

# **Fatigue, retentissements émotionnels et cognitifs**

**Après un Accident  
Vasculaire Cérébral (AVC)**

**Hôpital Nord Laënnec**  
Bd Professeur Jacques Monod  
44093 Nantes cedex 1  
Tél. 02 40 08 33 33



*Madame, Monsieur,*

*L'équipe de neurologie met à votre disposition ce livret d'information sur la vie avec un Accident Vasculaire Cérébral (AVC). N'hésitez pas à nous solliciter pour avoir des informations complémentaires.*

## **Des changements fréquents et peu connus**

Des modifications du comportement peuvent survenir fréquemment après un AVC. Ils sont peu connus et donc parfois mal reconnus, par le patient lui-même et son entourage. Parmi ces difficultés, nous pouvons citer : la fatigue, les troubles de l'humeur et les difficultés cognitives.

### **La fatigue**

La fatigue est définie comme un manque subjectif d'énergie physique et/ou mentale. C'est un phénomène normal tant que cette fatigue est proportionnelle à l'effort effectué.

Cependant, après un AVC, la fatigue peut devenir chronique et donc pathologique. Ce manque d'énergie est peu amélioré par le repos. C'est un trouble très fréquent puisque près de 70% des personnes se plaignent d'une fatigue anormale 9 mois après leur AVC, et ce, même si l'AVC est mineur ou suite à un AIT (Accident Ischémique Transitoire).

### **La fatigabilité**

La fatigabilité est la tendance à se fatiguer plus ou moins rapidement suite à une tâche. Après un AVC, les personnes peuvent se sentir fatiguées même après un effort minime ou bref.

*« Je me sens épuisé beaucoup plus vite qu'avant »*

## Les troubles de l'humeur

Être victime d'un AVC peut provoquer des troubles de l'humeur réactionnels, mais ceux-ci peuvent aussi être directement liés à la lésion cérébrale. En effet, elle peut perturber les messagers chimiques du cerveau, notamment ceux impliqués dans le moral ou la motivation.

Ainsi, la personne peut présenter une baisse de moral plus ou moins importante, une augmentation de sa sensibilité émotionnelle, une labilité émotionnelle (changements d'humeur rapides), un émoussement affectif (relative indifférence aux émotions), une apathie (perte de motivation), de l'anxiété ou encore de l'irritabilité. Ces difficultés peuvent nécessiter un accompagnement psychologique ou éventuellement la prise d'un traitement adapté dont il faudra discuter avec votre médecin.

## Les difficultés cognitives

- **L'attention** : La capacité d'attention et/ou de concentration peut être réduite. La personne peut avoir des difficultés à se concentrer sur de longues périodes de temps. Les difficultés sont d'autant plus importantes lorsque la personne fait deux choses en même temps ou lorsqu'il y a une distraction comme du bruit.  
*« Je me sens plus distraite qu'avant, je décroche »*
- **La mémoire** : La capacité à mémoriser peut faire défaut. Le plus souvent, ces oublis concernent les nouvelles informations.  
*« Je suis obligée de tout noter dans mon agenda »*
- **Les fonctions exécutives** : Ces fonctions permettent de s'adapter et de s'organiser lors de situations nouvelles ou complexes. La personne peut avoir des difficultés à concevoir les étapes d'un projet ou à s'adapter de manière flexible.  
*« Je n'arrive plus à m'adapter aussi facilement face à un changement »*

- **Le manque d'initiative** : La personne peut également avoir des difficultés à prendre des initiatives pour démarrer une tâche.  
« Je n'arrive plus à trouver d'élan »
- **La sous-estimation des troubles** : L'AVC empêche parfois la personne de se rendre compte de ces difficultés.

## **Interactions de ces différents changements**

Il est important de comprendre que toutes ces difficultés interagissent entre elles. Par exemple, lorsque l'on a des difficultés de concentration, cela demande plus d'efforts, ce qui entraîne une fatigue. Lorsque l'on est fatigué, on a des difficultés à se concentrer, mais aussi à avoir un bon moral.

*Energie, humeur et fonctions cognitives sont en lien étroit*

Ces séquelles qui paraissent invisibles doivent être repérées car des solutions existent pour limiter leur impact dans la vie quotidienne.

## **Comment vivre avec ces changements ?**

Afin de mieux vivre avec ces changements, il est essentiel pour le patient de mieux se connaître. Par exemple, l'outil du **journal de fatigue** est intéressant pour comprendre ce qui vous fatigue et ce qui vous ressource. Il s'utilise comme un journal de bord où vous y notez vos heures de coucher et de lever, vos activités quotidiennes et la fatigue ressentie au cours de la journée.

Cet outil peut également aider les professionnels de santé afin qu'ils agissent sur les facteurs modifiables. Ainsi, vous pouvez l'apporter à vos consultations pour échanger au sujet de votre fatigue.



# **Comment optimiser ses ressources d'énergie ?**

## **Economisez votre énergie**

Il est important de structurer vos journées pour trouver un équilibre entre les activités et les temps de repos. L'idée est de répartir les activités selon vos priorités et selon le niveau d'énergie nécessaire. Ainsi, une activité fatigante sera suivie ou précédée d'un temps de repos ou bien sera effectuée en plusieurs temps. Vous pouvez programmer des temps libres où vous avez la possibilité de ne rien faire. Quelques idées supplémentaires :

- Se concentrer sur l'essentiel
- Déléguer des tâches
- Procéder par étapes et prévoir des pauses pour les tâches prolongées ou complexes
- Utiliser des aides techniques ou humaines pour réduire vos efforts : achats en ligne, desserte...

L'objectif est d'anticiper la fatigue pour éviter d'arriver jusqu'à l'épuisement.

## **Organisez votre environnement de vie**

Cela vous permettra de limiter les déplacements, de limiter la station debout et de diminuer les éléments perturbants (bruits de fond...). Pour soulager votre mémoire, vous pouvez définir des endroits précis pour les objets fréquemment utilisés (clés, téléphone) ainsi qu'utiliser un agenda papier ou numérique. En milieu professionnel, veillez à éviter les espaces de travail ouverts qui sont souvent bruyants.

## **Favorisez les activités agréables**

Lorsque vous êtes en forme, réaliser des activités plaisir permet d'avoir un meilleur niveau d'énergie. Selon vos goûts et vos habitudes, vous pouvez faire de la relaxation, des loisirs créatifs, des sorties culturelles... Vous pouvez également prévoir des temps avec des proches ou des amis, si possible en groupe restreint.

## **Pratiquez une activité physique**

L'activité physique adaptée à vos capacités est un bon moyen d'améliorer votre niveau d'énergie : cela peut être de la marche, des mouvements doux comme du yoga, de la natation, de la course à pied... L'idéal est de favoriser une activité qui vous plaît. Il est important d'intégrer du mouvement de manière régulière dans votre quotidien. Des ressources gratuites sont disponibles en ligne, comme par exemple Brain Mouv' accessible à cette adresse : <https://brainmouv.com/>, adapté aux pathologies neurologiques et également aux aidants.

## **Favorisez des habitudes de vie saines**

Une alimentation saine et équilibrée ainsi qu'une bonne qualité de sommeil influenceront positivement votre qualité de vie. Il vous est conseillé d'établir un rituel d'endormissement : respecter un horaire stable de sommeil, se coucher lorsque vous percevez des signes de fatigue, vérifier la qualité de votre literie.

## **Informez votre entourage**

Prévenir vos proches de ces changements leur permet de mieux vous comprendre et de s'ajuster à vos besoins.

## Quel est le rôle des professionnels de santé ?

Les soignants sont là pour vous accompagner avec ces difficultés. Vous pouvez avoir un suivi :

- Médical notamment pour vérifier les causes somatiques de votre fatigue. En effet, de nombreux facteurs peuvent influencer la fatigue après un AVC : les comorbidités médicales (hypertension artérielle, diabète, insuffisance cardiaque, syndrome d'apnées du sommeil...), le tabagisme, les médicaments, la douleur...
- Psychologique pour vous soutenir dans votre vécu et accompagner d'éventuels troubles de l'humeur
- Rééducatif auprès d'un orthophoniste et/ou d'un neuropsychologue lorsque vous présentez des troubles cognitifs

## Pour résumer

Après un AVC, il est fréquent de présenter de la fatigue, des troubles de l'humeur ou des difficultés cognitives. Bien qu'elles semblent invisibles, ces séquelles sont réelles et peuvent affecter les activités de la vie quotidienne : on parle de « handicap invisible ». Repérer ces difficultés permet d'adopter des habitudes de vie adaptées qui limitent leur impact et préservent la qualité de vie.

## Contact

Que cela vous concerne ou que cela concerne votre proche, n'hésitez pas à solliciter l'infirmier d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) au 02 53 48 27 84 ou par mail : [unv.eductherapeutique@chu-nantes.fr](mailto:unv.eductherapeutique@chu-nantes.fr).