

LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE

D'après l'intervention de Françoise Bécavin de l'AFSFCF

Quelques définitions et sigles :

- Chronic Fatigue Syndrome (CFS)
- Syndrome d'Épuisement chronique
- Encéphalomyélite Myalgique (ME/CFS)

La fréquence du SFC est difficile à apprécier : entre 1 pour 1000 et 3% (entre 60 000 et 1,8 millions)
12 millions de personnes atteintes aux USA

Le Syndrome de Fatigue Chronique est reconnu par l'OMS (Office Mondial de la Santé) : G93.3

Les critères de FUKUDA : Fukuda K et al. Annals of Internal Medicine 1994 font autorité:

2 critères majeurs obligatoires et au moins 4 critères mineurs sur 8

Critères majeurs :

1. Fatigue supérieure à 6 mois avec diminution des activités
2. Absence de cause apparente

Critères mineurs :

1. Trouble de la mémoire ou difficultés importantes de concentration
2. Irritation de la gorge
3. Raideur cervicale ou adénopathies axillaires
4. Douleurs musculaires
5. Douleurs articulaires sans inflammation
6. Céphalées inhabituelles
7. Sommeil non reposant
8. Fatigue généralisée, supérieure à 24 h, après un exercice physique

Quels sont les symptômes ?

En plus des critères précédemment énoncés, il peut y avoir des troubles digestifs, un état fébrile, des maux de gorge, une faiblesse musculaire inexpliquée, des vertiges, des troubles visuels, des troubles de l'humeur ...

Ceux-ci peuvent être confondus avec ceux d'autres maladies notamment une dépression.

Il s'agit d'un véritable épuisement : la personne a envie d'être active, a des projets mais elle est incapable de tout effort physique.

Le SFC affecte le cerveau

- -Dysfonctionnement neuroendocrinien – (axe hypothalamo-hypophysaire - qui induit une dérégulation du système immunitaire)
- Difficultés cognitives : déficits de la mémoire, de l'attention et de la vitesse de traitement de l'information
- Perte d'autonomie : dans 30 à 80 % des cas
- IRM qui montre des zones ponctuées de signal de haute intensité dans la matière blanche du cerveau
- Diminution du flux sanguin (SPECT scans)
- Test EEG montre des pointes anormales
- Pas de lésions cérébrales mais anomalies transitoires qui permettent de différencier d'une dépression ou autres maladies
- Anomalies du liquide céphalo-rachidien (niveau élevé d'acide lactique)

Anomalies immunologiques

- Augmentation du nombre de cellules « cytotoxiques » = type de globules blancs qui attaquent les virus
- Mauvais fonctionnement des cellules tueuses
- Augmentation de la production de cytokines pro-inflammatoires (les cytokines sont fabriquées en cas d'attaque infectieuse).
- Eventualité également d'une composante génétique ou un terrain génétiquement prédisposant

Diagnostic du SFC.

- Examens d'exclusion de toutes les autres maladies (exemple : cancer, maladie endocrine, inflammatoire ou psychiatrique), pouvant donner les mêmes symptômes (réalisé en service de Médecine Interne).
- Correspondance avec les définitions cliniques internationales.

Des agents infectieux peuvent être liés au SFC

Epstein Barr virus, Maladie de Lyme, Parvovirus, Entérovirus, Human Herpes Virus-6 (HHV-6)...

Pathologies souvent intriquées :

SFC, fibromyalgie, Syndrome du colon irritable

Le SFC ne doit pas être confondu avec une dépression masquée, ou avec des troubles bi-polaires

Différentes hypothèses :

- Déficit en Mg, en P, en antioxydants
- Anomalies ventilatoires : consommation d'oxygène, ventilation du volume sanguin, glycolyse anaérobie
- Troubles du sommeil
- Hypothèse endocrinienne
- Hyper réactivité à certains antigènes microbiens tels que le Candida Albicans ou le Staphylocoque doré.
- Réactivité anormale des lymphocytes T
- Production anormale de cytokines = substances produites par nos globules blancs (lymphocytes T)

Traitements :

- Règles d'hygiène et de diététique
- Recherche des foyers d'infection (sinus, dents...)
- Reprise d'une activité physique très progressive
- Oxygénation
- Réadaptation progressive à l'effort
- Relaxation, thérapie comportementale, sophrologie
- Soutien psychologique
- Régulation du sommeil
- Eliminer les facteurs d'allergie (fréquents dans le SFC)
- Equilibrer la flore intestinale
- Traiter les troubles respiratoires