

Asthénie

(Dans les cas généraux)

Dans toutes les situations, évaluer l'intérêt des traitements en fonction de l'avancée de la maladie. Ils ne doivent pas aggraver l'inconfort.

■ DEFINITION

Sensation subjective de fatigue anormale généralement chronique, sans cause immédiate (*absence d'effort ou effort minime*) non améliorée par le repos et cliniquement significative.

On distingue deux types d'asthénie :

- ✚ **Physique** : souvent ressentie en fin d'après-midi ou le soir
- ✚ **Psychique** : souvent ressentie le matin (*lassitude matinale*)

Trop souvent acceptée comme une fatalité, l'asthénie peut se manifester par un épuisement physique avec des difficultés pour accomplir les activités de la vie quotidienne, par une fatigabilité accrue, par un manque d'entrain ou par une absence d'envie. L'asthénie est ce que l'on appelle un symptôme invisible.

L'asthénie est quasiment inévitable en phase avancée ou terminale. En fin de vie, le malade se plaint d'asthénie décrite comme une fatigabilité extrême envers l'accomplissement des activités quotidiennes

Synonymes

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Fatigue ■ Lassitude ■ Faiblesse ■ Perte de force | <ul style="list-style-type: none"> ■ Inefficacité intellectuelle ■ Épuisement ■ Manque de ressort ou d'énergie ■ Impression de lourdeur, d'être "lessivé", épuisé, "vidé" |
|---|---|

■ RECHERCHER LES CAUSES DE L'ASTHENIE

- ✚ **Organiques** : douleur, dénutrition,...
- ✚ **Métaboliques** : anémie,...
- ✚ **Psychogènes** : dépression,...
- ✚ **Pathologiques** : cancer, insuffisance d'organe (*ex : hypothyroïdie*), ...
- ✚ **Iatrogènes** : chimiothérapie, radiothérapie, psychotropes,...

■ ON S'ATTACHERA TOUJOURS A

- ✚ **RASSURER et INFORMER** le patient et son entourage (*écoute, attention, présence,...*)
- ✚ **EVALUER** la gêne ressentie par le patient
- ✚ **RECHERCHER et TRAITER** la cause de l'asthénie
- ✚ **SOULAGER** le patient de ce symptôme qui peut être angoissant et inconfortable et rassurer l'entourage.

APPROCHES NON MEDICAMENTEUSES

Au patient :

- ✚ Adapter les tâches quotidiennes à l'énergie résiduelle
- ✚ Prolonger les moments de repos
- ✚ Favoriser un entraînement physique modéré, selon ses possibilités
- ✚ Aménager un endroit calme et propice à la relaxation
- ✚ Favoriser des moments de détente avant l'endormissement (*bain, douche chaude*)
- ✚ Encourager le patient à accepter les aides concernant les actes de la vie quotidienne (*ménage, courses,...*)

Entre l'approche médicamenteuse et non médicamenteuse, les compléments alimentaires (vitamines et acides aminés) sont intéressants

D'autres approches non médicamenteuses existent : adressez-vous auprès de votre équipe référente.

A l'entourage :

- ✚ Encourager l'entourage à accepter les aides extérieures concernant les actes de la vie quotidienne (*ménage, courses,...*)
- ✚ Favoriser les visites espacées et courtes
- ✚ Informer et expliquer les besoins du patient

Aux soignants :

- ✚ Adapter l'Echelle Visuelle Analogique (EVA) à la fatigue
- ✚ Regrouper et le cas échéant limiter les soins d'hygiène et les soins techniques

Dans les situations palliatives avancées, il faut savoir privilégier le confort.

APPROCHES MEDICAMENTEUSES A TITRE INDICATIF

Les approches médicamenteuses sont peu nombreuses et leur efficacité et leur place sont à définir. Elles consistent à traiter dans la mesure du possible de façon symptomatique les causes de l'asthénie.

On distingue :

Les traitements étiologiques :

- ✚ EPO
- ✚ Transfusions
- ✚ Traitement des troubles du sommeil et traitement de la dépression
- ✚ Traitement de la dysthyroïdie
- ✚ Etc.

Les traitements symptomatiques :

- + Des cures courtes de corticoïdes
- + Des essais ont eu lieu avec :
 - o l'acétate de mégestrol qui peut être utilisé chez des patients cachexiques
 - o le méthylphénidate (RITALINE®)

RESSOURCES EXTERNES

EQUIPES MOBILES DE SOINS PALLIATIFS

- **Angers** ☎ 02 41 35 56 96
- **Cholet** ☎ 02 41 49 62 70
- **Saumur** ☎ 02 41 53 35 16 (Intra + EHPAD CH Saumur)
- **Doué la Fontaine.** ☎ 02 41 83 46 49

UNITE DE SOINS PALLIATIFS

Angers ☎ 02 41 35 36 13

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- **Ameli santé . (2016, Mars 25)**
<http://www.ameli-sante.fr/asthenie-fatigue/asthenie-fatigue-les-bons-reflexes-et-les-cas-ou-il-faut-consulter.html>
- **Dominique Baudoux, J. M. (2010).** Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école Française. Luxembourg: AMYRIS.
- **L'infirmier(e) et les soins palliatifs. "Prendre soin": éthique et pratiques. 4ème édition – Editeur :** Issy les Moulineaux : Elsevier Masson
- **www.palliativegeneve.ch. (2016, Mars 25).**
<http://www.palliativegeneve.ch/wp-content/uploads/2012/04/MemoSoinsPalliatifs.pdf>
- **Modalités de la prise en charge de l'adulte nécessitant des soins palliatifs.** ANAES. Déc. 2002. P. 22
http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_272224/fr/modalites-de-prise-en-charge-de-l-adulte-neecessitant-des-soins-palliatifs

Version	Validée par le Conseil d'administration	Nature de la modification
1		Création

Evaluation	
Cette fiche vous a-t-elle été utile ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Remarques : Cliquez ici pour entrer du texte.