

## La fatigue

**La fatigue est un symptôme fréquent dans la maladie du Parkinson. Certains chercheurs estiment qu'entre 37 et 56% des gens atteints en sont affectés. Elle précède souvent l'apparition des autres symptômes et affecte de manière significative la qualité de vie de ces personnes.**

### Description

Elle est difficile à décrire et encore plus difficile à mesurer avec précision. Elle fluctue d'une personne à une autre et ne dépend pas du nombre d'années vécues avec la condition. Son impact sur la personne peut varier et s'avérer invalidant pour certaines personnes. Elle peut fluctuer durant la journée. Des personnes atteintes peuvent se sentir énergiques et capables de réaliser les tâches journalières à certains moments de la journée et manquer d'énergie pour accomplir des petits gestes du quotidien à d'autres moments. Cette variation peut être parfois liée à la période « off » des médicaments, c'est-à-dire avant que la dose du médicament commence à agir ou après l'épuisement de la dose.

Cependant, elle reste peu documentée. James Parkinson (1817) l'a citée dans sa description originale de la maladie, mais ce n'est qu'en 1993 que les études ont commencé à décrire sa prévalence, sa progression, son impact et sa caractéristique.



Les chercheurs l'ayant documentée expriment la possibilité qu'elle soit induite par la maladie de Parkinson et par une baisse de sérotonine et de dopamine dans certaines régions du cerveau. La sérotonine étant une substance chimique impliquée dans la régulation de certains comportements tels le cycle sommeil-éveil et divers désordres psychiatriques comme le stress, l'anxiété, les phobies et la dépression, et la dopamine jouant un rôle fondamental dans le contrôle du mouvement.

## Causes

La fatigue peut être provoquée ou aggravée par les symptômes moteurs comme les contractions musculaires involontaires (dystonies), les mouvements lents (bradykinésies), les raideurs musculaires et les tremblements. Ils peuvent amener les muscles à travailler plus fort et plus longtemps donc à se fatiguer rapidement.

Cependant, il faudrait distinguer la fatigue mentale de la fatigue physique. Cette dernière se manifeste par un manque d'énergie pour accomplir les tâches physiques, alors que la fatigue mentale se caractérise par des troubles cognitifs s'exprimant par une difficulté à se concentrer, à mémoriser ou à effectuer des tâches cognitives. Ces troubles peuvent parfois être causés par un effet indésirable de la médication.

La fatigue peut être également causée par des symptômes non moteurs comme les troubles du sommeil, l'anxiété et la dépression.

Parmi les troubles du sommeil, on retrouve :

- l'hyper somnolence diurne : se caractérise par une sensation d'endormissement pendant la journée ou par des attaques de sommeil dans les cas plus sévères;
- l'insomnie : se caractérise par une difficulté à s'endormir ou à rester endormi ;
- les troubles de comportement en sommeil paradoxal : phase du sommeil au cours de laquelle la plupart des rêves se produisent. Les personnes atteintes bougent pendant leur sommeil et réagissent au contenu de leurs rêves.

L'hyper somnolence diurne peut provoquer une somnolence excessive pendant la journée qui peut s'avérer très dangereuse pour la conduite au volant. Elle peut être un effet secondaire des médicaments. Dans ce cas, il est indispensable d'en parler au médecin dès l'apparition des premiers symptômes afin d'ajuster la médication.

Enfin, la fatigue peut être également liée à d'autres conditions physiques, telles que le diabète et l'anémie. Dans ce cas, il faudrait consulter votre médecin.



## Gestion de la fatigue

Afin de mieux gérer cette fatigue et améliorer votre qualité de vie, il est bénéfique d'entreprendre une démarche globale.

### *Consulter son neurologue*

- Afin de connaître la cause de votre fatigue, il pourrait vous recommander à un spécialiste ou vous prescrire des médicaments en cas de dépression, trouble du sommeil ou problème d'état général.
- Il pourrait, également, ajuster votre médication afin d'éviter les périodes « off » et de réduire vos symptômes moteurs vous permettant d'économiser votre énergie pour vos activités quotidiennes.

*Il est conseillé de tenir un journal décrivant votre sensation de fatigue. Des détails tels le moment auquel la fatigue a débuté, son intensité, sa fluctuation avec la prise de médicaments ou avec l'apparition des symptômes aideraient le médecin dans la pose du diagnostic.*

### *Conserver et gérer son énergie*

- Accomplir les tâches plus difficiles lorsque la médication est plus efficace et lorsque vos symptômes moteurs sont réduits.
- Vous reposer quand vous en ressentez le besoin. Par exemple, une courte sieste après le repas du midi peut être utile.
- Trouver un équilibre entre activités et repos.

### *Améliorer son sommeil*

- Adopter une méthode de relaxation avant le coucher : méditation, bain chaud, musique, massage.
- Avoir une régularité des horaires de lever et de coucher
- Dormir dans un environnement agréable : température plutôt fraîche, vêtements de nuits amples, matelas et oreiller ferme et confortable.
- Éviter les boissons stimulantes le soir : café, boissons gazeuses, chocolat.



### *Maintenir une bonne santé*

- Faire de l'exercice : en pratiquant régulièrement un programme d'exercice recommandé par un professionnel de la santé comme le physiothérapeute. Une combinaison d'exercices d'aérobie (vélo, natation, marche, course à pied) et d'étirement vous permettra d'augmenter votre endurance.
- Rester actif mentalement, car l'ennui conduit souvent à la fatigue.
- Manger sainement :
  - en suivant le guide alimentaire canadien ;
  - en consommant fréquemment des petits repas nutritifs et énergétiques ;
  - en consommant des fibres et en s'hydratant (un minimum de 6 à 8 tasses par jour) afin d'éviter la constipation, facteur pouvant occasionner une sensation de léthargie et affecter le sommeil.

Il faut noter que la fatigue peut déclencher un cercle vicieux dans lequel vous devenez de moins en moins actifs. Essayez de trouver un équilibre entre activité physique régulière et repos et demandez de l'aide quand vous en avez besoin.

### **Références**

*Fatigue and Parkinson's Information Sheet, Parkinson's UK :*

[https://www.parkinsons.org.uk/sites/default/files/publications/download/english/fs72\\_fatigueandparkinsons.pdf](https://www.parkinsons.org.uk/sites/default/files/publications/download/english/fs72_fatigueandparkinsons.pdf) et *Fatigue and Parkinson's Disease, National Parkinson Foundation:* <http://www.parkinson.org/NationalParkinsonFoundation/files/fa/fa42a125-f612-415f-9bd2-9bbd115d2b03.pdf>

*Pavese N, Metta V, Bose SK, Chaudhuri KR, Brooks DJ. Fatigue in Parkinson's disease is linked to striatal and limbic serotonergic dysfunction. Brain. 2010;133(11):3434–344.*

*Van Hilten JJ, Weggeman M, van der Velde EA, Kerkhof GA, Van Dijk JG, Roos RAC. Sleep, excessive daytime sleepiness and fatigue in Parkinson's disease. Journal of Neural Transmission. 1993;5(3):235–244.*

*Fabbrini, G., A. Latorre, A. Suppa, M. Bloise, M. Frontoni, and A. Berardelli. 2013. Fatigue in Parkinson's disease: motor or non-motor symptoms. Parkinsonism Relat. Disord. 19:148–152.*

*Metta, V., K. Logishetty, P. Martinez-Martin, H. M. Gage, P. E. Schartau, T. K. Kaluarachchi, et al. 2011. The possible clinical predictors of fatigue in Parkinson's disease: a study of 135 patients as part of International Nonmotor Scale Validation Project. Parkinsons Dis. 2011:1–7.*