

### **Depuis mon AVC, je me sens fatigué. Suis-je normal ?**

La fatigue est fréquente chez les patients ayant subi un AVC. Environ 50 % des survivants d'un AVC éprouveront de la fatigue suite à leur AVC, peu importe la gravité de l'AVC.

### **Qu'est-ce que la fatigue post-AVC ?**

La fatigue est un sentiment d'épuisement précoce, de manque d'énergie et d'aversion à l'effort. La fatigue survient pendant ou après une activité physiquement exigeante, mentalement exigeante (c-à-d nécessitant de l'attention et de la concentration), ou émotionnellement exigeante (p. ex. conflit avec une autre personne). La principale différence avec la fatigue habituelle est que la fatigue post-AVC ne s'améliore généralement pas aussi rapidement avec le repos.

### **Existe-t-il différents types de fatigue ?**

Généralement, il est possible de distinguer trois types de fatigue post-AVC : 1) physique, 2) mentale ou cognitive, et 3) émotionnelle.

La *fatigue physique* se produit lorsqu'une personne est exceptionnellement fatiguée après une activité physique ou qu'elle est incapable d'exécuter une activité physique qui exige plus d'effort ou de force (p. ex. marcher, monter les escaliers) ou pendant une longue période de temps.

La *fatigue mentale ou cognitive* se produit lorsqu'une personne est exceptionnellement fatiguée après ou incapable d'exécuter une activité qui exige de l'attention, de la concentration, ou une multitâche (p. ex. lire, suivre un film).

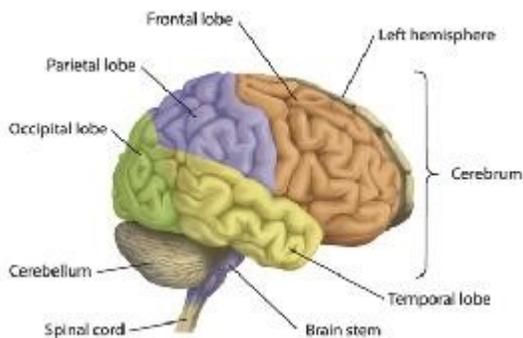
La *fatigue émotionnelle* se produit lorsqu'une personne est exceptionnellement fatiguée après des interactions difficiles ou des conflits avec ses proches (p. ex. conflit conjugal, mal à l'aise avec quelqu'un, difficulté à gérer ses émotions).

### À quel moment apparaît la fatigue suite à un AVC ?

La fatigue après un AVC peut apparaître à différents moments. Certaines personnes ressentent de la fatigue peu de temps après l'AVC. D'autres ressentent de la fatigue beaucoup plus tard après l'AVC, même un an après l'AVC.

### La fatigue est-elle causée par mon AVC ?

Il est possible que la fatigue que vous ressentez soit un effet de votre AVC. Voici une explication possible :



#### Blessure au cerveau

La question de savoir si le site de la lésion (localisation de l'AVC) est lié aux symptômes de fatigue fait l'objet de débats. Certaines recherches démontrent que les personnes ayant subi un AVC dans des parties spécifiques du cerveau (noyaux gris centraux, capsule interne, tronc cérébral, thalamus) sont plus susceptibles de ressentir de la fatigue suite à leur AVC. Selon d'autres recherches, c'est le nombre d'AVC qui compte, la fatigue étant plus fréquente chez les personnes qui ont subi plusieurs AVC que chez celles qui en ont subi un pour la première fois.

### Comment savoir si j'ai de la fatigue post-AVC ? Quels sont les signes courants de fatigue suite à un AVC ?

Les personnes qui ont de la fatigue post-AVC ont des traits en commun, par exemple :

- Niveau d'énergie faible
- Se sentir fatigué peu de temps après avoir commencé une activité physique (p. ex., marcher, faire de l'exercice), une activité exigeante sur le plan cognitif (p. ex., lire, participer à un événement social), ou une activité exigeante sur le plan émotionnel (p. ex., avoir des conflits avec une autre personne).
- Sentiment de perte de maîtrise de soi
- Sentiment d'instabilité émotionnelle
- Sensation de fatigue qui s'accroît lors de l'exercice physique, lors d'activités nécessitant de la concentration et/ou du stress.

### **Est-il facile de détecter la fatigue suite à un AVC ?**

Il est souvent facile de déceler la fatigue chez une personne qui a subi un AVC. Cependant, il peut être difficile d'identifier le type de fatigue que vous ressentez et ce qui vous fatigue. Votre thérapeute en réadaptation vous posera souvent des questions sur votre niveau de fatigue. Cependant, il arrive parfois que les personnes ayant subi un AVC aient de la difficulté à parler ou à comprendre les mots, ce qui rend plus difficile l'échange d'information sur les symptômes de fatigue.

### **Comment établit-on le diagnostic de fatigue suite à un AVC ?**

Votre thérapeute peut vous poser une série de questions ou vous demander, à vous ou à votre proche aidant, de remplir un questionnaire. Cela aidera à identifier la présence de fatigue.

### **Existe-t-il différents types de thérapies contre la fatigue ?**

Il existe de nombreuses thérapies différentes pour traiter la fatigue suite à un AVC. Ce module comprend les interventions suivantes :

- **Réduction du stress basée sur la pleine conscience (RSBPC)** : un programme qui vous aide à calmer votre esprit et votre corps pour vous aider à faire face à la maladie, à la douleur et au stress.
- **Entraînement musculaire inspiratoire (EMI)** : exercices de respiration à l'aide d'un appareil respiratoire.
- **Thérapie d'équipe basée sur le jeu** : jouer à des jeux de groupe qui sont de nature compétitive (p. ex. jouer au ballon en comptant les points).
- **Intervention multimodale** : rééducation qui combine des exercices physiques et des exercices cognitifs.
- **Psychoéducation** : éducation, conseils, recommandations et stratégies pour vous aider à changer vos pensées et votre comportement.

Il n'existe aucun « remède » connu à la fatigue post-AVC. Cependant, lorsque nous avons demandé aux personnes qui ont subi un AVC quelles étaient leurs principales stratégies pour composer avec la fatigue suite à leur AVC, ils nous ont répondu :

- Accepter le fait que vous pourriez devoir réduire la fréquence ou l'intensité d'une activité ;
- Planifier les périodes de repos dans votre routine quotidienne ;
- Organiser votre environnement et votre routine ;
- Économiser votre énergie dans vos activités quotidiennes en simplifiant une tâche ;
- Identifier le type de fatigue auquel vous êtes sujet et les activités qui déclenchent votre fatigue ;
- Donner la priorité aux activités qui ont un sens pour vous et pour votre bien-être ;
- Communiquer avec vos proches au sujet de votre niveau de fatigue ;
- S'engager dans des exercices planifiés tels que l'aérobic pour augmenter l'endurance ;
- Adopter de bonnes habitudes de sommeil.

### **Quelles sont les thérapies de la fatigue efficaces en cas d'AVC ?**

Les thérapies de la fatigue ont été examinées à l'aide d'études de recherche de haute qualité et de qualité acceptable. Il a été démontré que certaines thérapies réduisent la fatigue mentale et améliorent d'autres importants domaines comme l'autonomie dans les activités de soins personnels, la dépression, le sommeil, l'endurance et les fonctions respiratoires chez certains patients suite à un AVC.

En particulier, chez les personnes en phase chronique de récupération post-AVC (plus de six mois après l'AVC), la thérapie de réduction du stress basée sur la pleine conscience s'est avérée utile pour réduire la fatigue mentale, la dépression, l'anxiété et améliorer les capacités cognitives (p. ex. l'attention).

Pour les personnes dans différentes phases de récupération post-AVC (aiguë, subaiguë et/ou chronique), l'entraînement musculaire inspiratoire, la thérapie basée sur le jeu d'équipe, et les interventions multimodales se sont avérées utiles pour réduire la fatigue, améliorer l'autonomie dans les activités quotidiennes (p. ex., l'habillage et la marche), les fonctions respiratoires (p. ex., les capacités respiratoires d'inspiration et d'expiration), la dépression et le sommeil.

### **À quoi puis-je m'attendre en termes de traitement de la fatigue ?**

Votre thérapeute discutera avec vous de la thérapie de fatigue qui vous convient le mieux. La fréquence et la durée de la thérapie dépendent de la nature de la thérapie.

### **Qui offre les traitements ?**

Différents professionnels de soins de santé peuvent administrer les thérapies de la fatigue : ergothérapeutes, physiothérapeutes, psychologues, neuropsychologues et infirmières.

### **Existe-t-il des effets secondaires ou des risques ?**

Les thérapies de la fatigue sont habituellement administrées par un professionnel de la santé qualifié dans une clinique de réadaptation ou à domicile. Votre thérapeute surveillera de près vos réactions au traitement. Il est important de signaler à votre thérapeute tout changement dans votre état (p. ex. plus ou moins de fatigue, qualité du sommeil, indépendance pour les tâches quotidiennes). Votre thérapeute ajustera la nature, l'intensité et la durée de la thérapie en fonction de vos capacités, de votre endurance et de vos progrès.

### **Est-il possible de parler à quelqu'un qui a subi un AVC ?**

Des groupes de soutien sont disponibles dans certaines régions pour les personnes qui ont subi un AVC. Vous pouvez aussi retrouver des témoignages de gens qui ont vécu des problèmes similaires aux vôtres. Consultez votre Association nationale de l'AVC.

### **Quel est l'impact de ma fatigue sur mon rétablissement ?**

La fatigue suite à un AVC peut vous rendre moins motivé, plus épuisé et vous causer des problèmes de concentration. Tous ces symptômes de fatigue ralentiront votre rétablissement. Des études ont démontré que les personnes qui souffrent de fatigue suite à un AVC ne s'améliorent pas aussi rapidement que celles qui n'en souffrent pas.

### **J'aimerais en savoir plus sur la fatigue et les AVC ?**

Comprendre comment la fatigue et les AVC surviennent peut vous rassurer. Il existe de nombreuses ressources en ligne. Votre professionnel de la santé peut vous aider à répondre à vos questions spécifiques.

Un documentaire (d'une durée de 40 minutes) présentant l'impact de la fatigue sur la vie quotidienne de cinq personnes et les stratégies qu'elles utilisent pour composer efficacement avec la fatigue a été produit en mars 2019. Le documentaire peut être visionné en cliquant [ici](#).

*L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.*