

# La fatigue dans la SEP

mardi 6 janvier 2026

## [Focus sur la recherche](#)

La fatigue fait partie des symptômes les plus fréquents et les plus pénibles de la SEP. Elle affecte fortement la vie quotidienne, les performances professionnelles et la qualité de vie de nombreuses personnes touchées.

### Contexte

Malgré l'importance considérable de la fatigue dans la SEP, son origine n'est toujours pas entièrement élucidée. Elle se distingue de la fatigue normale : le repos ou le sommeil n'apportent généralement aucun soulagement et l'épuisement peut survenir indépendamment de la gravité de la SEP. Environ 80 à 95 % des personnes atteintes de SEP souffrent de fatigue, au moins de manière intermittente. À ce jour, il n'existe pas de définition uniforme ni de méthode de mesure objective, ce qui complique la recherche et le traitement.

### Publication actuelle

Dans leur récente étude de synthèse publiée dans une revue prestigieuse, Penner, Grothe et Chan présentent de nouveaux concepts permettant de mieux classer la fatigue dans les maladies neurologiques et non neurologiques. Ils distinguent trois groupes d'origine :

- neurogène (provenant du système nerveux)
- myogène (provenant des muscles)
- systémique (due à des inflammations ou à des processus métaboliques)

La fatigue neurogène est considérée comme typique de la SEP. Des études récentes montrent que des modifications dans certaines régions du cerveau ainsi que des médiateurs inflammatoires jouent un rôle important dans l'apparition et la persistance de la fatigue. Cependant, il n'existe à ce jour aucun biomarqueur fiable permettant d'objectiver la fatigue, ce qui rend la situation encore plus difficile pour les personnes concernées et les professionnelles de la santé.

### Causes de la fatigue liée à la SEP

La fatigue dans la SEP résulte d'une interaction complexe entre plusieurs facteurs. Les processus immunologiques et les réactions inflammatoires influencent les réseaux cérébraux et les médiateurs chimiques. Les modifications structurelles et fonctionnelles du cerveau entraînent des lésions dans les circuits qui régulent la motivation et l'énergie. À cela s'ajoutent souvent des facteurs comportementaux et

environnementaux tels que la dépression, les troubles du sommeil, le stress, le mode de vie et les traits de personnalité. La complexité est encore accrue par le fait que les différents facteurs ont des influences variables au fil du temps.

## Approches thérapeutiques

Comme les médicaments ne sont souvent pas suffisamment efficaces, les mesures non médicamenteuses sont privilégiées :

- la gestion de l'énergie et de l'activité physique pour une meilleure répartition des forces et la physiothérapie (en particulier l'entraînement de l'équilibre, de l'endurance et de la force) améliorent de manière avérée la fatigue.
- La thérapie cognitivo-comportementale aide à modifier les schémas de pensée négatifs et les comportements défavorables.
- Les programmes de pleine conscience et de méditation peuvent réduire le stress et influencer positivement la perception du symptôme ainsi que son acceptation.

D'autres mesures médicamenteuses et non médicamenteuses font actuellement l'objet de recherches.

## Conclusion

La fatigue est l'un des symptômes centraux, mais les moins compris, de la SEP. Elle résulte de l'interaction entre des processus inflammatoires, des modifications cérébrales et des facteurs psychologiques. Un traitement précoce et holistique peut aider les personnes concernées à réduire considérablement leur charge. À l'avenir, de grandes études internationales devraient permettre de développer des méthodes de mesure objectives et des thérapies ciblées afin de mieux comprendre la fatigue et de la traiter efficacement.

## Auteurs

La professeure Iris-Katharina Penner et le professeur Andrew Chan sont membres du comité consultatif médico-scientifique, et A. Chan est également membre du comité directeur de la Société suisse de la sclérose en plaques.

Lien vers l'étude (en anglais, payant)

[Fatigue: a common but poorly understood symptom in neurological and non-neurological diseases](#)

Nature Reviews Neurology. 21, pages706–720 (2025)

