



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Le syndrome de fatigue chronique

Le syndrome de fatigue chronique (SFC), ce n'est pas simplement être toujours fatigué. Bien que son symptôme le plus courant soit l'épuisement profond, le nom en soi prête à confusion puisque cette maladie peut impliquer plusieurs symptômes débilitants. Nombre d'entre eux sont invisibles—comme les troubles de mémoire à court terme et de concentration; une piètre résistance; des douleurs musculaires et articulaires. Ces symptômes peuvent aussi varier d'une personne à l'autre. Pour ces raisons, le SFC est difficile à diagnostiquer, à comprendre ou à traiter.

## Qu'est-ce que le syndrome de fatigue chronique?

Parce que les scientifiques ne connaissaient pas les causes de cette maladie, ils l'ont nommée d'après son symptôme le plus important, la fatigue chronique. Le mot syndrome signifie simplement un groupe de symptômes qui surviennent ensemble. Ce que nous savons vraiment, c'est que le syndrome de fatigue chronique est un trouble neurologique qui entraîne des interactions entre le système immunitaire, le système nerveux central et l'appareil endocrinien.

## Quelles sont les causes du SFC?

Malheureusement, elles ne peuvent être identifiées. Cependant, des chercheurs croient qu'un certain nombre de déclencheurs sont à l'origine de ce problème de santé.

## Quels sont les symptômes du SFC?

Souvent, le SFC fait son apparition à la suite d'un gros rhume, d'une grippe, d'une bronchite, d'une hépatite ou d'un virus intestinal. Parfois, sans même avoir été précédés d'une maladie, les symptômes du SFC se développent graduellement.

Malheureusement, les symptômes du SFC ne disparaissent pas à tout jamais. Ils peuvent apparaître et disparaître, varier en intensité et en fréquence. Les critères internationaux servant à la définition d'un cas de SFC comprennent : une fatigue débilitante persistant depuis au moins six mois et la présence d'au moins quatre des symptômes suivants :

- céphalée
- sensibilité des ganglions lymphatiques
- fatigue et faiblesse
- douleurs musculaires et articulaires
- troubles de concentration
- troubles mnésiques
- troubles du sommeil—difficulté à s'endormir, sommeil non réparateur.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

## Quels sont ses effets à long terme?

Il en existe plusieurs, entre autres :

- Des problèmes cognitifs tels que : difficulté à se concentrer, à trouver les mots, à retenir l'information et à faire des calculs mathématiques.
- Des troubles de la vue : vision embrouillée, sensibilité à la lumière et douleur oculaire.
- Des changements physiques : troubles respiratoires; étourdissements et troubles de l'équilibre; battements de cœur irréguliers, douleurs à la poitrine; troubles digestifs et intestinaux; bourdonnement d'oreilles (acouphène); sensibilité aux odeurs, aux produits chimiques et aux médicaments; fluctuations au niveau du poids; évanouissements; spasmes musculaires; et crises épileptiques.
- Des troubles psychologiques : dépression, irritabilité, anxiété, attaques de panique, changements de personnalité, sautes d'humeur.

## Comment le SFC est-il diagnostiqué?

Le SFC est difficile à diagnostiquer, car un grand nombre de ses symptômes se retrouvent dans d'autres maladies. Donc, en l'absence d'un symptôme déterminant, le test diagnostique n'est pas simple. Le diagnostic implique l'identification d'un modèle caractéristique de symptômes et, par la suite, l'exclusion des maladies dont les symptômes sont semblables, comme la sclérose en plaques et le lupus. Il s'agit donc pour le patient d'un processus long, difficile et irritant.

Le diagnostic du SFC ressemble à une épée à deux tranchants. D'une part, le patient est heureux que sa maladie soit finalement identifiée. Cette maladie est si mal comprise que le patient doit souvent se battre pour convaincre ses médecins, sa famille et ses amis qu'il est vraiment malade. D'autre part, le diagnostic est terrible, puisqu'il confirme une maladie chronique contre laquelle il n'existe aucun remède et aucun soulagement réel des symptômes souvent douloureux et invalidants.

## Comment vivre avec le SFC?

Il n'existe pas de guérison pour le SFC. Cependant, plusieurs traitements peuvent contribuer à soulager certains de ses symptômes—entre autres :

- **Les médicaments anti-inflammatoires.** L'ibuprofène, par exemple, soulagera les douleurs musculaires et articulaires ainsi que la fièvre.
- **L'exercice régulier modéré,** car l'intolérance à l'exercice est l'un des symptômes de cette maladie.
- **La gestion de la fatigue.** Un physiatre aidera à dresser un programme visant à stimuler l'énergie.
- **La thérapie diététique.** Un régime alimentaire particulier contribuera à réduire l'intolérance alimentaire et les problèmes digestifs.

- **Les antidépresseurs.** Ils se sont avérés efficaces dans le traitement de la fibromyalgie, une maladie semblable au SFC.
- **La gestion du sommeil.** Des somnifères sont souvent prescrits aux personnes souffrant du SFC afin de leur assurer une bonne nuit de sommeil. Certaines d'entre elles séjourneront dans une clinique de sommeil afin de faire analyser leurs habitudes de sommeil et d'y trouver des solutions.
- **La physiothérapie et le massage.** Ces thérapies douces aident à conserver la tonicité musculaire et à soulager la douleur.
- **L'ergothérapie.** Une évaluation d'ergothérapie aidera les gens à trouver des moyens d'utiliser leur énergie plus efficacement au travail.
- **Les médecines alternatives.** L'acupuncture, le tai-chi ainsi que les compléments alimentaires et à base de plantes médicinales ont soulagé des symptômes de la maladie chez certaines personnes.

### **Existe-t-il des possibilités de rétablissement?**

Aux États-Unis, des statistiques montrent qu'environ un tiers des personnes chez qui le SFC avait été diagnostiqué se sont rétablies presque entièrement. D'autres ont vu leur état de santé s'améliorer de façon légère à modérée ou s'aggraver avec le temps. Il semblerait que les personnes touchées par le SFC aient de meilleures chances de se rétablir dans les cinq premières années de la maladie.

### **Comment gérer ses émotions?**

Composer avec cette maladie chronique débilatante peut être démoralisant. Il y a tant de défis à relever, y compris la nécessité d'expliquer constamment sa maladie ou ses symptômes aux incrédules. Comme des symptômes tels que la fatigue ou la confusion apparaissent et disparaissent, une personne souffrant du SFC peut avoir de bons ou de mauvais jours, sembler en pleine forme une journée et être très malade le lendemain. Composer avec l'apparition soudaine et imprévue de symptômes tels que la fatigue et une douleur musculaire et articulaire extrême peut rendre la planification difficile, à tel point que de nombreuses personnes souffrant du SFC mettront peu à peu un terme à certaines de leurs activités.

Même si le SFC n'est pas un trouble psychologique, comme toutes les maladies chroniques, il a des répercussions sur la santé émotionnelle et il entraîne souvent une dépression ou de l'anxiété. Le counseling aidera certaines personnes à apprendre à composer avec les aspects psychologiques de cette maladie. Des techniques de relaxation telle que la respiration en profondeur et la méditation aideront ces personnes à composer avec leur anxiété et leur frustration.

Il existe aussi des groupes d'entraide qui offrent des rencontres, des sessions de clavardage et de l'information afin que les personnes souffrant de SFC puissent partager leurs sentiments et leurs réussites. Si vous ou un proche souffrez du SFC, obtenez de l'information à ce sujet et de l'aide.