INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

Fatigué·e d'un coup !

Brochure d'information sur la **F**atigue **P**ost-**A**VC

La fatigue fait partie de la vie comme la faim et la soif. Cependant au moins une personne sur trois ayant subi un accident vasculaire cérébral (AVC) ou un accident ischémique transitoire (AIT) ressent une fatigue excessive ou de l'épuisement. On appelle cela une fatigue post-AVC ou FPA en abrégé. Une FPA peut entraîner une difficulté à effectuer ses activités quotidiennes comme d'habitude. La FPA peut (mais ne doit pas nécessairement) déjà être ressentie à l'hôpital. La plupart du temps, ses effets ne se ressentent toutefois vraiment qu'une fois de retour à la maison. Nous vous proposons par conséquent ici quelques informations sur la FPA à emporter. Nous commençons par les caractéristiques principales de la FPA :

Caractéristiques principales de la fatigue post-AVC

- Manque d'énergie pour réaliser des activités
- Fatigue disproportionnée et rapide lors de la réalisation d'activités
- Sensation de fatigue imprévisible et inexplicable
- Sensibilité accrue au stress
- Besoin inhabituel de sommeil prolongé
- Temps de récupération plus long

Une seule caractéristique peut déjà indiquer une FPA.

Voici comment les personnes concernées décrivent leur fatigue :

« Parfois, ça me prend de manière tout à fait inattendue, je ne sais pas pourquoi, je n'arrive pas à l'expliquer. »

« C'est une fatigue permanente. Je ne sens pas vraiment une différence au cours de la journée. »

« J'arrive seulement à déposer mes courses. Rien de plus. Je me sens tout faible et épuisé. »

La FPA peut toucher n'importe qui après un AVC ou un AIT. Il y a même des indices selon lesquels les personnes ayant subi une attaque de gravité légère à moyenne souffrent plus souvent de FPA. Cette fatigue peut également être le seul symptôme restant.

Conséquences possibles d'une fatigue post-AVC au quotidien

Contrairement aux autres séquelles d'un AVC comme l'hémiplégie, la FPA est moins bien connue. Cela, malgré les conséquences parfois considérables de ce symptôme – invisible pour les tiers – sur la vie quotidienne.

Les effets ressentis de la FPA varient d'une personne à l'autre :

La présence d'un grand nombre de personnes ou le bruit peuvent fatiguer rapidement la personne concernée. Les activités liées au ménage, au travail ou aux loisirs ne peuvent plus être réalisées comme d'habitude.

Autres causes de fatigue

Outre la FPA, des maladies concomitantes peuvent également conduire les personnes concernées à se sentir fatiguées :

- Troubles du sommeil ou troubles respiratoires durant le sommeil (p.ex. apnée du sommeil)
- Dépression
- Anémie
- Diabetes mellitus (diabète sucré)
- Hypothyroïdie (insuffisance thyroïdienne)

Certains médicaments peuvent également entraîner une fatigue accrue. Il est important de faire exclure par votre médecin les éventuelles maladies concomitantes et autres facteurs pouvant être à l'origine de la fatigue.

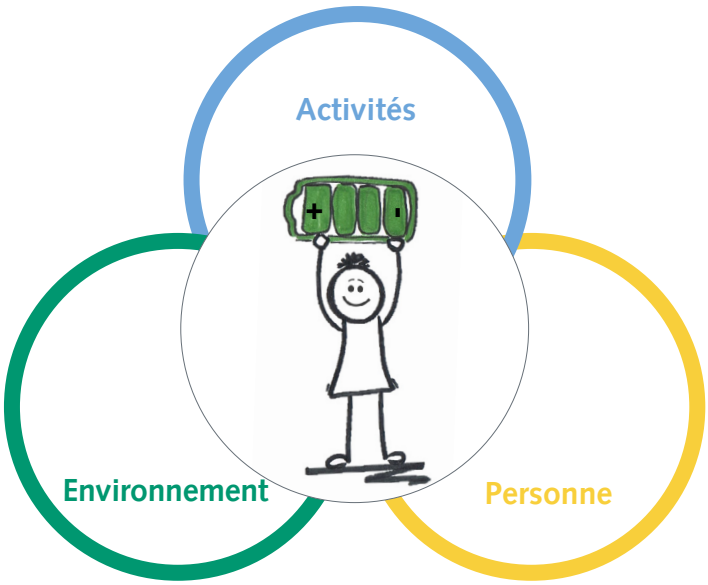
Avez-vous l'impression que vous pourriez souffrir de FPA ? Votre quotidien vous semble-t-il épuisant ? Avez-vous des difficultés à réaliser vos activités de routine ?

Les stratégies susceptibles d'aider en cas de FPA sont aussi variées que les effets ressentis. Les personnes souffrant de FPA font état de stratégies utiles concernant leurs activités, leur environnement ou leur propre personne.

Nous vous invitons à essayer les stratégies suivantes. Commencez par celles qui vous conviennent ou qui vous paraissent les plus faciles à mettre en œuvre.

Activités

- Eviter les efforts excessifs :
  - Fixer des priorités
  - Planifier à l'avance
  - Diviser les activités en blocs courts ; alterner entre les activités
  - Faire régulièrement des pauses
  - Prévoir des moments de détente
- Intégrer une activité physique légère dans la vie quotidienne ; éviter l'inactivité permanente
- Entreprendre des activités avec d'autres personnes
  - Choisir le type et la durée de l'activité qui vous convient
- Veiller à un sommeil équilibré
  - Le cas échéant, prévoir de courte période de sommeil pendant la journée (le bénéfice est individuel)



Davantage d'énergie grâce à des adaptations au niveau des activités, de l'environnement et de la personne.

Environnement

- Informer la famille, les amis et les collègues de travail de la FPA, afin qu'ils puissent vous apporter leur soutien
- Utiliser des moyens auxiliaires pour économiser l'énergie, afin qu'elle puisse bénéficier à d'autres activités
- Supprimer les sources de lumière ou de bruit dérangeant·e·s
- Contacter des services ou des personnes compétent·e·s

Personne

- Connaître ses ressources, son énergie et apprendre à la répartir
- S'ôter la pression, accepter les mauvais jours
- Se motiver en se parlant à soi-même

Observez votre ressenti lors de la mise en œuvre de ces stratégies. Qu'est-ce qui vous fait du bien ? Qu'est-ce qui ne vous correspond pas ? Il vous sera peut-être utile de noter vos expériences dans une sorte de journal de bord, afin de mettre en évidence les changements.

Proches

Que pouvez-vous faire en tant que proches ?

- Lire cette brochure d'information et en parler avec la personne concernée.
- Réduire les exigences envers la personne concernée.
- Soutenir votre proche pour adapter son emploi du temps et ses activités; le cas échéant, trouver ensemble de nouvelles routines adaptées.
- Offrir un soutien pour contacter un service compétent.

Parlez ensemble de la FPA et de ses conséquences sur votre vie commune.

Cette brochure d'information est destinée à proposer les premiers conseils en cas de FPA. Adressez-vous à un·e spécialiste si vous pensez souffrir de FPA et que vous avez besoin de soutien !

La consultation d'un·e médecin est également recommandée, afin d'exclure d'autres causes possibles de la fatigue (voir encadré en deuxième page).

D'autres spécialistes pouvant vous apporter un soutien en cas de FPA sont les ergothérapeutes, les neuropsychologues et les physiothérapeutes (voir encadré ci-dessous).

Des ergothérapeutes spécialement formé·e·s proposent des formations en gestion de l'énergie. Cette formation est un moyen efficace de prévenir les effets de la fatigue. L'objectif est d'optimiser l'énergie disponible afin de pouvoir effectuer les activités que vous souhaitez ou devez faire de la manière la plus satisfaisante possible. Parlez de la formation en gestion d'énergie avec votre ergothérapeute.

Vous pouvez contacter les services ou personnes suivant·e·s :

- Médecin de famille
- Neurologue
- Ergothérapeute (www.ergotherapie.ch) ; Physiothérapeute (www.physioswiss.ch) ; Neuropsychologue (www.neuropsy.ch)
- Fragile Suisse : organisation de patients d'aide aux personnes cérébrolésées et à leurs proches
  Tél. ligne d'assistance directe 0800 256 256
  Courriel : helpline@fragilesuisse.ch

Auteures

Daniela Woodtli-Ingold, ergothérapeute BSc
Magdalena Eichenberger, ergothérapeute clinicienne MSc

Ergothérapie neurologie Hôpital de l'Ile, Berne
Tél. 031 632 31 79
Courriel : ergotherapie.nreh@insel.ch