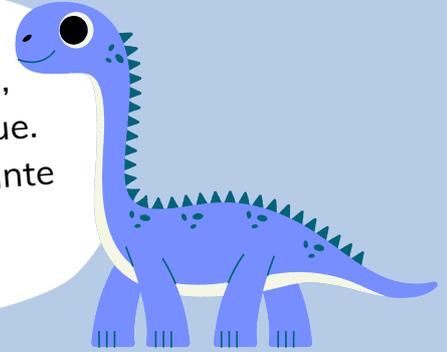


L'ENCÉPHALOMYÉLITE MYALGIQUE

Avec Lucas RONAT, Docteur en Sciences Biomédicales
Psychologue spécialisé en Neuropsychologie

L'encéphalomyélite myalgique (EM), aussi connue sous le nom de syndrome de fatigue chronique (entre autres), est une maladie chronique invalidante d'étiologie inconnue. Elle se caractérise par une fatigue inexpliquée et persistante après l'effort et un repos normalement suffisant.
(Rivera et al., 2019)



Généralités

L'EM est une maladie complexe impliquant un dérèglement important des systèmes nerveux, immunitaire, endocrinien, cardiovasculaire, et aussi de la production d'énergie par nos cellules.

Actuellement, les processus de la maladie conduisent à des anomalies mesurables sur les plans physiques (faiblesse, lourdeur, malaise) et cognitifs (troubles mnésiques, de concentration, de vigilance et symptômes dépressifs). La prévalence dans la population générale est estimée à 0,1-0,5%.

Diagnostic

Le principal critère est l'épuisement post-exercice. Il peut être physique ou cognitif et nécessite un temps de récupération anormalement long. A cela s'ajoutent des troubles neurologiques (cognitif, douleur, sommeil, sensoriel ou moteur), immunitaires, digestifs, urinaires, et de la production d'énergie pouvant impacter la respiration, le cœur et la température corporelle.

Mécanismes impliqués

Les mécanismes de la maladie sont multiples, concernent la plupart des systèmes de l'organisme (cerveau, immunité, hormones...) et leurs interactions entre eux (par exemple, une altération du cerveau pourrait causer des réponses immunitaires anormales comme des inflammations, une réponse auto-immune contre les cellules nerveuses, ou à une perturbation endocrinienne).

Traitement et gestion

De nombreux traitements médicamenteux sont à l'étude pour gérer les symptômes de l'EM, cependant les résultats sont souvent inconsistants. Plusieurs travaux soulignent toutefois les effets positifs des corticoïdes, permettant de réduire les inflammations dans le corps et de réduire la fatigue, ou encore des probiotiques dans la gestion des symptômes digestifs.

Certaines approches psychothérapeutiques conduisent à améliorer les symptômes de fatigue, d'anxiété, dépression, le fonctionnement physique et mental, comme les approches basées sur la pleine conscience et les thérapies cognitivo-comportementales.

Pour aller plus loin : Myalgic encephalomyelitis: International Consensus Criteria (2011)
Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: A Comprehensive Review (2019)

Systematic Review of Mind-Body Interventions to Treat Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome (2021)

