

Fatigué de la fatigue ?

Parlez-en à votre médecin

par les D^{rs} Harold Dion
et Marianne Harris

Vous êtes toujours fatigué et n'avez pas d'énergie pour faire les choses que vous aimez le plus. Même après avoir dormi, vous ne vous sentez pas reposé. Les jours et les nuits commencent à se confondre. Chez les personnes vivant avec le VIH (PVVIH), la fatigue est un des symptômes le plus répandu et un des plus débilissants. Parlez-en avec votre médecin afin de retrouver votre entrain.

Le D^r Harold Dion, CCMF, FCMF, est médecin de famille à la Clinique médicale l'Actuel, à Montréal depuis 20 ans, membre du comité sur les infections transmissibles sexuellement et par le sang de l'Institut national de santé publique du Québec, ainsi que membre du comité exécutif du Collège des médecins de famille du Canada.

La D^{re} Marianne Harris, médecin de famille, participe actuellement au Programme de recherche sur le sida, à la clinique d'immuno-déficience de l'hôpital St-Paul's, à Vancouver.

Jusqu'à 80 % des PVVIH connaîtront un épisode de fatigue à un moment donné. Pour certaines, la fatigue est l'un des premiers symptômes du VIH. Pour d'autres, elle surviendra plus tard : les personnes qui sont à un stade avancé du sida sont plus nombreuses à souffrir de fatigue.

Il y a plusieurs explications possibles pour la fatigue chronique. Des carences nutritionnelles ou hormonales, l'anémie, la dépression et le manque d'activité physique peuvent en être l'origine. Le VIH et d'autres infections comme l'hépatite B et C ainsi que la tuberculose affaiblissent le corps avec le temps. La fatigue est également un effet secondaire direct de certains antirétroviraux (ARV).

Pour en cerner la cause, le médecin voudra savoir depuis quand dure cette fatigue et quelle en est la gravité. Essayez de lui dire si la fatigue survient à un moment particulier de la journée ou après certaines activités. Notez vos habitudes de sommeil ainsi que tout changement dans votre niveau d'activité physique. Plus vous aurez d'information à fournir au médecin, plus il sera facile de trouver une solution.

Les causes de la fatigue

La fatigue indique parfois que le corps dépense son énergie ailleurs : il combat une infection, souffre d'un déséquilibre hormonal ou manque de nutri-

ments. Le médecin vous examinera d'abord et vous prescrira des analyses sanguines. Des tests de la numération globulaire, du taux d'**hémoglobine** et du pourcentage de globules rouges dans le sang permettront de diagnostiquer l'anémie. Les concentrations d'hormones et de nutriments indiqueront s'il y a des insuffisances hormonales ou des carences alimentaires, et d'autres analyses révéleront la présence d'infections particulières.

Le VIH lui-même peut entraîner de la fatigue, puisque le corps le combat toujours. Une fois le traitement ARV amorcé, beaucoup constatent que leur niveau d'énergie augmente alors que leur charge virale baisse. Cependant, le seul contrôle du virus n'éliminera pas toutes les causes de la fatigue.

Anémie

L'anémie liée au VIH est très courante. Chez la personne anémique, le sang ne transporte pas suffisamment d'oxygène. Cette insuffisance peut s'expliquer par un faible taux de globules rouges (les cellules qui transportent l'oxygène) ou d'hémoglobine. Le cœur est donc obligé de travailler davantage pour amener l'oxygène vers les organes, et la personne se fatigue plus facilement. Maux de tête, pâleur, essoufflement, vertiges et faiblesse sont également des symptômes d'anémie.

Le VIH peut perturber la production de globules rouges. Dans les cas plus graves, des injections d'érythropoïétine (EPO, Epogen^{MD}, Procrit^{MD}), un médicament qui stimule la production de globules rouges, ou des transfusions sanguines peuvent remédier au problème.

Certains ARV causent de l'anémie, notamment de fortes doses d'AZT (zidovudine, Retrovir^{MD}, aussi présente dans Trizivir^{MD} et Combivir^{MD}). Il arrive aussi qu'un manque de fer, de B₁₂ ou d'acide folique soit en cause, et dans ces cas, on peut prendre des suppléments.

Hypogonadisme

L'hypogonadisme, un manque de testostérone, peut affecter les hommes et les femmes vivant avec le VIH. La testostérone régule l'humeur et le métabolisme des nutriments. En plus de causer de la fatigue, l'hypogonadisme peut entraîner le manque d'appétit, la cachexie, la dépression et une diminution de la libido.

On peut détecter le manque de testostérone par des analyses sanguines, mais l'interprétation des résultats est délicate, car la « normalité » varie considérablement d'une personne à une autre. Certains médecins établissent une mesure de référence en réalisant l'analyse dès le début, de manière à déceler les anomalies plus facilement.

Chez les hommes, on traite l'hypogonadisme au moyen de stéroïdes anabolisants. Chez les femmes, comme le besoin de testostérone est moins grand, on préfère une combinaison d'oestrogène et de testostérone (Estratest^{MD}).



On peut détecter le manque de testostérone par des analyses sanguines, mais l'interprétation des résultats est délicate

La dysfonction thyroïdienne, une autre forme de déséquilibre hormonal, peut aussi conduire à la fatigue. Le médecin n'a besoin que d'une analyse sanguine pour déterminer le taux d'hormone thyroïdienne et prescrire des suppléments au besoin.

Mauvaise alimentation

La fatigue peut aussi s'expliquer par un apport nutritionnel inadéquat. L'arrivée de nouveaux ARV a nettement réduit la fréquence des problèmes digestifs nuisant à l'absorption des nutriments, tels les vomissements et les diarrhées, mais les médicaments comportent tout de même des effets secondaires : manque d'appétit, nausée et lésions buccales qui compliquent parfois la bonne nutrition. Par ailleurs, une alimentation équilibrée peut coûter cher, et c'est pourquoi de nombreux organismes communautaires offrent des conseils sur la manière de bien se nourrir malgré un budget limité. Enfin, les infections opportunistes, principalement d'origine gastro-intestinale, peuvent nuire à la bonne absorption des aliments.

Causes de la fatigue liée au VIH

CAUSE	SIGNES	TRAITEMENT
Anémie	Faible taux d'hémoglobine ou de globules rouges, vertiges, pâleur, essoufflement, fatigue pendant l'activité	Suppléments en cas de carences nutritionnelles, changement de médication, érythropoïétine ou transfusion sanguine dans les cas graves
Hypogonadisme	Faible taux de testostérone, diminution de la libido, perte de poids, symptômes dépressifs	Remplacement de la testostérone
Dépression	Fatigue au réveil, antécédents personnels ou familiaux de dépression	Psychothérapie, antidépresseurs
Insomnie	Antécédents ; fatigue quotidienne et constante	Confirmer l'absence d'anxiété ou de dépression, bonnes habitudes de sommeil (se coucher à la même heure, réserver le lit au sommeil, etc.), faible dose d'antidépresseurs imipraminiques, aide-sommeil
Fatigue idiopathique	Fatigue d'origine inconnue	Stimulants comme le méthylphénidate (Ritalin ^{MD}) et la dextroamphétamine (Dexedrine ^{MD}), motivation à l'activité

Adapté de: Capaldini, L. *Symptom Management Guidelines, HIV InSite Knowledge Base Chapter*, juillet 2004.



Même si vous croyez dormir suffisamment, vous n'atteignez pas forcément les stades du sommeil profond qui sont les plus réparateurs

Selon la plupart des médecins et nutritionnistes, il est préférable d'obtenir les vitamines et minéraux nécessaires à même les aliments, mais en cas de carence, les suppléments peuvent être utiles.

Dépression

La dépression, très répandue chez les PVVIH, est associée à un risque de mortalité accru (voir l'article à la page 15). Fatigue, léthargie et perte d'intérêt ou de motivation peuvent être le résultat de la dépression et de l'anxiété. En plus, plusieurs personnes anxieuses ou déprimées perdent l'appétit, se nourrissent mal et souffrent d'insomnie, ce qui aggrave la fatigue.

Les médecins hésitent parfois à poser un diagnostic de dépression, présumant que les sentiments de tristesse, de frustration et d'anxiété sont « naturels » chez les PVVIH. Cependant, les déséquilibres biochimiques à l'origine de la dépression doivent être pris

en compte et, s'il y a lieu, soignés à l'aide d'anti-dépresseurs.

Insomnie

Quiconque a de la difficulté à s'endormir, ne dort pas suffisamment ou se réveille plusieurs fois pendant la nuit se sentira fatigué le lendemain. Même si vous croyez dormir suffisamment, vous n'atteignez pas forcément les stades du sommeil profond qui sont les plus réparateurs. Des ARV causent de l'insomnie et d'autres provoquent des rêves étranges ou troublants. Certaines PVVIH se font réveiller par la douleur chronique ou se réveillent pour prendre des médicaments. Enfin, la personne déprimée et anxieuse peut avoir de la difficulté à s'endormir ou même dormir trop. Certaines dorment jusqu'à 12 ou 16 heures par jour, ce qui ne fait qu'accentuer la fatigue.

Les remèdes

Tout d'abord, il faut déterminer si la fatigue a une cause physique ou psychologique. En l'absence d'une cause, le médecin conclura sans doute qu'il s'agit d'une fatigue **idiopathique**, c'est-à-dire d'origine inconnue.

Quelle qu'en soit la cause, bien manger, bouger, se reposer au besoin et surveiller sa consommation de caféine, d'alcool et de drogues à usage récréatif favorisent le niveau d'énergie et la qualité de vie en général (voir l'encadré).

Outre le traitement recommandé par le médecin, certains trouvent que les remèdes à base de plantes les aident à combattre la fatigue. D'autres se tournent vers l'acupuncture, la massothérapie ou le taï chi. Ces traitements complémentaires, dont l'efficacité n'a jamais été démontrée dans des essais cliniques, peuvent favoriser la relaxation et avoir un effet tonifiant. **R**

Conservez votre énergie !

Pendant que vous et votre médecin cherchez une solution permanente, essayez :

- de planifier de réaliser vos activités importantes aux périodes de la journée où votre niveau d'énergie est à son plus haut ;
- d'éliminer ou de limiter les tâches non essentielles ;
- de demander de l'aide pour les tâches quotidiennes (emplettes, ménage, préparation des repas) au besoin ;
- d'alterner les activités exigeantes et les activités plus reposantes ;
- de faire des siestes ou de vous reposer pendant la journée (mais pas dans les six heures précédant le coucher si vous souffrez d'insomnie).