

Fatigue chronique... est-ce psychosomatique?

Dre Ariane Gonthier

6.10.2022

Journée de formation ARPEM



ARF
MPP



Psycho
Somatique
Romandie

www.psysomrom.ch

1

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

Conception populaire:

symptômes physiques créés par des problèmes émotionnels non-résolus.

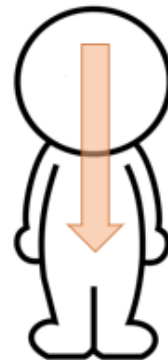
Conception héritée de la psychanalyse et du courant de la «médecine psychosomatique».

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.¹

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

¹ 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)

² 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 :

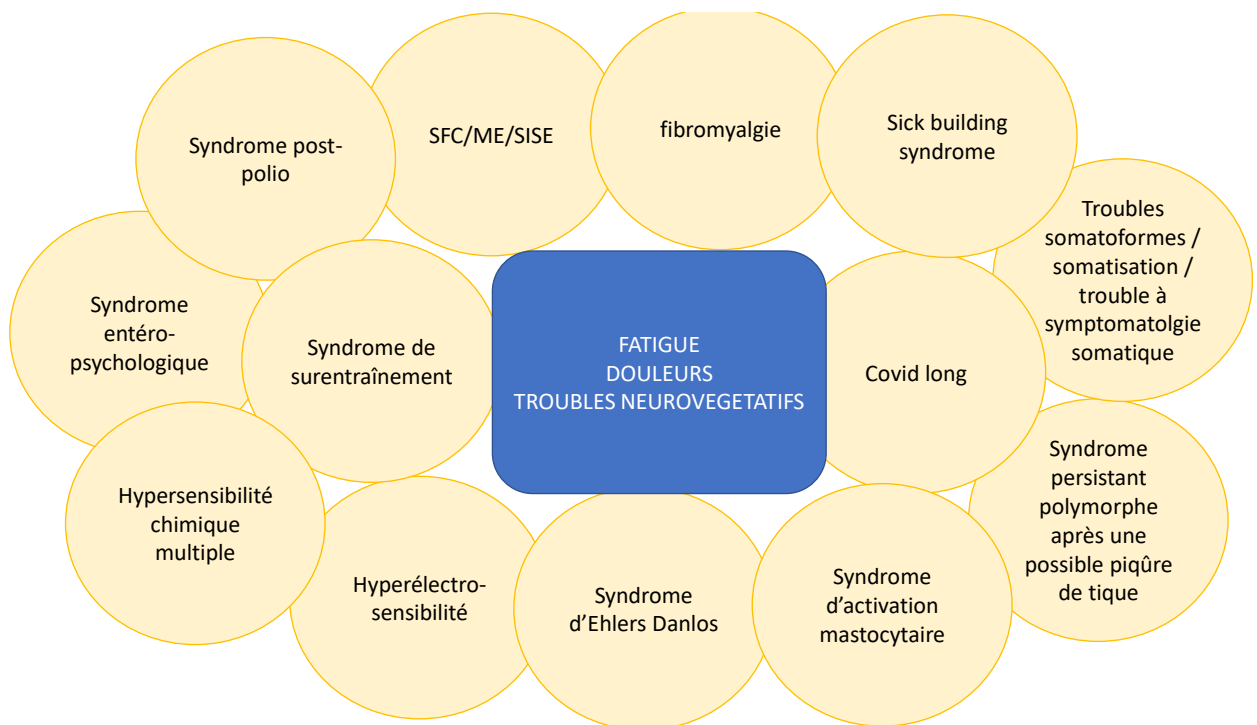
- Physique: perte de la capacité à
 - faire du sport
 - monter un escalier
 - tenir debout
- Mental: durée de concentration limitée:
 - Lecture
 - Tâches administratives
 - Conduite automobile

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

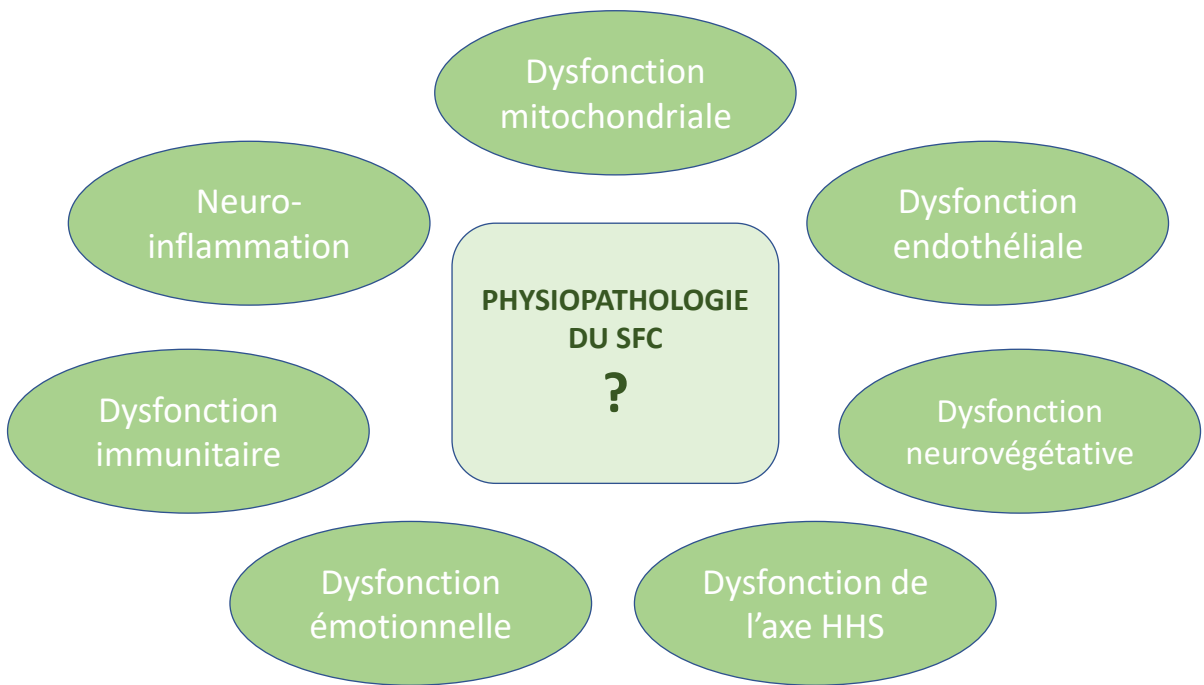


11

Cause du SFC: biologique ou psychologique

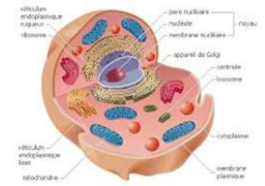


12



13

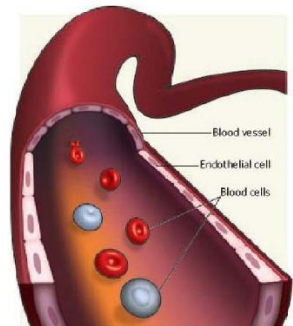
Dysfonction mitochondriale



- 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

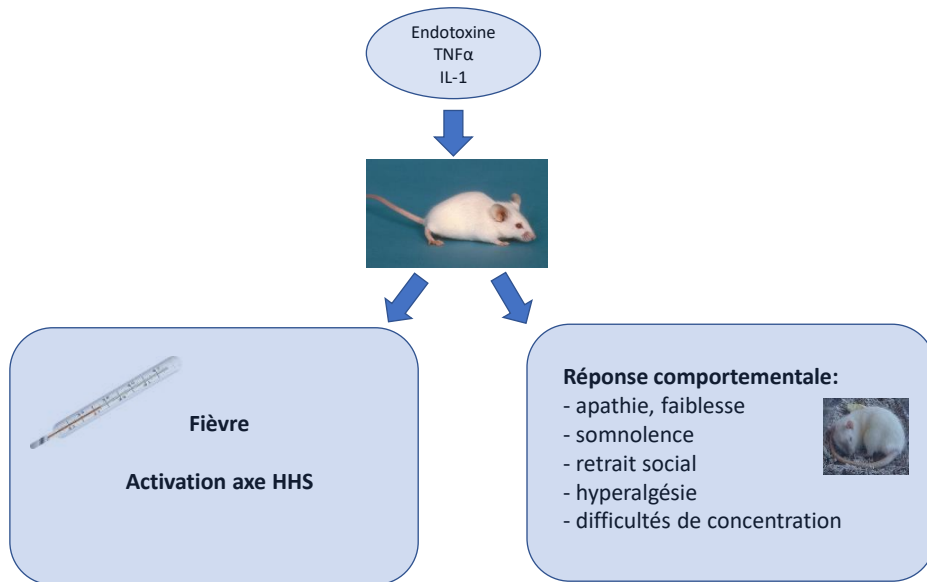
16

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

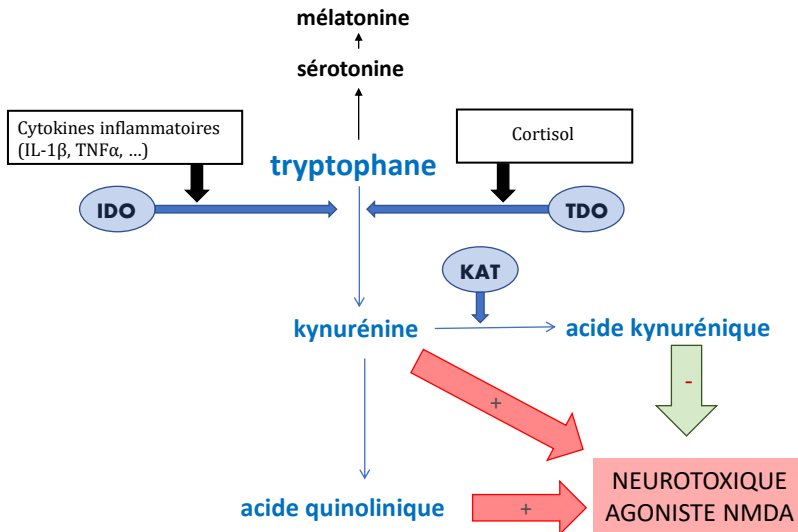
«*sickness behaviour*»

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).

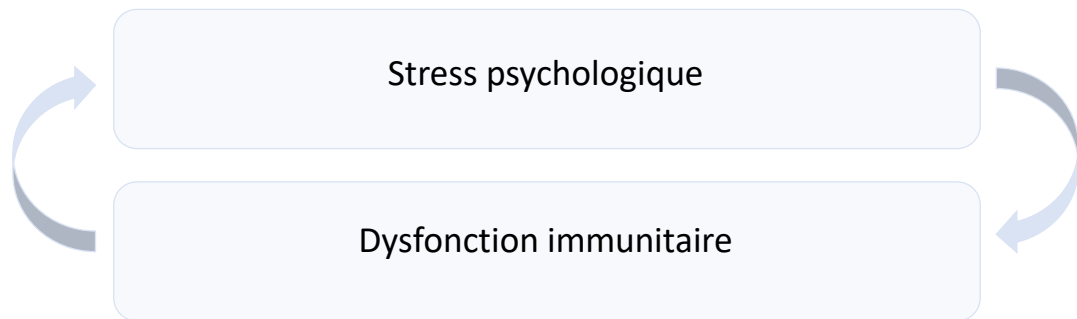
Cette réponse est normalement auto-limitée. Le système nerveux autonome joue vraisemblablement un rôle dans ces mécanismes d'auto-régulation.

21

Rôle du psychisme?

comorbidité importante entre SFC et

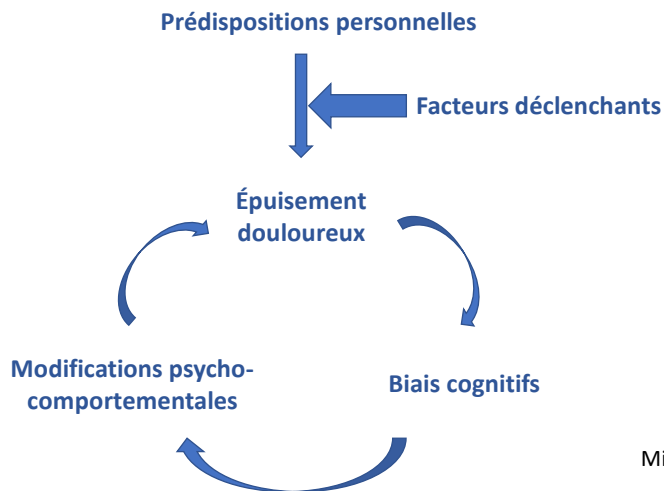
- les troubles affectifs
- les troubles de la personnalité



22

modèle TCC du SFC

causalité circulaire: facteurs prédisposants/déclenchants/d'entretien

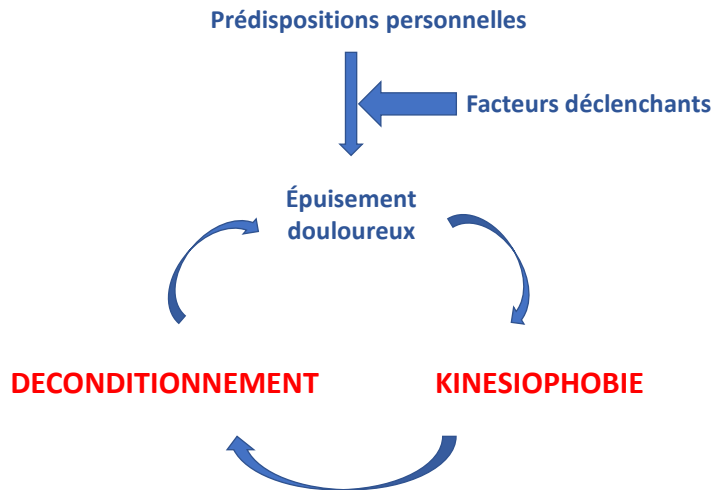


Michael Sharpe 1995

23

modèle TCC du SFC

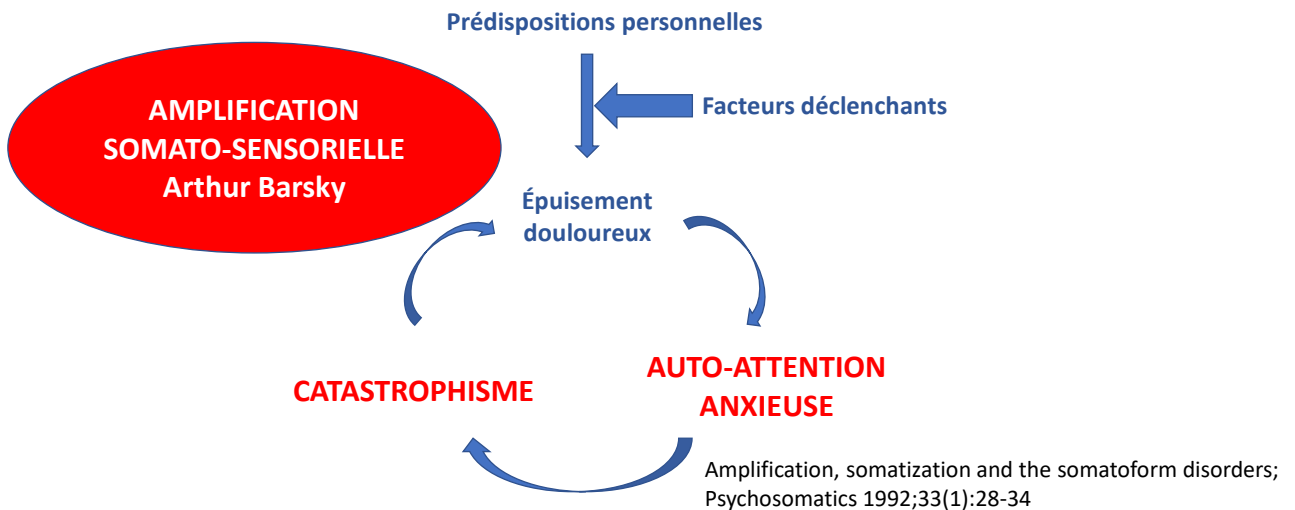
causalité circulaire: facteurs prédisposants/déclenchants/d'entretien



24

modèle TCC du SFC

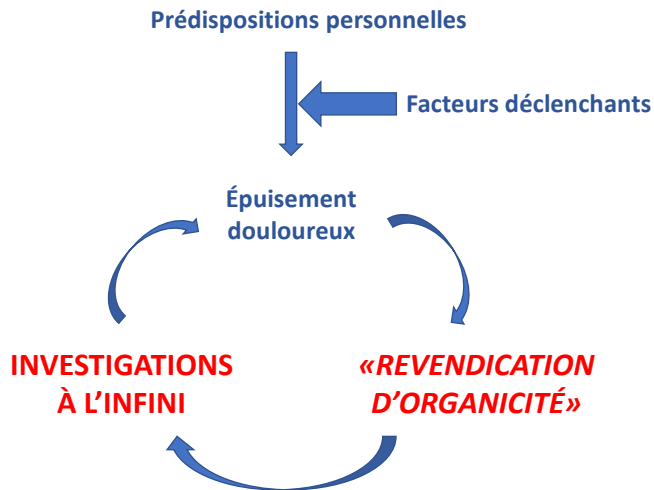
causalité circulaire: facteurs prédisposants/déclenchants/d'entretien



25

modèle TCC du SFC

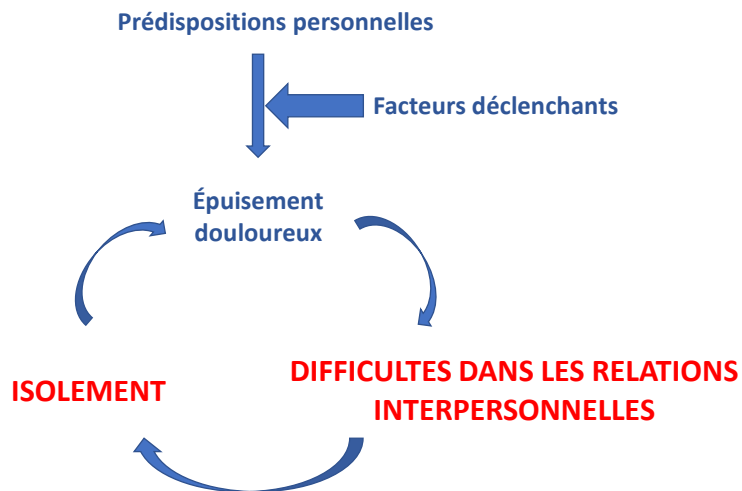
causalité circulaire: facteurs prédisposants/déclenchants/d'entretien



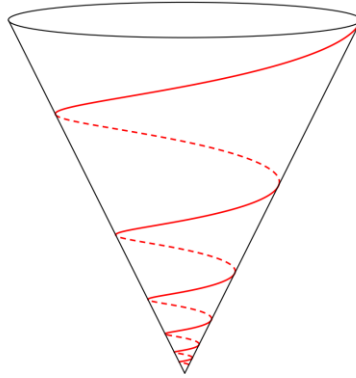
26

modèle TCC du SFC

causalité circulaire: facteurs prédisposants/déclenchants/d'entretien



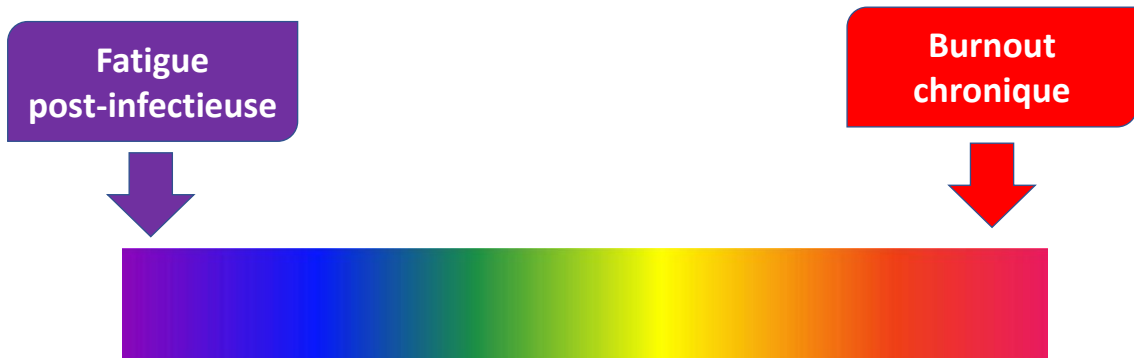
27



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

28

«spectre de la fatigue chronique»



29

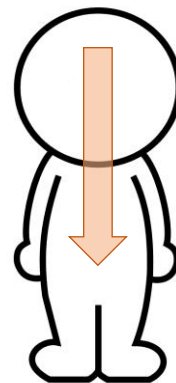
Conclusions:

- 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

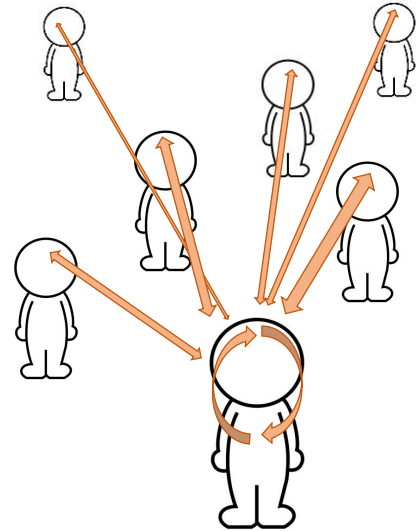
Alors, finalement, la fatigue chronique, est-ce psychosomatique?

- 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

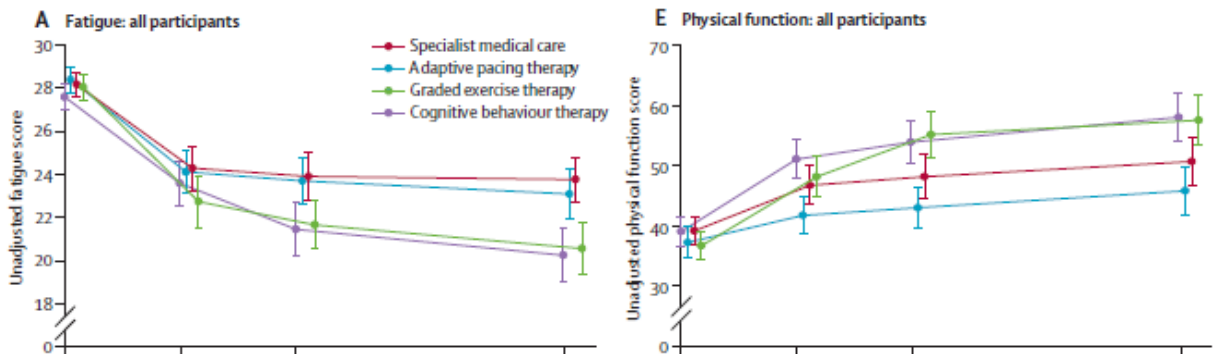
Prise en charge du SFC?

- 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, L V Clark, D L Cox, J Bavinton, B J Angus, G Murphy, M Murphy, H O'Dowd, D Wiks, 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

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