

Cas pratique



**FATIGUE
CHRONIQUE**



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

Le **syndrome de fatigue chronique** est une pathologie fréquente, moins rare qu'on ne le pense puisqu'elle touche presque **1% de la population**.

La fatigue chronique associe un épuisement physique persistant et inexplicable et :

- des **douleurs diffuses**, parfois erratiques, touchant en général les épaules et la nuque. Parfois les membres inférieurs, avec une aggravation au réveil et une amélioration au mouvement.
- des **troubles du sommeil**, qui ont commencé par des réveils précoces, puis des réveils nocturnes, puis souvent un trouble permanent avec impression au réveil d'avoir mal dormi et de n'avoir pas eu de repos
- des **troubles neurocognitifs et neurovégétatifs** tels que des troubles de la mémoire et de l'attention, des paresthésies avec parfois une sensation de fourmillements tant sur le visage, tantôt sur un membre, erratiques et fugaces.



Sa physiopathologie est controversée.

En effet, la médecine moderne cherche des causes physiques ou chimiques à mettre en évidence. Mais le syndrome de fatigue chronique, comme la dépression ou les alternances d'humeur entre autres, n'a pas encore livré ses secrets **physicochimiques**.

Cela ne nous empêche pas d'en avoir une compréhension globale.

Toujours est-il qu'un tel diagnostic ne peut être posé qu'après avoir éliminé toute cause pathologique pouvant entraîner une fatigue de longue durée.

Dans les causes médicales possibles de fatigue, on peut en effet retrouver, entre autres, un **cancer**, une **maladie autoimmune**, une **maladie de Lyme**, une **mononucléose**, une **insuffisance cardiaque**, une **insuffisance rénale**, un **trouble endocrinien** comme une **hypothyroïdie**, une **maladie d'Addison**, etc...

Il y a des racines communes entre le burn-out larvé, la fibromyalgie, les douleurs musculosquelettiques chroniques, la spasmophilie et le syndrome de fatigue chronique.

Ces racines sont un déséquilibre du système neuro sympathique lié à un état de tension interne permanent et ancien.

Comme vous le savez, le **système neurosympathique** peut se **déséquilibrer durablement**. Il suffit pour cela que l'**équilibre** entre les entrées et les sorties de stress, entre la veille et le sommeil, entre les soucis et la détente, entre le travail et le plaisir, entre le faire et l'être, entre le mental et le sensoriel, **soit rompu de manière durable**.

Et il faut reconnaître que nos sociétés modernes, dans lesquelles tout va vite, beaucoup trop vite, et où tout le monde met la pression à tout le monde, sont un creuset idéal pour ces différentes pathologies.





Comme vous le savez, nos **systèmes chimiques d'adaptation** ont des limites. Les glandes surrénales jouent un rôle majeur dans cette adaptation à la fatigue : la **corticosurrénale** avec le **cortisol** et la **médullosurrénale** avec les **catécholamines**.

Toujours est-il que ces "cafetières internes" masquent notre fatigue nerveuse, et rapidement déséquilibrent notre sommeil en nous mettant en **hyperorthosympathicotonie**.

Ce déséquilibre du sommeil, qui est principalement une **hyperidéation** et une difficulté à quitter le mental, aggrave l'état de fatigue nerveuse, entraînant une boucle de stimulation **surrénalienne auto-entretenue**.

Le système peut tenir pendant des mois, mais pas toute une vie.

Le **syndrome de fatigue chronique**, de mon point de vue, est la conséquence directe de ce déséquilibre à long terme. Il est prioritaire et urgent de retrouver le sommeil afin de créer une boucle d'entraînement positive. Et cela n'est pas toujours facile. Les plantes médicinales peuvent être d'une aide précieuse, mais si l'état est installé depuis longtemps, il est parfois nécessaire d'associer un médicament de la classe des **antidépresseurs** et/ou **anxiolytiques** à petite dose, afin de créer un cercle vertueux.



Bien entendu, le recours au médecin, dans ce cas, est indispensable.



QUESTIONS À POSER

"Que ressentez-vous exactement ?"

Il sera rare qu'une personne vienne vous demander conseil en disant "j'ai un syndrome de fatigue chronique". Cela peut arriver, mais en général, la présentation se fait comme ceci : Qu'est ce que vous pourriez me conseiller, je suis fatigué(e) ?"

"Depuis quand êtes-vous fatigué(e) ?"

Cette question permet déjà d'orienter les autres questions. Si la personne répond qu'elle a beaucoup travaillé ces deux derniers mois, qu'elle était en forme avant, et qu'elle est fatiguée depuis peu, on est dans un tableau différent. En général, la personne répond : "ça fait longtemps, je ne sais plus ce que c'est que d'être en forme, je suis tout le temps fatigué(e)."

"Que ressentez-vous ?" Etes-vous fatigué dès le matin, au réveil ?

En général, la réponse est OUI, avec une petite amélioration après s'être "mise en route". Mais dès qu'un effort physique est entrepris, la fatigue s'abat brutalement.



"Qu'en pense votre médecin ?"

Il est indispensable de savoir si cette fatigue chronique a été explorée, et qu'il ne s'agit pas d'un symptôme révélateur d'une maladie.

"Prenez-vous des médicaments ?"

Certains médicaments nous feront éviter certaines plantes (cf le cours "interactions plantes – médicaments" Ici, ce seront principalement le **millepertuis** et le **ginseng** pour lesquels il faudra vérifier l'absence de contre-indication.

"Comment dormez-vous ?"

Comme dit plus haut, le sommeil est prioritaire. Si le sujet ne retrouve pas un sommeil équilibré, c'est-à-dire récupérateur (on peut dormir d'une traite mais avoir un sommeil non récupérateur), il est inenvisageable d'obtenir une amélioration.



LES CONSEILS

Voici les conseils que l'on pourrait donner:

- Adopter une alimentation hypo-toxique riche en végétaux, avec des fruits crus, des légumes, mais aussi des céréales complètes, des oléagineux, des jus de légumes...
- Diminuer les graisses saturées (charcuteries, viandes beurre, crème fraîche, fromages gras et les produits industriels (viennoiseries, pâtisseries...)
- Eviter l'excès de viande rouge, privilégiez la consommation de volailles, de viande blanche, de petits poissons gras source d'oméga 3 (sardines, maquereaux, harengs..., 400 g par semaine)



Si consommation insuffisante d'oméga 3, prendre un complément d'huile de poisson, apportant 500 mg EPA-DHA par jour, cure de 3 à 6 mois

- Limiter la consommation de produits laitiers et de gluten
- Choisir les bonnes huiles, source d'oméga 3: colza, cameline...



- Mangez si possible bio ou local, en évitant au mieux pesticides et additifs toxiques (glutamate et aspartame présents dans produits industriels)
- Essayez la marche nordique, la marche en piscine...



- Testez les massages à visée décontracturante (californien, ayurvédique...)
- Mettez-vous aux techniques «corps-esprit» : visualisation, yoga, méditation, pleine conscience, Qi Gong, EFT, EMDR, hypnose, sophrologie, cohérence cardiaque, acupuncture...
- Limiter alcool, tabac, café
- Faites vous accompagner par un psy pour tenter de déterminer quels sont les aspects de votre vie qui vous amènent à être en surrégime en permanence et donc à dépenser plus d'énergie que vous en fabriquez.

Cela a l'air anodin, mais si on ne prend pas conscience des rouages internes qui nous animent, comment pourrait on changer pour évoluer ?



PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Des compléments alimentaire de première intention:

- Un complément alimentaire associant **prébiotiques** (fibres solubles douces comme acacia, baobab, guar) et **probiotiques**, afin de corriger les troubles intestinaux souvent présents et une éventuelle dysbiose.
On proposera une cure d'un mois, suivie de cures de 10 jours par mois, pour les deux mois suivants.
- Un **supplément de magnésium**, pour ses effets sur les troubles de l'humeur et le sommeil; il participe à **normaliser la conduction nerveuse**.
Prendre de 100 à, 400 mg de magnésium élément, privilégier les formes solubles, citrate, bisglycinate..., à boire tout au long de la journée.



- Veiller à avoir un bon statut en **vitamine D**, voir avec le médecin, et supplémenter si la biologie montre un déficit.



En complément de ces mesures, voici ce que l'on pourrait conseiller :

- Rhodiole (*Rhodiola rosea*) ES 300 mg racine

Prendre 1 comprimé matin et midi

Evitez la prise en soirée et la prise en cas de troubles bipolaires

Si irritabilité, insomnie, diminuer la dose

Cure de 1 à 2 mois

Ou bien:

- Eleutherocoque (*Eleutherococcus senticosus*) rhizome ES 300 à 600 mg le matin

Cure de 1 à 2 mois

Evitez la prise en soirée

- Ginseng (*Panax ginseng*) (attention en cas d'hypertension artérielle)

EF : 60 gouttes dans une boisson le matin



En cas de trouble du sommeil associé (il est rare qu'il soit absent), on ajoutera:

Tilleul (*Tilia tomentosa*) bourgeons macérat glycériné 1D

50 à 100 gouttes le soir avant le coucher

Commencer par 50 gouttes et augmenter si nécessaire

On assiste parfois à une inversion d'effet, effet paradoxal; dans ce cas diminuer les doses

Explications:

C'est un bourgeon, anxiolytique, inducteur de sommeil, efficace sur les troubles d'endormissement et les réveils nocturnes.

Mais il existe d'autres solutions pour les troubles du sommeil (reportez-vous aux cours et au cas pratique correspondant) (valériane, pavot de Californie, coquelicot, mélisse, passiflore, etc.)

→ Ou bien une synergie aromatique:

HE Neroli (*Citrus aurantium ssp amara*) 1 goutte

HE Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 1 goutte

HE Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) 1 goutte

Prendre par voie orale, sur un support adapté, 30 minutes avant le coucher 5 jours sur 7 pendant 1 mois.



Mais on pourrait également penser à :

Si stress avec état dépressif:



Millepertuis ES hydro-alcoolique ([Hypericum perforatum](#)) titré à 0,2% d'hypericine-300 mg

1 comprimé matin et soir pendant 3 mois

Eviter l'exposition au soleil pendant la durée du traitement

Vérifier l'absence de traitement pouvant interférer avec le conseil

RAPPELS

Rhodiole (*Rhodiola rosea*)

- Adaptogène, antidépresseur,
- Effet antifatigue,
- Amélioration de la mémoire, de l'attention et de l'apprentissage, amélioration de 50 % des tests d'erreurs sous extrait alcoolique total,
- Anxiolytique,
- Neuroprotecteur.



Contre-indication :

- Éviter la prise le soir afin de ne pas perturber le sommeil,
- Contre-indication en cas de grossesse,
- Prudence auprès des patients atteints de trouble bipolaire.

Ginseng (*Panax ginseng*)

- Abaisse le cholestérol et augmente la tolérance au glucose,
- Antidiabétique.
- Léger hypertenseur artériel

Contre-indication :

Attention en cas d'hypertension artérielle



Camomille noble (*Chamaemelum nobile*)

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antiprurigineuse
- Légèrement sédative
- Carminative
- Cholagogue
- Emménagogue
- Normotensive
- Parasiticide
- Antispasmodique

Contre-indication :

Risque d'allergie commune avec d'autre Asteraceae.

Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)

- Anxiolytique
- Sédatrice
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédatrice en inhalation

Contre-indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits.





Millepertuis ES hydro-alcoolique (*Hypericum perforatum*)

- Anti-inflammatoire,
- adoucissant,
- émollient,
- apaisant,
- régénérant cutané,
- antalgique (intéressante en association avec les HE de même indication).

Contre-indication :

- Il possède des interactions avec plusieurs médicaments, ce qui rend son utilisation prudente.
- L'huile, que nous décrivons ici, n'a pas ces inconvénients en usage local quand elle est utilisée sur de courtes durées.
- Eviter toutefois, par précautions, chez les personnes sous antidépresseurs, sous anti-inflammatoires, en soins de chimiothérapie et sous contraceptifs car on ne peut préjuger de la quantité d'huile que la personne va appliquer sur sa peau, et donc de son implication générale.
- En usage local, l'huile de millepertuis peut entraîner une photosensibilisation. On évitera donc de mettre de l'huile de millepertuis avant une exposition au soleil





Eleutherocoque, (*Eleutherococcus senticosus*)

- Anti-inflammatoire,
- Hypoglycémiant, anti-hyperglycémiant et hypolipémiant.

Contre-indication :

- Risque d'hypokaliémie par pseudohyperaldostéronisme en usage prolongé.