

11 Fatigue

Qu'est-ce que la fatigue?

La fatigue mentale et physique est un symptôme que ressentent souvent les personnes qui ont eu une commotion cérébrale / un TCCL et qui peut nuire :

- à leur motivation;
- à leur bien-être et à leur qualité de vie;
- à leur capacité de régler des problèmes et de gérer leurs responsabilités quotidiennes;
- à leur capacité de profiter des activités familiales et quotidiennes.

Il est important de traiter la fatigue rapidement, car elle peut aggraver d'autres symptômes. Votre professionnel de la santé vous fera passer un examen médical. Il vous posera aussi une série de questions pour mieux comprendre vos antécédents, entre autres sur vos médicaments et la gravité de votre fatigue (c.-à-d. échelle de fatigue du Barrow Neurological Institute). Votre médecin vous demandera sans doute à quel moment vous ressentez de la fatigue, dans quelle mesure celle-ci nuit à votre vie et ce qui peut la provoquer ou l'aggraver, comme d'autres problèmes de santé ou certains de vos médicaments.

Qu'est-ce qui peut aider à réduire la fatigue?

Les patients qui ressentent de la fatigue trois mois après l'incident risquent de voir la situation se prolonger pendant plus de six mois. Certaines stratégies peuvent aider à réduire la fatigue, par exemple les suivantes :

- la gestion du stress en général;
- l'exercice;
- la thérapie cognitivo-comportementale (TCC);
- la thérapie à la lumière bleue;
- le dosage des activités;
- une bonne nuit de sommeil.

Il arrive que des médicaments soient utiles, par exemple le méthylphénidate. Toutefois, le traitement médicamenteux doit être accompagné de stratégies non médicamenteuses et un fournisseur de soins primaires doit exercer à cet effet une surveillance étroite.



Si votre fatigue persiste et vous empêche de vaquer à vos activités quotidiennes, votre professionnel de la santé pourra vous aiguiller vers une clinique spécialisée dans les commotions cérébrales.

Principales recommandations des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé

Vous trouverez ci-dessous les recommandations clés des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé de sorte que vous puissiez voir les mesures préconisées pour évaluer et traiter les patients après une commotion cérébrale / un TCCL.

11.1	Il faut déterminer si la fatigue cognitive ou physique constitue un symptôme important en posant des questions ciblées sur les antécédents du patient et en examinant les éléments pertinents des questionnaires administrés.
11.2	Il faudrait caractériser les dimensions de la fatigue (p. ex. physique, mentale, incidence sur la motivation) et tenir compte d'autres causes ou causes secondaires traitables qui ne sont peut-être pas directement liées à la blessure.
11.3	Après une brève période de repos pendant la phase aiguë (de 24 à 48 heures) suivant l'incident, on peut encourager le patient à reprendre graduellement et progressivement ses activités en tenant compte de sa tolérance (c.-à-d. que l'intensité de l'activité ne devrait exacerber les symptômes ni en occasionner de nouveaux).
11.4	<p>Si la fatigue persistante constitue un symptôme important, certaines considérations clés peuvent en faciliter la prise en charge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viser une augmentation graduelle du taux d'activité en fonction d'une amélioration du degré d'énergie, entre autres de l'exercice au-dessous du seuil symptomatique. • Renforcer les stratégies de dosage et de fragmentation de l'activité cognitive et physique pendant la journée pour aider les patients à obtenir de meilleurs résultats sans dépasser leur seuil de tolérance. • Encourager une bonne hygiène du sommeil (en particulier un horaire de sommeil régulier et la non-consommation de stimulants ou d'alcool) et des moments de relaxation adéquats. • Utiliser un carnet ou un journal pour établir des objectifs importants, consigner les activités menées à bien et constater les cycles de fatigue. • Reconnaître que le manque d'entraînement et le stress peuvent empirer la fatigue. • Donner aux patients une publication renfermant des conseils sur les stratégies à adopter pour surmonter la fatigue.



Ressources supplémentaires

Patient Advice Sheet on Coping Strategies for Fatigue (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appendices/appendix-11-3.pdf>

Increasing Physical Activity to Better Manage Fatigue (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appendices/appendix-11-4.pdf>

Parkwood Pacing Graphs (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appendices/appendix-2-2.pdf>

Avertissement à l'intention des utilisateurs

Le contenu des *Lignes directrices sur les commotions cérébrales / traumatismes craniocérébraux légers et les symptômes prolongés*, 3^e édition — concernant les adultes de 18 ans et plus s'appuie sur les connaissances scientifiques accessibles au moment de la production (2017) des textes, de même que sur le consensus des experts ayant participé à l'élaboration des lignes directrices.

Les présentes lignes directrices visent à formuler des recommandations et à faciliter la prise en charge des commotions cérébrales / des traumatismes craniocérébraux légers (TCCL). Elles s'appliquent uniquement à la prise en charge des adultes de plus de 18 ans. Elles ne sont pas destinées aux personnes ayant subi ou susceptibles d'avoir subi une commotion cérébrale / un traumatisme craniocérébral léger à des fins de diagnostic personnel ou de traitement personnel.

Les patients peuvent utiliser ces lignes directrices quand ils parlent des soins qu'ils reçoivent avec leurs professionnels de la santé. On y traite de l'obtention d'un diagnostic, de la prise en charge des symptômes au début (en phase aiguë) et de la prise en charge du patient lorsque le rétablissement prend du temps (symptômes prolongés). Les patients peuvent porter ces lignes directrices à l'attention de leur professionnel de la santé ou d'autres fournisseurs de soins de santé. Les lignes directrices reposent sur des données scientifiques de qualité à jour, l'expertise des professionnels de la santé et les commentaires des patients.

