



Fatigue **S**et Neuropsychologie

Catia Beni, Dr Psych

Psychologue Spécialiste en Neuropsychologie FSP

Experte neuropsychologue certifiée SIM



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG



Question 1 :

Qui n'a jamais
été fatigué ?

Question 2 :

Qui ne voit aucune
différence de
fonctionnement entre
les moments où il est
fatigué et les moments
où il ne l'est pas?

Question 3 :

Qui a déjà vécu
une fatigue
«anormale»?



Plan

- Définition
- Fatigue et Pathologies
- Evaluation de la fatigue par le bilan NPSY
- Rendement et fatigue



La Fatigue

- « État physiologique consécutif à un effort prolongé, à un travail physique ou intellectuel intense et se traduisant par une difficulté à continuer cet effort ou ce travail » (Larousse).
- Elle apparaît :
 - quantité ou qualité de sommeil n'est pas satisfaisante
 - lors d'efforts physiques ou intellectuels intenses
 - des suites de différentes pathologiques : attaques cérébrales, sclérose en plaque, ESPT, attaque de panique, dépression, TCC, etc.
- Elle est dite comme normale lorsqu'elle disparaît après une période de repos.

La Fatigue

Cela paraît simple ! Mais :



1) «Elle apparaît lors d’efforts physiques ou intellectuels intenses»

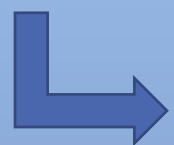
... Seulement ??

- Fatigue physique
- Fatigue cognitive
- Fatigue émotionnelle
- Fatigue écran

- 4 entités
- 4 problèmes
- 4 manières différentes de prendre en charge
- 4 durées de repos



Isolée ou toutes ensemble !



Les fatigueS

La Fatigue

Cela paraît simple ! Mais :

2) Foison de termes

- Fatigue = état
- Fatigabilité = processus qui engendre de la fatigue
- Asthénie = terme médical pour parler de fatigue
- Epuisement = faiblesse extrême (On n'en parle surtout dans le contexte du burnout)
- Exténué = Affaiblissement extrême des forces physiques
- Somnolence = État intermédiaire entre la veille et le sommeil.
- Acédie = fatigue dépressive désignée au Moyen-Age qui était une sorte de paresse accompagnée de lassitude.
- Etc.

Synonymes de fatigue

abattement	accablement	affaissement	alanguissement	alourdissement
amusement	anéantissement	épreuve	épuisement	éreintement
assommé	asthénie	asthénique	brisé	cachexie
casement	courbatu	courbaturé	courbature	crevé
décontraction	dépression	détente	ennui	esquinté
exténué	exténuation	faiblesse	flagada	flapi
forçage	fourbure	harassé	harasement	incommodé
indisposé	indisposition	labeur	las	meurtri
patraque	peine	poids	raplapla	relâchement
repos	sueur	surmenage	tracas	travail
vanné	vaseux			



On parle de quoi exactement ?

La Fatigue

Cela paraît simple ! Mais :



3) L'étiologie reste pas très claire, qu'elle que soit la pathologie !

On identifie :

a) Des causes primaires : lésions cérébrales, modifications biochimiques, etc.

b) Des causes secondaires : capacités de gestion de la fatigue, troubles de l'humeur, troubles du sommeil, effets de certains médicaments, déficits en vitamines, infections.



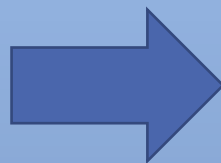
On mesure quoi exactement ?

La Fatigue

Cela paraît simple ! Mais :

4) Fatigue interfère significativement :

- ✓ activités de la vie quotidienne (repas, hygiène personnelle)
- ✓ activités de réhabilitation
- ✓ au niveau de l'humeur / motivation générale
- ✓ au niveau des capacités cognitives
- ✓ au niveau des relations sociales / professionnelles
- ✓ activités premières (travail, études, etc.)



Isolement des patients ; Dépression

Fatigue et Pathologies

La Fatigue

Après un traumatisme crânien :

- ✓ Fatigue est le symptôme le plus souvent rapporté ; 47% en baseline ; 48% après 3 mois et 46% après 6 mois (Andelic et al., 2020) ;
- ✓ Fatigue apporte plus de problèmes de concentration (van Markus-Doornbosch et al., 2019) ;
- ✓ Fatigue est l'un des trois prédicteurs du comportement agressif, avec l'abus d'alcool et la dépression (Draper et al., 2007) ;
- ✓ Fatigue est vécue comme une contrainte pour toutes les activités de la vie quotidienne (Belmont, et al., 2006 ; Ouellet & Morin, 2006) et touche la qualité de vie (Van Markus-Doornbosch et al., 2019) ;
- ✓ Fatigue a un effet sur la rapidité et la qualité du processus de récupération (Ouellet & Morin, 2006) ;
- ✓ Fatigue a un impact sur la performance de conduite d'un véhicule (Chaumet et al., 2008).

La Fatigue

Syndrome de Fatigue Chronique :

- ✓ Fatigue intense quotidienne, permanente
- ✓ Troubles cognitifs, tels que manque de concentration, difficultés de mémorisation
- ✓ Intolérance à l'effort
- ✓ Troubles du sommeil et sommeil non réparateur
- ✓ Douleurs musculaires
- ✓ > 6 mois

La Fatigue

Après un COVID-Long:

- ✓ Domaine toujours en cours de recherche
- ✓ Dépend des études, mais fatigue dans plus de 50% des cas, jusqu'à 80%
- ✓ Fatigue intense, troubles cognitifs, intolérance à l'effort (essoufflement)
- ✓ S'apparente au syndrome de fatigue chronique

La Fatigue

Suite à une SEP :

- ✓ 75% à 90% des malades de SEP souffrent de fatigue
- ✓ Sensation de fatigue accrue, en terme de fréquence et d'intensité
- ✓ Un des symptômes le plus invalidant de la maladie
- ✓ Elle survient plus rapidement après un effort qui n'est pas forcément important
- ✓ Elle apparaît souvent avant d'autres symptômes

La Fatigue

Durant une dépression :

- ✓ Dépression s'accompagne fréquemment d'un état de fatigue généralisée, à la fois mental et physique, plus ou moins intense, qui perdure malgré le sommeil et le repos.
- ✓ Souvent liés à des troubles du sommeil (insomnie), mais aussi à une hypersomnie ou à des réveils très difficiles.
- ✓ Fatigue dépressive est éprouvante ; perte de l'élan vital ; abattement affectif ; troubles de la concentration ; inhibition psychomotrice.
- ✓ Degré de fatigue varie de léger à sévère (selon DSM V ; CIM10)
- ✓ Souvent fatigué de soi-même...

Mais aussi

- Cancer et chimiothérapie
- Fibromyalgie
- SAS
- Polyarthrite rhumatoïde
- TCA
- Prise de médicaments
- Etc.

Evaluation de la fatigue par le bilan neuropsychologique

C'est pas simple !

- 1) La fatigue ne se voit pas vraiment
- 2) Tout le monde est fatigué !
- 3) Elle apparaît après un certain temps
- 4) Capacité de la personne à fournir un effort durant un laps de temps
- 5) « Faite du mieux que vous pouvez » (devez!)
- 6) On n'a pas accès à la durée de récupération
- 7) Questionnaires sont auto-évaluatifs et non valides en expertise
- 8) Différentes manières d'exprimer la fatigue
- 9) Il y a plusieurs fatigues (physique, émotionnelle, cognitive, écran)



Mais c'est possible !

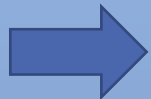
1) L'anamnèse :

Elle doit être menée comme une enquête de police :

a) Les plaintes du patient

b) Cohérence des plaintes (AVQ, conduite automobile, durée des activités, type d'activités, manifestation de la fatigue, etc.)

- Répercussions dans les AVQ (loisirs, ménage, etc.)
- Repos et le besoin de repos (sieste, heures de couché)
- Diminution des activités
- Demander d'évaluer la fatigue de 0 à 10 (début et fin)



Chercher le mobile de la fatigue (pourquoi ?), le moyen (fréquence, apparition), le corps (symptômes), etc.

1) L'anamnèse :

Exemple : Mme P, 45 ans, COVID-19 en mars 2022

- Plaintes : « Spontanément, Mme P. mentionne des oublis, comme par exemple pour mémoriser des nouvelles informations, ou alors elle oublie des discussions et les choses à faire. Elle dit un mot pour un autre. Quand elle lit un livre, en voulant mémoriser ce qu'elle lit, elle a mal à la tête.
- Si on lui demande spécifiquement, la lecture, l'orientation, le calcul, le raisonnement, l'organisation et l'écriture sont en ordre. Par contre, elle a peu de concentration et elle se laisse distraire. Elle est plus ralentie pour faire les choses, surtout pour faire son ménage. **Elle présente une importante fatigue, mais quand elle est occupée, elle oublie la fatigue.**
- **Au niveau du travail, elle ne mentionne aucune difficulté à gérer son emploi,** par exemple aucune erreur ou aucun ralentissement. Au niveau émotionnel, le moral est compliqué en lien avec les comportements adoptés par son fils de 16 ans en rupture scolaire depuis 1 an. »

2) Signes cliniques :

Il faut observer la présence ou non des signes de fatigue :

- *Signes physiques* : bâillements, frotter les yeux, yeux écarquillés, yeux vides, agitation motrice, demande une pause.
- *Signes cognitifs* : fluctuation des performances, augmentation du nombre d'erreurs, répétition des consignes, oublis de le consignes, réponse bâclée, débit de parole ralenti, etc.
- *Signes comportementaux* : baisse de la collaboration, irritabilité, abandon d'une tâche, voir de l'examen.
- Le bilan dure entre 3h et 3h30, regarder la différence de performances entre le début et la fin de l'entretien (numérote l'ordre des tests)

3) Signes objectivables aux tests :

Test d'attention

soutenue :

- Dure 15 min
- Met en évidence un fléchissement de l'attention et donc d'une certaine fatigabilité.

4) Différents moments :

- a) Bilan le matin, versus un bilan l'après-midi. Les résultats ne sont pas les mêmes
- b) Test d'attention passé en 1^{er} ou en dernier

5) Questionnaires :

- a) Il en existe un certain nombre validé en français (FIS,)
- b) Souvent les propriétés psychométriques ne sont pas bonnes
- c) Subjectif
- d) Non utilisé en expertise

6) Hétéroanamnèse

- Observations des proches/employeurs peuvent aussi apporter des informations importantes
- Moins fréquent en expertise

C'est pas simple ... c'est possible ... mais, il y a des limites :

- Bilan = bulle de laboratoire
- Ne représente pas la réalité du terrain professionnel, avec le stress, le rendement, le bruit, la pression, le regard des collègues, etc.
- 3h30 environ ... mais :
 - 1) « Réserve à court terme »
 - 2) Combien de temps pour se remettre de cette évaluation ?
 - 3) Performances seront-elles identiques le jour suivant, le jour d'après, etc.

C'est pas simple ... c'est possible ... mais, il y a des limites :

- On ne peut pas voir toutes les personnes qui se plaignent de fatigue (cf. question 1 : « qui n'a jamais été fatigué ? »)
- Fatigue et coping : façon dont la personne « regarde » et vit sa fatigue. Notion capitale et impacte sur le retentissement.

Très peu/pas pris en compte dans les expertises !

- La difficulté réside dans :
 - Les vrais négatifs : ceux qui sont fatigués mais notre bilan n'est pas assez spécifique et sensible pour y mettre en évidence.
 - Les faux positifs :
 - Ceux qui sont ne le sont pas, mais agissent comme si !
 - Validation des performances

Fatigue, rendement et troubles cognitifs

Fatigue et rendement

C'est toujours pas simple !

Difficile à évaluer car cela dépend :

MEDICAL

Diagnostic

Importance des troubles cognitifs et lesquels

Potentiel de récupération (moment du bilan)

Contexte de la problématique de santé

Expertise vs prise en charge

PERSONNEL

Quelles fatigues

Coping de la fatigue

Personnalité prémorbide

EMPLOI

Type d'emploi

Type de tâches à faire

Responsabilités

Qualité de l'emploi (environnement)

Type de soutien

VARIABLES SOCIO-DEMOGRAPHIQUES

Age

Sexe

NSE

Environnement familial et social

Fatigue et rendement

C'est toujours pas simple !

Il n'y a pas de réponse exacte ... tenir compte de tous les paramètres.
Certains paramètres sont inhérents au rendement, d'autres non.

Exemples de plusieurs personnes souffrant d'un TCC léger :

- 1) Femme de 37 ans, 3 enfants (4, 6 et 8 ans), enseignante à 80% ; chute sur glissade sur son lieu de travail
- 2) Jeune homme de 31 ans, vit seul, architecte à 100% sur un écran ; AVP
- 3) Femme de 46 ans, un enfant de 18 ans, aide-soignante à 50% ; divorce compliqué avec mari violent ; AVP
- 4) Homme de 63 ans électricien à 100% dans le dépannage 7/24 et qui monte sur une échelle ; victime d'une agression.



**Facteurs aggravants et
facteurs favorisants**

Fatigue et rendement

Reste des conséquences liée au COVID – 19 sur la fatigue et le rendement :

- Télétravail :
 - Pas de trajet
 - Pause plus souvent
 - Réparti les pourcents entre le matin et l'après-midi.
 - Plus à la maison, donc plus de repos (pas de pause café, pas de lunch, etc.)
 - Moins de confrontation avec d'autres personnes et donc moins de jugement et moins de troubles du comportement (irritabilité, colère, obstination, etc.)

En conclusion

La Fatigue ... c'est pas simple !

- 1) Plusieurs termes : on parle de quoi ?
- 2) Plusieurs Fatigue^S : on parle de laquelle ?
- 3) Toutes ces fatigues, sont-elles toutes :
 - Incapacitantes ?
 - Invalidantes ?
 - Handicapantes ?

Je suis soltigué.

*C'est comme fatigué
mais un ton au-dessus...*

- 4) Le mot «fatigue» ne convient pas et ne convient pas

Synonymes : épuisé, éreinté, exténuée, lessivé, anémié

Une conjonction de tout cela ?!? Feeela !?

- 5) Le calcul du rendement doit avoir une approche individualisée ... mais difficile en expertise où tout est codé !

En conclusion

Le bilan neuropsychologique :

- Fortement utile pour identifier les signes de la fatigue par différents moyens (anamnèse, cohérence des plaintes, tests, moments, durée du bilan, etc.).
- Pas une science exacte et le neuropsychologue doit vraiment avoir en tête les limites de son bilan et l'expérience du policier (vrais négatifs et faux positifs)
- On ne peut pas évaluer tous ceux qui se plaignent de fatigue 😞

*Merci de votre
attention*

catia.beni@fsp-hin.ch