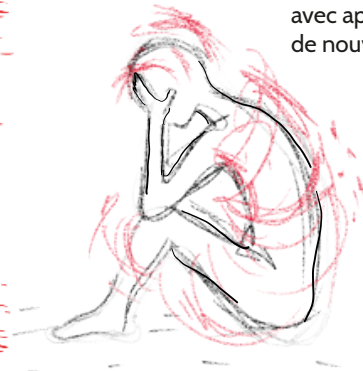




LE MALAISE POST EFFORT (MPE) EST UNE ENTITÉ DOCUMENTÉE SCIENTIFIQUEMENT SOUS DIVERSES APPELLATIONS : EXACERBATION DES SYMPTÔMES POST EFFORT, ÉPUISEMENT NEURO-IMMUNITAIRE POST EFFORT, INTOLÉRANCE PHYSIOLOGIQUE À L'EFFORT...

CE N'EST PAS UN MALAISE VAGAL, NI UNE PERTE DE CONSCIENCE.



1. EXACERBATION DES SYMPTÔMES
souvent retardée,
avec apparition possible
de nouveaux symptômes.

2. ÉPUISEMENT EXTRÊME
physique et/ou cognitif,
au-delà d'une
simple fatigue.

3. ÉPUISEMENT DURABLE
(+ de 24 h), cède
difficilement au repos.



L'exacerbation des symptômes et l'épuisement massif peuvent être différés de quelques heures à quelques jours après l'événement déclencheur.

L'exacerbation des symptômes et l'épuisement extrême peuvent survenir plusieurs heures voire plusieurs jours après un déclencheur. Ce décalage rend difficile l'identification des déclencheurs.

L'intolérance à l'effort n'est PAS du déconditionnement. Les programmes standardisés de réadaptation à l'effort peuvent aggraver l'état du patient et sont à proscrire quand le malaise post-effort est avéré ! Toute activité physique doit prendre en compte les capacités du patient et ne jamais déclencher de MPE.



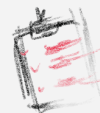
Conditions de survenue

- **Après dépassement des seuils des capacités physiques, cognitives et/ou émotionnelles des patients.** Ces seuils peuvent être bas : activités de la vie quotidienne, simples tâches mentales, station debout prolongée...
- **Déclencheurs multiples** : surcharges émotionnelles, facteurs environnementaux (changements de températures, lumière, bruits, odeurs...), écart alimentaire, facteurs hormonaux, douleurs, infection, troubles du sommeil, nouveau traitement, anesthésie...
- **Variabilité** : les facteurs déclenchant le MPE et les seuils tolérés pour les différentes activités varient d'un patient à l'autre et d'un jour à l'autre chez le même patient. Des récurrences sont toutefois observées chez un même patient.

La durée et la sévérité du MPE sont très variables, parfois disproportionnées par rapport au facteur déclenchant. Il peut provoquer un alitement prolongé dans les cas sévères.

Durée variable :
A MINIMA 24 H, VOIRE PLUSIEURS
JOURS OU SEMAINES.

Il peut être très sévère chez certains patients et entraîner un alitement prolongé.



Conduite à tenir lors d'un MPE

- La répétition de MPE aggrave l'état de santé. L'objectif est de **ne pas dépasser les capacités fonctionnelles des patients**, y compris pour les activités du quotidien.
- En cas de survenue d'un MPE, **repos impératif** (physique, cognitif, sensoriel, émotionnel). Répartir plusieurs moments de repos total dans la journée : position allongée, au calme, dans la pénombre, seul-e, sans TV ni téléphone.
- Traitements symptomatiques : douleurs, troubles du sommeil, troubles gastro-intestinaux, dysautonomie, hypotension orthostatique...
- Assurer une **bonne hydratation** et une **nutrition légère**, facile à mâcher, mixée ou liquide.
- Les patients doivent apprendre à **identifier limites** et ajuster leurs activités. Attention au cumul des activités !
- L'**augmentation des activités n'est pas un objectif** et ne peut se faire qu'après disparition des MPE et stabilisation. Elle sera très progressive, avec de longs paliers (une semaine à minima), en tenant compte des capacités du malade à chaque instant, pour ne pas déclencher de MPE.



CONSEILS POUR LE PATIENT

La prévention du malaise post effort repose sur le **respect des seuils de capacités** physiques, cognitifs, sensoriels et émotionnels, variables pour chacun et selon les moments. L'évaluation de ces seuils, l'identification des déclencheurs et des signaux d'alerte demandent une autonomie du malade.



Identifier les déclencheurs

- ➔ **Effort** : physiques, intellectuels, station debout prolongée, rythme d'activité trop rapide ...
- ➔ **Facteurs nutritionnels** : mauvaise hygiène alimentaire, écarts alimentaires ...
- ➔ **Troubles du sommeil** : insomnie, micro-réveils, hypersomnie ...
- ➔ **États de stress** : infections, anxiété, émotions fortes (négatives ou positives) ...
- ➔ **Facteurs environnementaux** : lumière, bruit, odeurs, changements de températures ...
- ➔ **Facteurs hormonaux** : cycle menstruel, ménopause, grossesse.
- ➔ **Autres** : changement de traitement, examen médical, anesthésie, opération chirurgicale...

Repérer les signaux d'alerte

- ➔ **Physiologiques** : apparition de troubles digestifs, essoufflement, nausées, vertiges, douleurs, mal de tête, démarche ou vision perturbée, maladresse, baisse de la température corporelle, modification du rythme cardiaque...
- ➔ **Comportementaux** : irritabilité, difficultés à passer à l'action, inertie, anxiété...
- ➔ **Cognitifs** : brouillard cérébral, difficultés de concentration, hypersensibilité (bruit, odeurs, lumière...), ralentissement de la pensée, agitation mentale, confusion de mots...

Journal de Bord

Pendant quelques semaines, il est impératif pour le patient de s'astreindre à la tenue d'un **journal de bord**, dans lequel il note et évalue au jour le jour tous ses symptômes et toutes ses activités, même banales. Noter : durée et intensité de l'activité pour chaque type d'activité. Niveau de fatigue au début et à la fin de l'activité. Changement de symptômes ou de leur sévérité selon l'activité. Facteurs aggravants. Sommeil (durée, qualité).

ÉCONOMISER DE L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN

- ➔ **Respecter ses limites**, ne jamais tirer sur la corde.
- ➔ Comprendre que **les seuils varient** d'un jour à l'autre pour une même activité. **Attention au cumul d'activités**, même si les seuils de chacune sont respectées !
- ➔ **Prioriser** les tâches.
- ➔ **Fractionner** les tâches.
- ➔ **Se reposer** souvent. Programmer des moments de repos total. Se reposer immédiatement au premier signal d'alerte.
- ➔ **Alterner** : repos et activité ; activité physique (y compris activités ordinaires peu intenses) et activité intellectuelle.
- ➔ **Éviter la surcharge multi-sensorielle**. Limiter TV, écrans de manière générale, téléphone, conversations à plusieurs...
- ➔ Un **imprévu** (infection, visite, stress important...) impose une réduction des activités.
- ➔ **Anticiper l'imprévu** en restant toujours un peu en-dessous des seuils de capacités fonctionnelles.
- ➔ **Améliorer le lieu de vie et revoir ses habitudes**.