

# J'ai une polyarthrite rhumatoïde : pourquoi une telle fatigue ?

**Le site du Docteur Djamila DELAMBRE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/djamila-delambre](http://www.docvadis.fr/djamila-delambre)



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

**La fatigue est très fréquente chez les patients qui souffrent de polyarthrite rhumatoïde. Elle s'explique notamment par l'inflammation chronique qui caractérise la maladie. Parfois très handicapante, la fatigue est exacerbée par des facteurs comme la douleur, les troubles du sommeil ou la prise de certains traitements.**

## Qu'est-ce que la fatigue ?

La fatigue est une sensation qui associe, de façon variable, une composante physique (accablement, épuisement, absence d'énergie) et une composante psychique (difficulté à se concentrer, à se motiver, voire sensation de mal-être).

## Pourquoi suis-je aussi fatigué ?

La polyarthrite rhumatoïde est directement source de fatigue en raison des phénomènes inflammatoires qu'elle produit. Par ailleurs, c'est une maladie douloureuse, susceptible de perturber votre sommeil qui n'est plus alors suffisamment réparateur. La fatigue peut aussi être induite par des affections associées à cette maladie comme des troubles cardiaques ou respiratoires ou par un défaut en vitamine D. Le stress, voire la dépression ou la prise de certains traitements peuvent aussi vous fatiguer.

Même si parfois il n'y a pas de véritable explication à votre fatigue, il est très important d'en parler avec votre médecin et d'en rechercher la source.

## Comment évaluer ma fatigue ?

Trouver les mots justes pour définir sa fatigue est parfois difficile, dans la mesure où interviennent à la fois des facteurs physiques et psychologiques.

Différents instruments d'évaluation sont utilisés. Ils reposent, pour la plupart, sur une autoévaluation à l'aide de questionnaires qui recensent votre niveau de fatigue, depuis « absente » jusqu'à « très importante ». Votre médecin vous aidera dans votre évaluation.

## **Mon traitement risque-t-il me fatiguer ?**

Les traitements de fond de la polyarthrite rhumatoïde, spécialement les anti-TNF, diminuent le plus souvent la fatigue en même temps qu'ils réduisent l'inflammation et la douleur. Votre état s'améliore, vous retrouvez un sommeil réparateur, et vous vous sentez moins fatigué. Néanmoins, de manière assez surprenante, certaines personnes peuvent ressentir une aggravation franche de leur fatigue lorsqu'elles sont traitées avec des anti-TNF.

La cortisone, qui traite les poussées inflammatoires et la douleur, possède un effet excitant pour l'organisme. Quand votre état se stabilise et que les doses diminuent, il est possible que vous ressentiez un contrecoup et une impression de fatigue.

## **Comment diminuer la fatigue ?**

La pratique régulière d'une activité physique diminue votre fatigue. Vous pouvez, par exemple, réaliser quotidiennement, à votre domicile, des exercices simples qui vous permettront également, éventuellement, de vous remettre à une autre activité physique que vous auriez abandonnée.

Votre fatigue est, peut-être, aussi d'origine psychique. Les conséquences de la maladie, tensions avec l'entourage, frustration, ne doivent pas être prises à la légère. Parlez-en à votre médecin. Le cas échéant, un accompagnement psychologique est susceptible de vous aider.

La prise en charge de votre affection ne se limite pas au traitement de la douleur. Votre fatigue n'est pas inévitable. Votre médecin peut la traiter en modifiant votre traitement ou en soignant une autre pathologie, sans lien avec la polyarthrite rhumatoïde mais qui aggrave votre sensation de fatigue.

La fatigue est très fréquente chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde. Elle est directement liée à la maladie, mais dépend aussi de votre état général et de votre réaction au traitement. Mieux comprise aujourd'hui, elle est mieux traitée. Votre médecin vous aidera à choisir la prise en charge médicale, et si nécessaire psychologique, la mieux adaptée à votre cas.