

Le syndrome de fatigue chronique

Le syndrome de fatigue chronique (SFC) est une maladie responsable d'une fatigue persistante et parfois très handicapante, d'une faiblesse musculaire, de troubles de la mémoire et du sommeil. Ses causes restent encore inconnues, même si des pistes faisant intervenir le microbiote émergent, si les vaccins contenant de l'alumine ont pu être incriminés, et si des marqueurs de dysfonctionnement immunitaire sont souvent repérés. Son diagnostic est complexe car il ne peut être évoqué qu'après avoir éliminé toutes les autres causes. Et malheureusement il n'existe pas vraiment de traitement. Seule la prise en charge en thérapie cognitivo- comportementale (TCC), ainsi que l'activité physique, ont pu jusqu'à maintenant prouver une certaine efficacité, restant toutefois modérée.

Des chercheurs de l'Université de Bristol et de Nottingham ont testé un assemblage de techniques : le « Lightning Process », chez 100 adolescents âgés de 12 à 18 ans et porteurs d'un syndrome de fatigue chronique¹.

Ils ont été suivis à 3, 6 et 12 mois et répartis en 2 groupes de 50, un groupe suivant le traitement standard par TCC seul et un groupe TTC + Lightning Process (LP).

Le protocole LP a associé des séances d'ostéopathie à un ensemble de thérapies de groupe, délivrées de façon intensive sur 3 jours. La thérapie comportait un coaching de vie proche d'une intervention de psychologie positive, ainsi qu'une reprogrammation neurolinguistique.

Les chercheurs ont évalué différents items : la fonction physique, la qualité de vie, la fatigue (Échelle de Chalder), la douleur, les niveaux d'anxiété et de dépression, ainsi que l'importance du recours aux services de santé.

L'expérience a pu établir que les participants du groupe LP deviennent plus actifs, moins fatigués et moins anxieux après 6 mois. À 12 mois ces améliorations sont stables, et les scores de dépression, de forme physique, de fatigue et d'anxiété se sont encore améliorés. De plus, leur assiduité scolaire est supérieure de plus de 4 jours par rapport au groupe contrôle.

¹ Etude britannique présentée dans la revue Archives of Disease in Childhood.