

LE MALAISE POST-EFFORT

Nous remercions M. Alaa GHALI, Docteur en médecine interne, pour la rédaction de ce texte – Octobre 2018

■ DÉFINITION

Le malaise post effort (MPE) ou épuisement neuro-immunitaire post effort (ENPE) se définit par un état de fatigue extrême physique et/ou cognitif des patients présentant une encéphalomyélite myalgique/syndrome de fatigue chronique (EM/SFC). Les critères diagnostiques récents de cette affection (ICC 2011 et IOM 2015) retiennent le MPE comme critère essentiel pour le diagnostic et un élément clé pour distinguer l'EM/SFC d'autres affections médicales ayant un tableau clinique proche comme la fatigue chronique idiopathique, la sclérose en plaques ou encore les troubles dépressifs majeurs. En plus de l'accentuation de la fatigue basale et la diminution sensible des capacités fonctionnelles des patients, le MPE entraîne une accentuation des symptômes préexistants comme les douleurs (céphalées, douleurs articulaires, douleurs musculaires, paresthésies...), les troubles cognitifs, les troubles du sommeil, l'intolérance au bruit et à la lumière, les troubles neurologiques et les troubles gastro-intestinaux. De nouveaux symptômes peuvent également apparaître au cours du MPE comme des nausées, des troubles du comportement, un trouble de la vision, un bégaiement, une névralgie...

Comme les patients le décrivent, le MPE est bien plus qu'une accentuation de la fatigue. Parmi les expressions qu'ils rapportent pour exprimer leur ressenti vis-à-vis le MPE : « épuisement intense », « plus d'énergie », « batterie déchargée », « brouillard mental », « vidé », « écrasé » ...

■ FACTEURS DÉCLENCHANTS

Le MPE survient après dépassement des seuils des capacités physiques, cognitives et/ou émotionnelles des patients ayant l'EM/SFC. Avec des seuils généralement bas chez ces patients, un effort même minime comme les activités simples de la vie quotidienne ou de simples tâches mentales est susceptible de déclencher le MPE. Contrairement à ce que son nom indique, le MPE peut être déclenché par plusieurs situations en dehors de l'effort physique ou cognitif. Parmi ces situations, le stress émotionnel, les infections, le traumatisme sensoriel, la douleur et les troubles du sommeil sont susceptibles d'induire le MPE (Tableau1). Il est important de noter que les facteurs déclenchant le MPE ainsi que leur intensité varient d'un patient à un autre et d'un jour à l'autre chez le même patient. De même, la zone de sécurité (seuils tolérés des différentes activités) est variable et fluctuante.

■ MODE D'INSTALLATION, DURÉE ET SÉVÉRITÉ

Le MPE peut s'installer immédiatement juste après l'événement ou le facteur déclenchant comme il peut mettre plusieurs heures ou jours à survenir. Quant à sa durée et sa sévérité, elles sont imprévisibles et peuvent être disproportionnées par rapport au facteur déclenchant. Ainsi, le MPE peut durer de quelques heures à quelques mois et peut être tellement sévère chez certains patients qu'il entraîne un alitement prolongé.

■ MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Une grande partie des patients ignore les situations ou les éléments responsables de la survenue du MPE et d'autres surestiment leurs capacités fonctionnelles et ne s'aperçoivent pas du dépassement de leurs seuils. Or, la prévention du MPE repose essentiellement sur le fait de ne pas dépasser les seuils tolérés pour les différentes activités de la vie quotidienne.

Pour cela, il faut que les patients identifient dans un premier temps leurs seuils pour apprendre à gérer de façon autonome leur manque d'énergie et ajuster leurs activités à l'enveloppe énergétique disponible (pacing). Le tableau 1 explique quelques mesures à suivre pour la prévention du MPE.

En cas de survenue d'un MPE, la pierre angulaire de la prise en charge est le repos global (physique, cognitif, sensoriel, émotionnel...). En absence d'une thérapie universelle, le traitement symptomatique est parfois nécessaire pour gérer l'accentuation des différentes plaintes notamment des douleurs, des troubles du sommeil et des troubles gastro-intestinaux. Ce traitement a également pour but de rompre le cercle vicieux entre ces symptômes et la fatigue. Une bonne hydratation et une nutrition adaptée sont recommandées. D'une manière générale, la patience sera de mise dans cette période difficile.

COMMENT PRÉVENIR LE MALAISE POST-EFFORT

Tenir un journal quotidien d'activité pour noter :

Identifier les seuils de survenue de MPE	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Type et durée de l'activité ; ▶ Niveau de fatigue au début et à la fin de l'activité ; ▶ Changement des symptômes ou de leur sévérité selon l'activité ; ▶ Facteurs aggravants ; ▶ Sommeil (durée et qualité). 	<p>Prendre la température corporelle, qui baisse avec l'excès d'effort.</p> <p>Identifier les signes avant-coureurs précédant le MPE.</p> <p>Utiliser des appareils (moniteurs cardiaques et compteurs de pas) pour déceler un dépassement des seuils des capacités fonctionnelles.</p>
Identifier les facteurs déclencheurs de MPE	<p>Efforts : physiques, cognitifs ou station debout prolongée.</p> <p>Facteurs nutritionnels : écart alimentaire (produits laitiers, œufs, levure boulangère, féculents, sucres, alcool...)</p> <p>Troubles du sommeil : insomnie, micro-réveils, hypersomnie, sommeil non réparateur.</p> <p>États de stress : infections, anxiété, dépression, anesthésies, chirurgies, vaccinations ...</p> <p>Facteurs environnementaux : lumière, bruit, période hivernale, changement de saison (passage été/automne).</p> <p>Facteurs hormonaux : période prémenstruelle, menstruations, grossesse.</p>	
Adapter le niveau des activités à l'enveloppe énergétique	<p>Prioriser les tâches à faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Réorganiser les différentes activités personnelles et professionnelles selon le niveau d'énergie disponible ; ▶ Choisir les activités en fonction des seuils des capacités fonctionnelles (priorité aux activités de la vie quotidienne). <p>Se reposer souvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Avant et après une activité ; ▶ Alternance de courtes périodes d'activités et de repos. <p>Éviter la surcharge multi-sensorielle.</p> <p>Modifier son milieu de vie et élaborer des stratégies pour préserver son énergie.</p> <p>Comprendre que :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Parler et écouter peuvent être très fatigant ; ▶ Lire pendant une pause n'est pas du repos ; ▶ Les seuils varient d'un jour à l'autre ; ▶ La survenue d'une infection nécessite une réduction sensible des activités. <p>Avoir recours aux aides humaines ou techniques.</p> <p>Réserver de l'énergie pour des occasions imprévues.</p>	