

LES TROUBLES COGNITIFS

LE DYSFONCTIONNEMENT COGNITIF PEUT SURVENIR TOUT AU LONG DE L'ÉVOLUTION DE LA SEP.

Jusqu'à 40% des patients atteints de SEP présentent une déficience cognitive légère à modérée. Un déclin cognitif sévère affecte plus de 50% des patients ayant une forme progressive de la maladie.

QUE SONT LES TROUBLES COGNITIFS ?¹

ATTEINTE DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL RESPONSABLE DE PERTURBATIONS :

↳ De la mémoire

- Le plus **fréquent** des troubles cognitifs
- Surtout la mémoire des **faits récents**

↳ Du raisonnement abstrait

- Difficulté à **résoudre** des problèmes

↳ De la perception visuelle et spatiale

- Moins bonne reconnaissance des objets
- Perception de l'espace altérée

↳ De la fluidité verbale

- Moindre **débit** de parole
- Difficultés à parler

↳ De la vitesse de transmission de l'information

- **Réactivité** intellectuelle diminuée

LA DÉFICIENCE COGNITIVE TOUCHE 45 À 70% DES PERSONNES ATTEINTES DE SEP

avec un impact négatif sur leur qualité de vie, leur vie personnelle et leur travail.¹

COMMENT IDENTIFIER CES TROUBLES ?

↳ Repérer certains signes :

- Perte de mémoire
- Troubles de l'attention
- Difficultés à se repérer ou à réaliser certaines tâches intellectuelles...

↳ Réaliser un **examen neuropsychologique** avec un psychologue spécialisé

↳ **Différents tests** existent pour évaluer chaque fonction cognitive

QUELQUES CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN ?

↳ Rangez toujours les objets aux **mêmes endroits**

↳ Évitez d'être **distrait** lorsque vous réalisez une tâche

↳ Pour vous rappeler de certaines choses, **notez-les** sur papier ou dans un agenda électronique

↳ **Stimulez** vos capacités cérébrales par :

- des **jeux de société**,
- des **jeux d'entraînement cérébral**,
- des **logiciels dédiés**...

↳ Consultez un orthophoniste pour utiliser des **logiciels d'entraînement cognitif** des réflexes



ÉLÉMENTS PERTURBATEURS^{1,2}

Certains médicaments, fatigue, stress, dépression, poussées de SEP, changements de vie, restrictions physiques...

OUTILS



Flasher pour télécharger des cahiers de jeux aidant à stimuler vos capacités cérébrales.

1. Cognitive impairment in multiple sclerosis : diagnosis and monitoring. V. Meca-Lallana. 2021

2. Cognitive Aspects in Multiple Sclerosis. M. Lisak. 2021

LES TROUBLES DU SOMMEIL

LES TROUBLES LES PLUS FRÉQUEMMENT OBSERVÉS DANS LA SEP^{2,3}

↳ Insomnies

Incapacité à s'endormir, sommeil interrompu, réveil matinal ou sommeil non réparateur...

↳ Troubles des mouvements durant le sommeil : syndrome des jambes sans repos

Troubles caractérisés par un besoin irrésistible de bouger les jambes, généralement accompagné de sensations désagréables qui commencent ou s'aggravent pendant l'inactivité, surtout la nuit, et s'améliorent ou disparaissent avec le mouvement.

↳ Troubles respiratoires durant le sommeil : apnée du sommeil

Troubles souvent associés à des éveils corticaux perturbant le cycle naturel du sommeil. Dans les épisodes d'apnée obstructive du sommeil, il y a une absence totale de circulation d'air due à l'affaissement des voies aériennes supérieures.

↳ Perturbation du rythme circadien

Trouble de l'horloge biologique caractérisé par un écart entre le rythme circadien interne (biologique) et l'environnement externe sur 24h.

Au cours d'une SEP, d'autres facteurs ont été proposés, liés au degré de démyélinisation de certaines voies nerveuses.

47 À 62%
DES PERSONNES
ATTEINTES DE SEP
PRÉSENTENT DES TROUBLES
DU SOMMEIL, AVEC UNE
PLUS FORTE PRÉVALENCE
CHEZ LES FEMMES¹

OUTILS



Flasher pour accéder
à la brochure
« Mieux dormir avec
une SEP »



1. Sleep disorders in RR multiple sclerosis patients. A. Odintsova. 2021

2. Sakkas GK, Giannaki CD, Karatzaferi C, Manconi M. Sleep Abnormalities in Multiple Sclerosis. *Curr Treat Options Neurol*. 2019 Jan 31;21(1):4. doi: 10.1007/s11940-019-0544-7.

3. Foschi M, Rizzo G, Liguori R *et al*. Sleep-related disorders and their relationship with MRI findings in multiple sclerosis. *Sleep Med*. 2019 Apr;56:90-97. doi: 10.1016/j.sleep.2019.01.010.

LES TROUBLES DU SOMMEIL



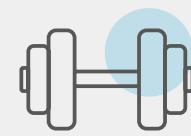
QUELLES GÊNES AU QUOTIDIEN ?¹



- ↳ **Somnolence** la journée
- ↳ **Troubles cognitifs** (mémoire, concentration)
- ↳ **Fluctuations** de l'humeur
- ↳ **Fatigue** physique et mentale

QUELQUES CONSEILS

- ↳ **Pratiquez de l'exercice** physique régulièrement.
- ↳ **Conservez** des cycles réguliers de veille / sommeil.
- ↳ **Le soir** : préparer un repas léger et évitez le café, l'alcool et le tabac.
- ↳ **Avant de vous coucher** : évitez les bruits forts, la lumière vive ou la chaleur.
- ↳ **Utiliser son lit** uniquement pour dormir et pour les relations sexuelles. Éviter de regarder la télévision au lit, d'y manger, d'y avoir des conversations téléphoniques.
- ↳ **Se coucher** uniquement lorsque le besoin de dormir se fait sentir.
- ↳ **Se relever** si le sommeil n'est pas survenu dans les 20 minutes qui ont suivi le coucher. Retourner au lit uniquement lorsque l'envie de dormir revient.
- ↳ **Des exercices de relaxation** pratiqués au moment du coucher peuvent également favoriser une bonne qualité de sommeil. (méditation, cohérence cardiaque).



PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !

Des traitements médicamenteux ou par phytothérapie peuvent être proposés en fonction du trouble observé.

LES TROUBLES PSYCHOLOGIQUES

LES DIFFÉRENTS TROUBLES 1,2

↳ LA DÉPRESSION

Prévalence chez les patients atteints de SEP d'environ 30%

Symptômes : douleur morale, honte, culpabilité, autodévalorisation, tristesse, colère...



↳ LE STRESS

Prévalence chez les patients atteints de SEP d'environ 22%

- Avec un pic de fréquence autour de l'annonce
- On observe une prédominance chez la femme.



↳ L'HYPEREXPRESSIVITÉ ÉMOTIONNELLE

Prévalence chez les patients atteints de SEP d'environ 30%

Correspond à des changements répétitifs, rapides et spontanés de l'état affectif.



On distingue d'une part les **modifications permanentes de l'humeur**, l'anxiété et la **dépression**, et d'autre part les **réactions affectives transitoires**, troubles émotionnels tels que l'**hyperexpressivité émotionnelle** ou l'**euphorie pathologique**.¹



SEP ET DÉPRESSION

Des études ont montré un lien entre la dépression dans la SEP et les lésions cérébrales provoquées par la maladie, notamment la perte de matière grise dans les lobes frontaux temporaux.³



SeP

Si vous ressentez des troubles **PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !**

IMPACT DE L'ANNONCE DIAGNOSTIQUE¹

- ↳ Les patients confrontés au diagnostic d'une sclérose en plaques voient leur vie basculer dans l'incertitude, l'instabilité et l'imprévisibilité de cette maladie. Ils subissent ainsi un véritable traumatisme, en particulier psychologique.

COMMENT LES PRENDRE EN CHARGE ?¹

Améliorez votre qualité de vie en stimulant vos compétences sociales et relationnelles :

- ↳ Médicaments
- ↳ Psychothérapie
- ↳ Relaxation
- ↳ Groupes de parole



FAITES-VOUS ACCOMPAGNER POUR DEVENIR ACTEUR DE VOTRE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE



1. Ramelli AL. Troubles de l'humeur et psychologiques. Brochet B, Sèze JD, Lebrun-Frenay C., Zéphir H. La sclérose en plaques - Clinique et thérapeutique. Elsevier Masson, 2017.

2. Boeschoten RE, Braamse AMJ, Beekman ATF et al. Prevalence of depression and anxiety in Multiple Sclerosis: A systematic review and meta-analysis. J Neurol Sci. 2017 Jan 15;372:331-341.

3. Solaro C, Gamberini G, Masuccio FG et al. Depression in Multiple Sclerosis: Epidemiology, Aetiology, Diagnosis and Treatment. CNS Drugs. 2018 Feb;32(2):117-133