

SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE

GÉNÉRALITÉS

Le **syndrome de fatigue chronique (SFC)**, également connu sous le nom d'**encéphalomyélite myalgique** est une **maladie neurologique chronique et multi-systémique complexe** caractérisée par une **fatigue extrême qui n'est pas améliorée par le repos** et qui s'aggrave après un effort, qu'il soit physique ou mental. **Ce syndrome est encore peu connu et mal compris.** Aucune caractéristique biologique ne lui est spécifiquement associée. Cependant, les pistes de recherche actuelles convergent vers **une atteinte dysimmunitaire** qui serait **déclenchée par des infections, un stress psychologique, des facteurs environnementaux, et/ou certains terrains génétiques** et dans laquelle le **stress oxydatif** et un **dysfonctionnement des mitochondries** semblent jouer un rôle. D'autres études ont également établi un lien entre le syndrome de fatigue chronique et un **déséquilibre du métabolisme** provoqué par **certaines bactéries intestinales.**

FACTEURS DE RISQUE

- Prédisposition génétique,
- Âge > pics entre 10-19 ans et 30-39 ans,
- Sexe > les femmes sont 3 fois plus touchées,
- Dérégulation du système immunitaire,
- Déséquilibre du microbiote et perturbations intestinales,
- Infections virales, bactériennes ou parasitaires,
- Perturbation du métabolisme énergétique des mitochondries,
- Stress physique ou mental,
- Facteurs environnementaux (ex. métaux lourds, ...)

MANIFESTATIONS CLINIQUES

Principaux symptômes :

- Fatigue handicapante,
- Malaise post-effort,
- Difficultés cognitives (brouillard cérébral, sensibilité aux stimuli, maux de tête atypique).

Autres symptômes :

- Insomnies, apnée du sommeil,
- Irritabilité, dépression, anxiété, instabilité émotionnelle,
- Douleurs musculaires,
- Sensation de fièvre, thermorégulation, fièvre,
- Perte d'appétit, douleurs abdominales, incontinence urinaires,
- Essoufflements, tachycardies, etc.

PRISE EN CHARGE



CONSEILS & PRÉVENTION

- Alimentation équilibrée, anti-inflammatoire et régime méditerranéen à privilégier,
- Comblent les carences (ex. magnésium, zinc, vitamines du groupe B ou fer),
- Oxygénation du corps (ex. cohérence cardiaque, yoga, chant, respiration consciente), activité physique régulière et relaxation,
- Éviter le tabac, la consommation excessive d'alcool, de caféine et les aliments très sucrés.
- Etc.



TRAITEMENTS HABITUELS

Il n'existe pas de traitement spécifique mais il est possible d'agir sur les symptômes de la fatigue chronique :

- "Pacing" ou méthode de planification,
- Traitement cognitif comportemental (ex. psychothérapie),
- Reconditionnement à l'effort et activité physique graduelle,
- Co-enzyme Q10 ou en NADH (stress oxydant) et probiotiques (dysbiose),
- Recherche et soins de foyers d'infection (ex. dents, sinus)
- Médicaments contre la dépression, le sommeil ou la douleur.
- Etc.

MICRO-IMMUNOTHÉRAPIE

Formule XFS

Les substances immunomodulatrices en **faibles doses** permettent de **moduler à la hausse, à la baisse ou de maintenir leur activité biologique** dans l'organisme.

LA COMPOSITION DE LA FORMULE



IFN- α
ADN, ARN
IL-1, IL-2, IFN- γ , TNF- α , SNA $^{\circ}$ -XFSa, SNA $^{\circ}$ -XFSb, SNA $^{\circ}$ XFSc

LES OBJECTIFS DE LA FORMULE



- ☑ Cherche à limiter la fatigue et la neuro-inflammation,
- ☑ Vise à freiner le développement des symptômes associés au SFC,
- ☑ Soigne sans créer d'effets secondaires et peut-être associée à d'autres traitements.

LES ACTIONS DE LA FORMULE



- ☑ Moduler l'activité de l'IFN pour provoquer un effet antiviral tout en limitant une réponse inflammatoire exagérée,
- ☑ Freiner la fonction suppressive des lymphocytes T régulateurs et favoriser l'immunité effectrice des cellules NK,
- ☑ Réduire le stress oxydatif et la dégradation du tryptophane,
- ☑ Favoriser le métabolisme énergétique et la fonction mitochondriale.

POSOLOGIE

Formule XFS



Normaliser l'**hyperréactivité** et renforcer la réponse antivirale dans un **SFC post infectieux** (immunité non adaptée par excès)

Phase aiguë



1 gélule / jour
1 à 2 mois puis passer aux formules virales.

L'**administration** peut se faire **en dehors des repas, 1h avant ou 1h après** mais de préférence **le matin à jeun.**

