



LES PROFESSIONNELS DU MOIS : LE RHUMATOLOGUE

INTERVIEW

**DU DR MARIE-ANNE MAYOUX-BENHAMOU,
RHUMATOLOGUE AU SERVICE DE RÉÉDUCATION
FONCTIONNELLE À L'HÔPITAL COCHIN**

Docteur, n'est-il pas inquiétant que je sois fatigué ?

Votre polyarthrite rhumatoïde peut expliquer un état de fatigue chronique. Quand on évoque la polyarthrite rhumatoïde, (PR), on redoute les douleurs, les déformations articulaires et le handicap qui en résulte. Mais il y a aussi la fatigue qui est une plainte très fréquente et ce à tous les stades de la maladie. Elle retentit sur votre état physique et psychologique et donc peut altérer votre qualité de vie. Alors il faut en parler.

Pourquoi même quand je me repose, je reste fatigué ?

Votre fatigue n'est pas physiologique ou « normale » car elle n'est pas seulement déclenchée par des facteurs identifiables, comme un effort physique important, des émotions fortes ou un manque de sommeil,. Elle n'est donc pas justifiée et protectrice, vous conduisant à un repos réparateur. Votre fatigue est liée à votre rhumatisme. Il ne faut donc pas s'étonner qu'elle dure et même qu'elle vous envahisse et qu'elle soit peu soulagée par le repos.

Pourquoi prend-on si peu en considération ma fatigue ?

La fatigue est une sensation "subjective" c'est à dire que c'est vous seul qui la ressentez. Il faut en parler avec votre médecin.

Quels sont les traitements médicamenteux de cette fatigue ?

La première étape est bien sûr de juguler les douleurs et l'inflammation qui limitent les activités et gênent le sommeil. Il faut aussi contrôler l'activité de la maladie qui engendre indiscutablement de la fatigue et c'est l'objectif du traitement de fond. Les agents anti-TNF semblent avoir un impact supérieur sur la fatigue. Enfin il faut évaluer le retentissement psychologique et si nécessaire, traiter une dépression dont le maître-symptôme peut être la fatigue.

Quels sont les traitements non médicamenteux de la fatigue ?

Il faut apprendre à gérer sa vie quotidienne de façon à contrôler ou du moins à réduire l'impact de la maladie et ses conséquences psychosociales. Il faut maîtriser sa fatigue sans la nier ni se laisser dominer. Pour faire face à cet état de fatigue, il faut planifier des moments de repos, faire les choses à son rythme en tenant compte de son niveau d'énergie, éviter les situations de surmenage, organiser des distractions pour penser à autre chose, se forcer avec une juste mesure à poursuivre ses activités en dépit de la fatigue, parler avec sa famille ou ses amis pour bénéficier de leur soutien et de leurs conseils. Ne vous laissez pas abattre par votre fatigue, planifiez chaque jour le programme du lendemain et respectez le en dépit de la fatigue qui vous enlève toute initiative. A long terme, on sait que les patients persévérants conservent une meilleure forme que ceux qui démissionnent.



La fatigue freine vos activités physiques principalement en diminuant le plaisir et la motivation. Mais la sédentarité mène à un état de déconditionnement à l'effort qui est bien pire : moins on en fait et moins on peut en faire et moins on croit pouvoir faire...Et petit à petit, vous êtes entraîné dans une spirale infernale. Il faut vous forcer à avoir une activité physique régulière modérée du type marche, natation... qui améliore non seulement la forme physique mais aussi paradoxalement l'état de fatigue.

Conclusion

Il faut savoir que la fatigue est un symptôme non articulaire du rhumatisme, ne pas la nier, accepter de la traiter non seulement par le traitement médicamenteux mais aussi une prise en charge physique et éventuellement psychologique.