**Apprentissage par raisonnement clinique (ARC)**

**Fatigue**

La présente séance d’ARC est basée sur les objectifs suivants :

À noter que la fatigue est un symptôme vague et que vous ne devriez pas tenir compte uniquement des présents objectifs :

1. **Troubles de l’humeur**
   * Après avoir fait une anamnèse, énumérer les symptômes d’un patient qui souffre de dépression.
   * Discuter des traitements psychologiques et pharmacologiques disponibles pour la dépression.
   * Identifier les patients déprimés qui ont besoin de soins spéciaux.
2. **Troubles du sommeil**
   * Énumérer les causes d’insomnie.
   * Démontrer les habiletés requises pour faire une anamnèse appropriée d’un patient souffrant d’insomnie.
   * Expliquer comment la santé physique et la santé mentale causent de l’insomnie.
   * Décrire les mesures non pharmacologiques de la prise en charge de l’insomnie.
   * Connaître les signes et symptômes de l’apnée du sommeil.
   * Connaître les implications médicolégales de l’apnée du sommeil.
   * Décrire à un patient les options pharmacologiques pour le traitement de l’insomnie, y compris les hypnotiques et les sédatifs.
3. **Maladies / troubles de l’appareil endocrinien**
   * Décrire les symptômes cliniques des patients atteints d’hypothyroïdie ou d’hyperthyroïdie après avoir fait une anamnèse et un examen physique.
   * Connaître les examens utiles pour le diagnostic de l’hypothyroïdie et de l’hyperthyroïdie.
   * Discuter du traitement pharmacologique de l’hypothyroïdie et de l’hyperthyroïdie
   * Déterminer quels patients atteints d’hypothyroïdie ou d’hyperthyroïdie doivent consulter un spécialiste.

**Cas no 1**

Décrire une approche générale de la fatigue :

1. Quelles sont les questions importantes à poser lors de la rencontre avec un patient?
2. Quels aspects de l’examen physique sont importants?
3. Quels examens diagnostiques sont utiles?

**Cas no 2**

Une femme de 24 ans dans sa dernière année d’études en sciences infirmières présente depuis 1 mois des douleurs musculosquelettiques trois fois par semaine et se sent fatiguée.

1. Quels sont les diagnostics probables?
2. Quelles questions lui poseriez-vous lors de la consultation?
3. Quel type d’examen physique feriez-vous?
4. Quelles analyses de laboratoire demanderiez-vous?

**Cas no 3**

Dix mois après avoir accouché, une femme de 29 ans s’est mise à avoir des migraines lorsque ses règles ont repris. Elle accuse aussi une grande baisse d’énergie. Elle a des tremblements depuis 2 mois, elle a perdu du poids et ses cheveux sont clairsemés et tombent. Elle sent les battements de son cœur, mais ne ressent pas d’extrasystoles.

1. Quels sont des diagnostics possibles?
2. Quels examens feriez-vous?
3. Quel traitement proposeriez-vous?
4. Quelles sont les complications possibles du traitement?

**Cas no 4**

Un homme de 38 ans présente une somnolence diurne excessive. Lorsqu’il était étudiant, il avait du mal à rester éveillé en classe.

1. Énumérez deux diagnostics possibles.
2. Quels éléments du tableau clinique permettent de faire la distinction entre ces deux diagnostics?
3. Quels traitements proposeriez-vous?

**Cas no 5**

Un homme de 48 ans s’est fait installer 5 mois plus tôt une endoprothèse dans la branche interventriculaire antérieure de l’artère coronaire gauche pour une sténose à 90 %. Il se sent maintenant épuisé.

1. Comment aborderiez-vous ce cas de fatigue? Que devez-vous savoir?

**Cas no 6**

Un homme de 53 ans vient vous consulter au mois de mars parce qu’il a un pied enflé et est de plus en plus essoufflé. Pendant tout l’hiver, il était plus fatigué que d’habitude. La nuit, il transpire et a une fièvre de 38 °C. Il prend du propranolol et de la digoxine, 0,25 mg par orale tous les jours.

1. Quels sont les diagnostics possibles?
2. Qu’aimeriez-vous savoir à l’anamnèse?
3. Que vous attendez-vous à trouver à l’examen physique?

**Cas no 7**

Un homme de 47 ans vient vous consulter parce qu’il se sent fatigué depuis 6 ou 7 mois. Il remarque qu’il a moins d’énergie quand il fait son jogging et ressent « une douleur au diaphragme ». Son seul enfant, âgé de 4 ans, est récemment décédé d’une tumeur au cerveau.

1. Quels diagnostics envisageriez-vous?

**Cas no 8**

Une femme de 55 ans se sent fatiguée toute la journée. Elle souffre d’insomnie initiale et centrale et éprouve de la douleur aux hanches, aux genoux, aux chevilles, aux pieds, aux mains, aux bras, au cou, au bas du dos et au côté gauche du thorax lorsqu’elle inspire. Elle a aussi de la faiblesse et des tremblements, elle oublie ses mots, elle a des troubles de mémoire, elle est irritable, manque de concentration et ne s’imagine pas retourner au travail.

1. Que chercheriez-vous à l’examen physique?
2. Quels sont les diagnostics possibles?
3. Quels sont les traitements possibles?

**Choses à aborder dans ces cas :**

**Signaux d’alerte :** Fatigue chronique soulagée par le repos

**Anamnèse :** Chronologie, anciens vs récents problèmes; habitudes de sommeil, insomnie, sommes durant la journée, difficulté à s’endormir ou à rester endormi; prise de médicaments ou de drogues; antécédents de dépression ou de stress; changement de poids, signes cutanés, découverte de sang dans les selles; nouveaux médicaments, prise de somnifères; sueurs nocturnes; ronflements, somnolence au volant; antécédents de maladie infectieuse et de symptômes grippaux.

**Examen physique :** Apparence générale; signes vitaux; poids; pâleur, ictère, peau; examen du cou et de la thyroïde, examen des poumons, du cœur, de l’abdomen, du rectum et des nœuds lymphatiques.

**Diagnostic différentiel :** Il arrive souvent que la cause ne permette pas de poser de diagnostic, surtout chez les jeunes.

1. Trouble mental : dépression, anxiété, toxicomanie
2. Trouble du sommeil : insomnie, apnée
3. Trouble endocrinien : thyroïde, diabète sucré et insuffisance surrénalienne
4. Médicaments
5. Troubles hématologiques et oncologiques
6. Insuffisance rénale
7. Troubles hépatiques
8. Troubles cardiaques
9. Troubles pulmonaires : fibrose pulmonaire, hypertension artérielle pulmonaire et emphysème
10. Troubles neuromusculaires : sclérose en plaques, myocytes
11. Maladies infectieuses
12. Trouble rhumatologique
13. Cause indéterminée : fatigue chronique
14. Si le patient est un homme de 50 ans impliqué dans un accident de la route : DD trouble cardiaque ou apnée du sommeil. Est-il apte à conduire?
15. Si la patiente est une femme de 24 ans : DD grossesse, mononucléose, anémie, infection virale.

**Investigation :**

* + Selon le cas, l’étudiant devrait savoir quels tests demander : vitesse de sédimentation (VS), dosage de la ferritine, de la TSH, de la vitamine B12, des folates, de la créatinine, des électrolytes, de la glycémie, bilan hépatique, dont sérologie pour l’hépatite, recherche de sang occulte dans les selles, dépistage du VIH et étude du sommeil.

**Traitements :**

* *Non pharmacologique*: Le traitement de la fatigue est déterminé par la cause organique du symptôme, le cas échéant. L’étudiant devrait connaître des mesures non pharmacologiques pour améliorer le sommeil, notamment : éviter de faire des sommes le jour et de faire usage de stimulants (café, alcool et tabac) l’après-midi, et connaître les bienfaits des exercices de relaxation avant le coucher et de l’exercice quotidien.
* *Pharmacologique*: Le traitement de la fatigue est déterminé par la cause.

**Article :**

* How a Tired Brain Can Slow Your Performance (en anglais)