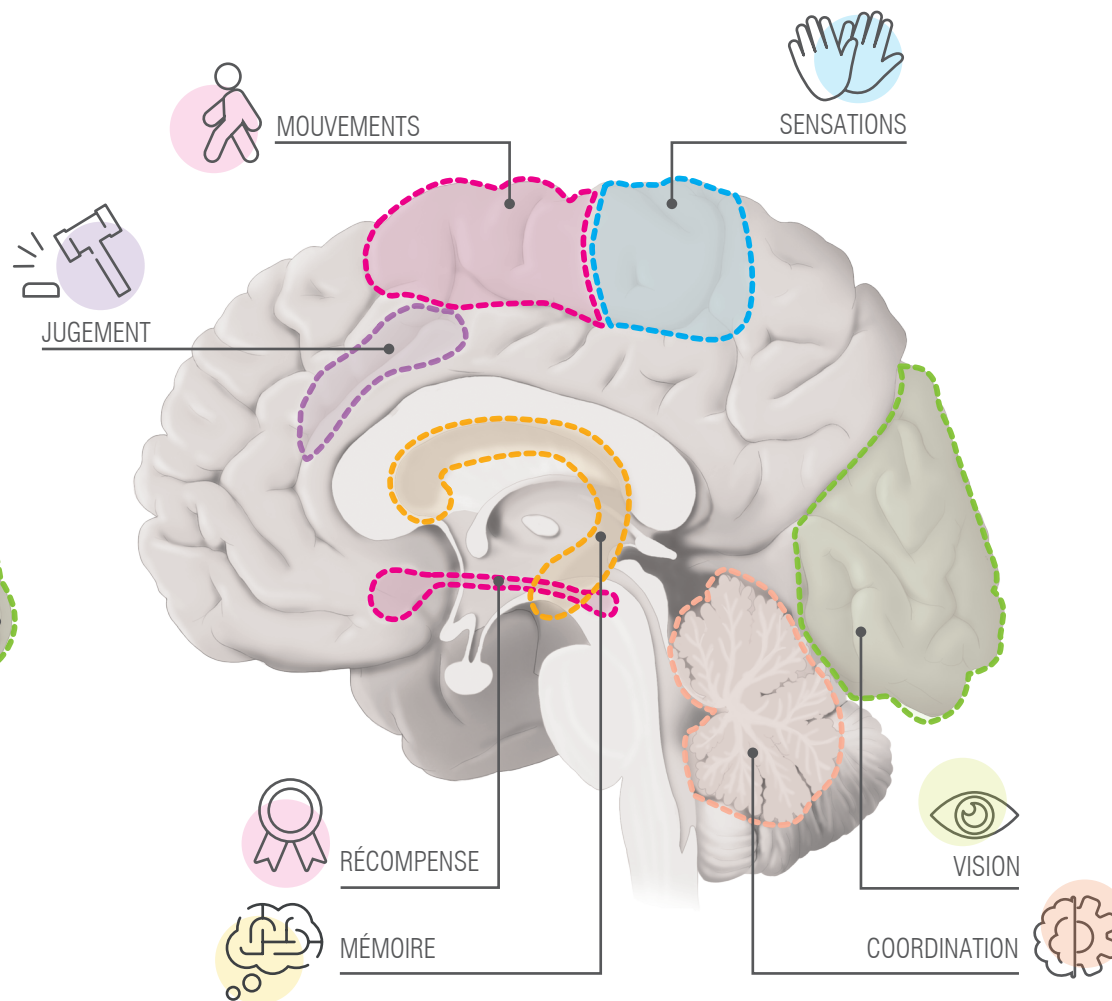
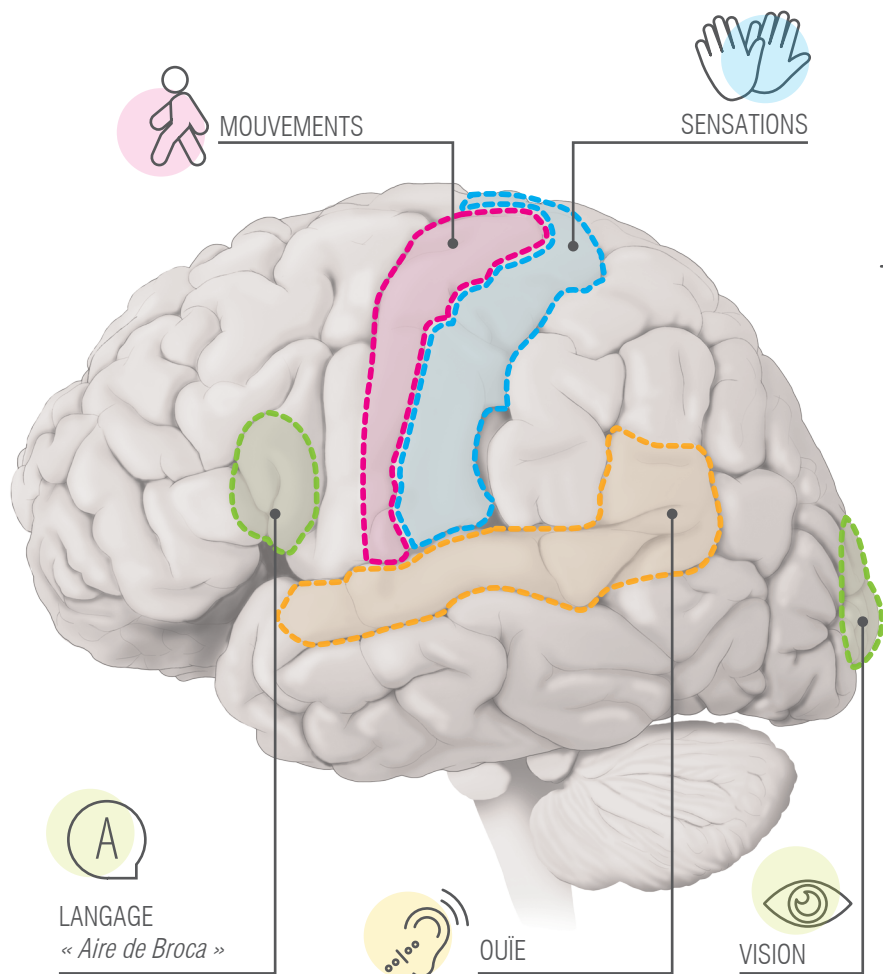


# LES DIFFÉRENTES RÉGIONS DU CERVEAU



CHAQUE ZONE DU CERVEAU POSSÈDE UNE FONCTION. VOICI QUELQUES EXEMPLES.



7000041363-03/2023

# LA FATIGUE

LA FATIGUE EST UN SYMPTÔME FRÉQUENT DANS LA SEP IMPACTANT LE QUOTIDIEN. IL EXISTE NOTAMMENT UNE FORME DE FATIGUE PROPRE À LA SEP.

## UNE FORME DE FATIGUE PROPRE À LA SEP

### → FATIGUE PHYSIQUE

- ↳ En plus de la faiblesse musculaire, des troubles de la marche et de l'équilibre

### → FATIGUE COGNITIVE

- ↳ Troubles de la mémoire et de la concentration

### → FATIGUE PSYCHOLOGIQUE

- ↳ Baisse de moral, anxiété, état dépressif...

## FATIGABILITÉ

Apparition rapide d'une fatigue pour un effort faible ou modéré



## DES CAUSES IDENTIFIÉES...

### La sclérose en plaques

- ↳ Fatigabilité



### Certains médicaments

- ↳ Contre la douleur ou la raideur musculaire par exemple



### L'hygiène de vie

- ↳ Mauvaise alimentation, activité quotidienne intense



### Les troubles du sommeil

- ↳ Identifier les causes des troubles du sommeil et les traiter
- ↳ Accepter de se faire aider par son entourage



## COMMENT GÉRER LA FATIGUE AU QUOTIDIEN...

### Mieux gérer les activités quotidiennes

- ↳ Aménager le domicile et le poste de travail pour limiter les efforts
- ↳ Prioriser et fractionner les activités à réaliser
- ↳ Faire des mini siestes

### Faire un bilan sur vos médicaments avec votre médecin

- ↳ Si possible, éviter les médicaments sédatifs

### Appliquer certaines règles hygiéno-diététiques

- ↳ Alimentation équilibrée,
- ↳ Activités physiques adaptées

- ↳ Identifier les causes des troubles du sommeil et les traiter
- ↳ Accepter de se faire aider par son entourage

# LA DOULEUR

LA DOULEUR EST UN SYMPTÔME FRÉQUENT DANS LA SEP.

## 3 TYPES DE DOULEUR



### → DOULEURS NEUROGÈNES

↳ Associées aux poussées aiguës, intermittentes, chroniques, permanentes

### → DOULEURS SECONDAIRES

↳ Liées aux conséquences de la maladie.

### → DOULEURS IATROGÈNES

↳ Liées aux traitements (Effets secondaires)

## RÉPERCUSSIONS SUR LA QUALITÉ DE VIE

- ↳ Troubles du sommeil
- ↳ Fatigue
- ↳ Dépression
- ↳ Impact sur le travail et la vie sociale



SeP



DOULEURS :  
IL FAUT EN PARLER !

**Signaler** toute nouvelle sensation douloureuse à **votre neurologue ou à votre médecin traitant** est le meilleur moyen de bénéficier d'une **prise en charge adaptée et d'être soulagé-e.**

# LE PHÉNOMÈNE D'UHTHOFF

LE PHÉNOMÈNE D'UHTHOFF EST FRÉQUENT DANS LA SCLÉROSE EN PLAQUES. C'EST UNE ACCENTUATION PASSAGÈRE DES SYMPTÔMES DE LA SEP, LIÉE À UNE ÉLEVATION DE LA TEMPÉRATURE DU CORPS.



## PRINCIPAUX SYMPTÔMES

- ↳ Vision floue
- ↳ Troubles sensitifs
- ↳ Troubles moteurs d'un membre



## LES CAUSES

- ↳ Bain trop chaud
- ↳ Activité physique intense
- ↳ Exposition à une forte chaleur
- ↳ Pousée de fièvre en cas d'infection

## UN PHÉNOMÈME DE COURTE DURÉE

qui s'estompe sans laisser de séquelle une fois la température interne revenue à la normale.



## BIEN RÉAGIR = SE REFROIDIR



PRENDRE UN BAIN OU UNE DOUCHE



APPLIQUER DE LA GLACE SUR SON CORPS



SE PLACER DANS UN ESPACE CLIMATISÉ



PORTER UNE VESTE RÉFRIGÉRÉE



## NE PAS CONFONDRE !

Parfois qualifié de pseudo-pousée, le phénomène d'Uhthoff ne doit pas être confondu avec une véritable poussée de SEP.