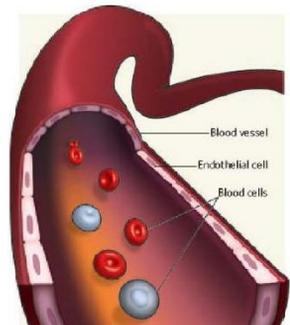
## Dysfonction mitochondriale



- dysfonction des mitochondries dans leur rôle d'usines énergétiques
- Naviaux 2016 (PNAS) : étude de métabolomique: réponse hypométabolique au stress, comme si les cellules se mettaient dans un mode d'hibernation
- Fluge 2016 : des myoblastes cultivés en présence de sérum de patients souffrant de SFC sévère montrent des signes de dysfonction mitochondriale.
  - Plutôt une manifestation secondaire, soit au déconditionnement, soit à une inflammation chronique

14

## dysfonction endothéliale



- Mécanisme à la mode depuis le Covid
- retrouvé chez un tiers – la moitié des patients SFC
- défaut de vasodilatation sur un dysfonctionnement des mécanismes locaux de régulation du flux sanguin
- hypothèse : symptômes du SFC dus à une hypoperfusion musculaire, cardiaque et cérébrale à l'effort
  - Peu spécifique, probablement secondaire plutôt que causal

15

## Dérégulation du système neuro-endocrinien de réponse au stress (axe HHS et SNA)

- Études de variabilité cardiaque: dérégulation de l'équilibre en tonus sympathique et parasympathique: tonus sympathique augmenté
- taux de cortisol/ACTH abaissés: tendance à l'émoussement de la sécrétion de ces hormones en réponse au stress psychologique
- Autre hypothèse: dysfonction du pacemaker neurologique du rythme circadien (noyau suprachiasmatique) => désorganisation de l'horloge biologique

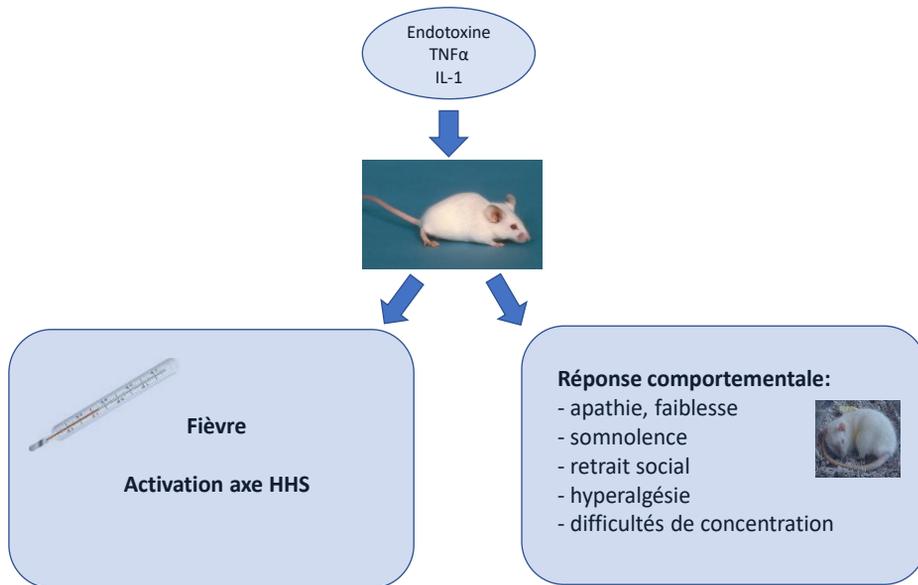
16

## Dysfonction immunitaire

- Dysfonction des lymphocytes Natural Killer - marqueur de sévérité de la maladie (IOM 2015)
- Anomalies des cytokines inflammatoires (Hornig 2015)
- Neuro-inflammation sous-corticale (Nakatomi 2014)
- Possible composante auto-immune? (Fluge 2016, Goebels 2021)
- **activation inflammatoire d'un «circuit neurologique de l'asthénie»?**

17

## Fatigue inflammatoire: un modèle animal: «*sickness behaviour*»



Hart 1988, Dantzer 2004

18

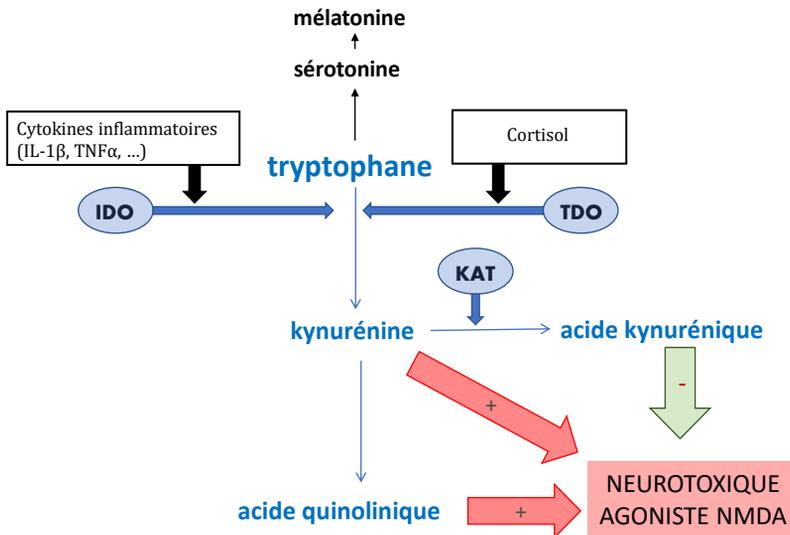
### «*sickness behaviour*»

Réponse comportementale archaïque de l'organisme face aux microbes, déclenchée par l'inflammation.

L'inflammation semble agir par une activation de la microglie sur les circuits responsables de la MOTIVATION A L'EFFORT.

19

## La voie des TRYCATs: carrefour entre stress, inflammation et psychisme?



### Voie impliquée dans:

- Fatigue à l'effort chez le rat (Yamamoto 2012)
- Fatigue post-AVC (Ormstad 2014)
- Fatigue liée au cancer (Kurz 2012)
- Syndrome de Fatigue Chronique (Kurup 2003)
- Troubles somatoformes (Maes 2011)
- Dépression post-partum (Maes 2002)
- Dépression liée au cancer (Brandacher 2006)

20

## La voie des TRYCATs: carrefour entre stress, inflammation et psychisme?

La fatigue semble impliquer des voies biochimiques comprenant des **catabolites du tryptophane**, et une **activation inflammatoire de la microglie** dans le **striatum** (noyaux gris centraux).

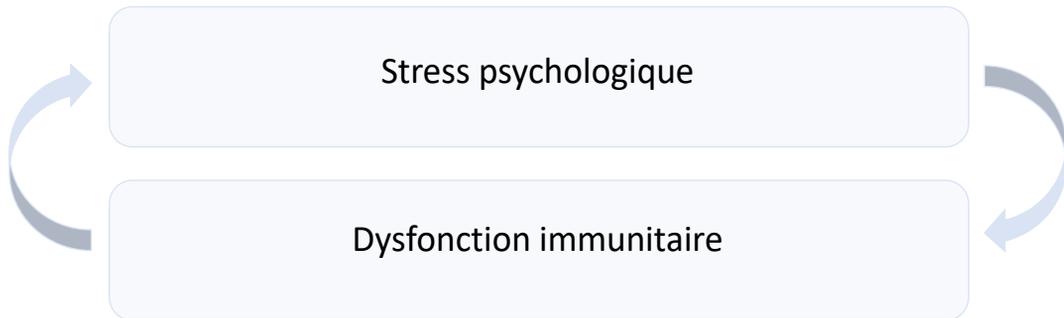
Cette réponse est normalement auto-limitée. Le système nerveux autonome joue vraisemblablement un rôle dans ces mécanismes d'auto-régulation.

21

## Rôle du psychisme?

comorbidité importante entre SFC et

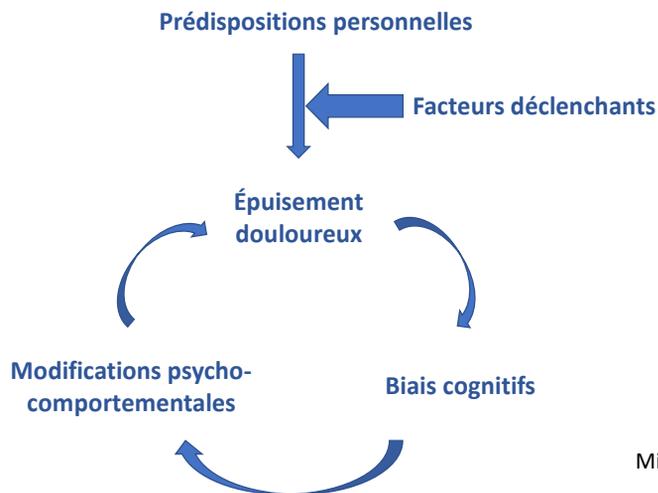
- les troubles affectifs
- les troubles de la personnalité



22

## modèle TCC du SFC

*causalité circulaire*: facteurs prédisposants/déclenchants/d'entretien

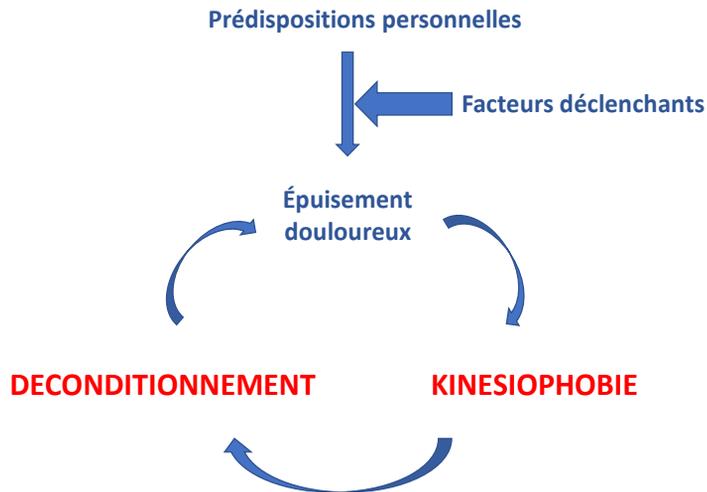


Michael Sharpe 1995

23

## modèle TCC du SFC

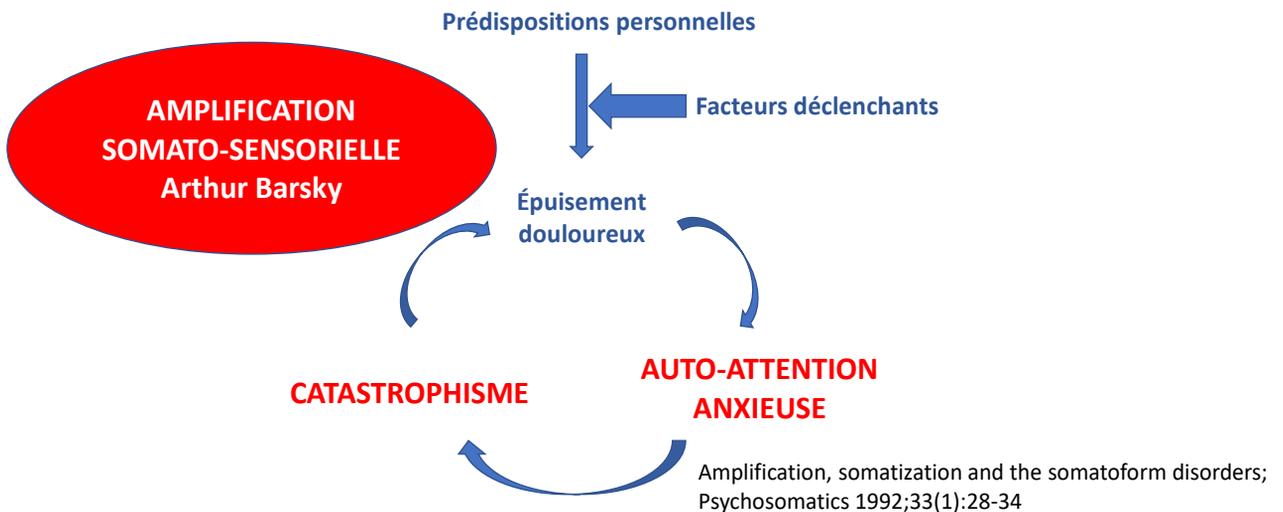
*causalité circulaire*: facteurs prédisposants/déclenchants/d'entretien



24

## modèle TCC du SFC

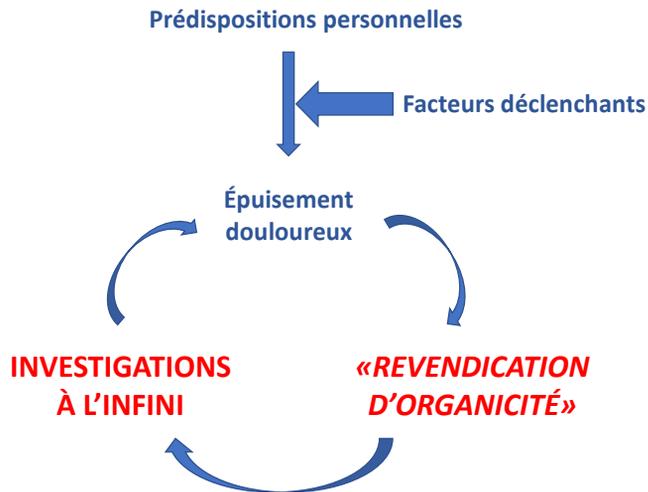
*causalité circulaire*: facteurs prédisposants/déclenchants/d'entretien



25

## modèle TCC du SFC

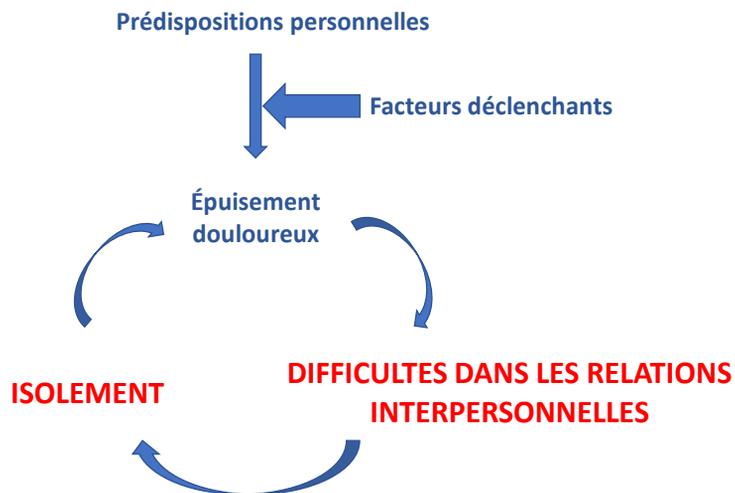
*causalité circulaire*: facteurs prédisposants/déclenchants/d'entretien



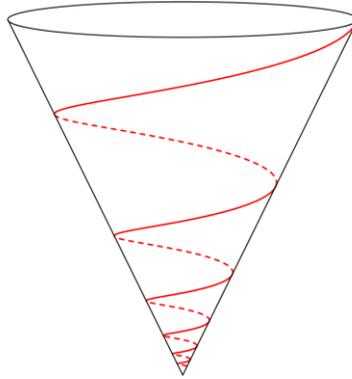
26

## modèle TCC du SFC

*causalité circulaire*: facteurs prédisposants/déclenchants/d'entretien



27



SFC  
comme **voie finale commune** des troubles  
fonctionnels?

28

«spectre de la fatigue chronique»



29

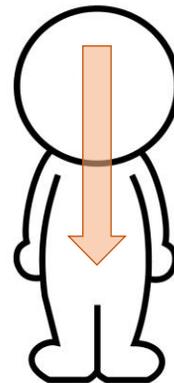
## Conclusions:

- Syndrome de fatigue chronique  $\neq$  dépression
- Syndrome de fatigue chronique  $\neq$  hystérie / trouble de conversion / trouble dissociatif / trouble neurologique fonctionnel
- Ce n'est pas parce qu'un tableau clinique est inexplicé qu'il est forcément d'origine psychologique.
- Les relations entre système immunitaire et psychisme sont complexes et mal comprises
- Tous les symptômes chroniques invalidants sont accompagnés de réactions psychologiques, a fortiori les symptômes inexplicés.

30

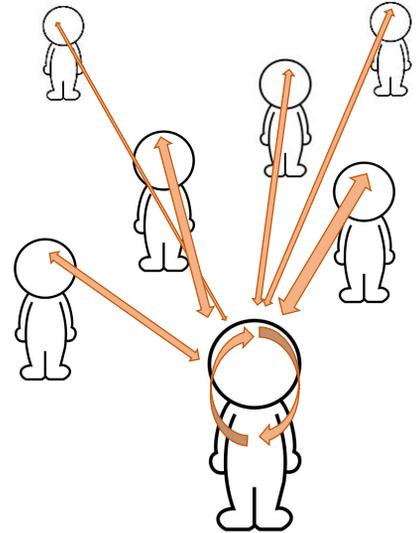
## Alors, finalement, la fatigue chronique, est-ce psychosomatique?

- C'est dans la tête?
- C'est la honte?
- C'est réversible?
- C'est surmontable par un effort de volonté?
- C'est un truc de nanas?



31

Ma conclusion:  
la fatigue chronique,  
c'est ~~psychosomatique~~  
*bio-psycho-social*



32

Merci pour votre attention soutenue!



... et attention au surmenage...

33

# Slides bonus

34

## Pour en savoir plus:

- Émission de 36,9° sur la RTS, 18 décembre 2019: «**quand la fatigue devient chronique**»: <https://pages.rts.ch/emissions/36-9/10839328-de-la-musique-pour-accorder-le-cerveau.html?anchor=10944035#10944035>
- Émission de 36,9° sur la RTS, 14 septembre 2022: «**Covid long**»: <https://pages.rts.ch/emissions/36-9/13256335-covid-long.html?anchor=13376558#13376558>
- Site de Jennifer Brea, patiente SFC, **Ted Talk 2016** et documentaire «**Unrest**» 2017: <http://www.jenniferbrea.com/>
- Critères diagnostiques: Syndrome de fatigue chronique, A.Gonthier, Rev Med Suisse. 2015 Nov 25;11(496):2236, 2238-42

35

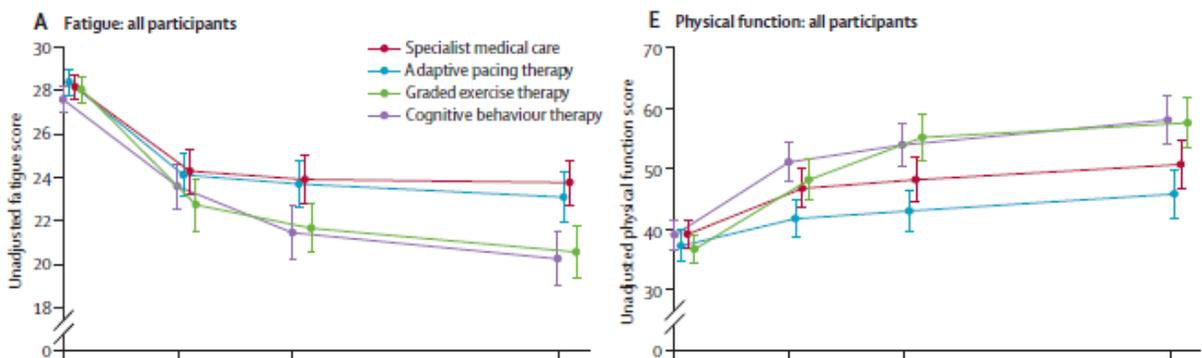
## Prise en charge du SFC?

- Ecouter, accueillir, accompagner
- Mettre un nom=> reconnaître la maladie et l'invalidité
- Il n'y a pas de médicament miracle
  - Gestion de l'activité: pacing *ET* Graded Exercise Therapy
  - Gestion des émotions – approches mind-body
  - A explorer: alimentation, compléments alimentaires, phytothérapie

36

### Comparison of adaptive pacing therapy, cognitive behaviour therapy, graded exercise therapy, and specialist medical care for chronic fatigue syndrome (PACE): a randomised trial

P D White, K A Goldsmith, A L Johnson, L Potts, R Walwyn, J C DeCesare, H L Baber, M Burgess, LV Clark, DL Cox, J Bavinton, BJ Angus, G Murphy, M Murphy, H O'Dowd, D Wilks, P McCrone, T Chalder\*, M Sharpe\*, on behalf of the PACE trial management group†



www.thelancet.com Vol 377 March 5, 2011

37

## les différents noms du SFC

<b>1869</b>	Beard	<b>neurasthénie</b>	Épuisement nerveux d'origine environnementale
<b>1959</b>	Acheson Ramsay	<b>Encéphalomyélite myalgique</b>	Infection du système nerveux
<b>1988</b> <b>1994</b>	Holmes Fukuda (CDC)	<b>Syndrome de Fatigue Chronique</b>	Infectieux/post-infectieux
<b>2015</b>	IOM	<b>Intolérance Systémique à l'Effort</b>	Neuro-immuno-inflammatoire

38

### Critères d'exclusion 1 (CDC 1994)

- Toute **maladie somatique** connue pour occasionner de la fatigue, comme par ex (non-exhaustif):
  - Hypothyroïdie
  - Maladies auto-immunes (SEP, LED, ...)
  - Cancer
  - SAS
  - Narcolepsie
  - HBV, HCV, HIV
  - obésité morbide BMI > 45
  - Effet secondaire médicamenteux (par ex: interféron)
  - ...

Ariane Gonthier 2020

39

## Critères d'exclusion 2 (CDC 1994)

### • Maladies psychiatriques:

- trouble bipolaire
- schizophrénie, troubles délirants
- démences
- dépression majeure avec caractéristiques mélancoliques ou psychotiques
- Addictions
- Anorexie, boulimie

#### À NOTER:

- *troubles anxieux*
- *troubles somatoformes*
- *troubles dépressifs*  
*sans caractéristiques psychotiques/mélancoliques*
- *troubles de la personnalité*

*ne sont PAS des  
critères d'exclusion*

Ariane Gonthier 2020

40

## DRAPEAUX ROUGES CLINIQUES (NICE 2007) :

- Signes neurologiques focaux
- Signes/symptômes de connectivite
- Signes/symptômes de maladie cardiorespiratoire
- Perte de poids significative
- Apnées du sommeil
- Adénopathies cliniquement significatives

Ariane Gonthier 2020

41