


# LA FATIGUE

**La fatigue est l'un des problèmes les plus fréquents auquel les personnes atteintes de SEP sont confrontées.**

Elle peut revêtir 2 aspects :

- L'un directement lié à la maladie,
- L'autre relevant plus d'une lassitude morale.

Les causes aggravantes de cette fatigue sont : la chaleur, l'insomnie, l'état dépressif et les douleurs chroniques.



**Il est important que ce symptôme soit expliqué à votre entourage (conjoint, enfant...) car il est, par nature, subjectif et invisible. Il peut ainsi entraîner une perte de confiance en soi et une incompréhension auprès de la famille.**

## **Comment gérer la fatigue due à la maladie ?**

- Etre à l'écoute de son corps et ne pas aller au-delà de ses limites (savoir s'arrêter ... pour s'accorder des temps de repos),
- Savoir dans quelle position la récupération se fait le mieux (assis, allongé...),
- Fractionner et planifier ses activités afin de ne pas surcharger un moment de la journée,
- Dans son activité professionnelle, faire appel à tout moment au Médecin du Travail,
- S'accorder des temps de pause permet de se réhabituer à l'effort et repousse ainsi l'apparition de la fatigue.

## **Des aides techniques existent**

- **Pour faciliter le quotidien** : strapontin de douche, déambulateur, rampe, canne, monte-escalier, adaptation du poste de conduite automobile (commande au volant) ...
- **Pour préserver son énergie** : courses par internet ou livrées par les grandes surfaces, transport adapté (dans certaines villes), service à la personne (aide-ménagère, garde d'enfants) ...

Si vous avez le sentiment que votre entourage familial ne vous comprend pas, vous pouvez vous adresser aux différents professionnels de santé (médecin, infirmière, psychologue) qui pourront éventuellement rencontrer votre entourage pour leur parler de votre maladie et répondre à leurs questions.

## **Comment gérer la lassitude morale ?**

N'hésitez pas à en parler autour de vous et à solliciter l'aide de professionnels de santé (médecin, infirmière, psychologue) car il est important d'exprimer sa souffrance. Une aide psychologique peut vous être apportée. Sachez qu'il existe des réseaux de professionnels de santé spécifiques à la SEP et des associations de patients.



**Il est important de savoir que la pratique d'une activité physique régulière permet de diminuer la fatigue liée à la maladie.**



# LE SOMMEIL

**De la qualité de votre sommeil dépendra l'amélioration de votre quotidien.**

## **Conseils pour mieux dormir :**

- La chambre ne doit pas être surchauffée (18-19 °C) et bien aérée dans la journée (mieux vaut avoir une couverture supplémentaire qu'un degré de plus dans la pièce).
- Accordez-vous une petite sieste (20 min) quand cela est possible et si vous en ressentez le besoin.
- Privilégier les tisanes (tilleul, verveine, camomille, passiflore, valériane, aubépine) aux excitants (café, thé, alcool, tabac).
- Ne pas boire d'alcool et d'excitants après 18 h.
- Favoriser l'exercice physique non violent dans la journée, plutôt qu'en fin de journée.
- Essayer d'instaurer 1 ou 2 moments dans la journée pour un petit travail respiratoire qui permettra d'abaisser le niveau de stress éventuel (vous pouvez pour cela utiliser la méthode 4-7-8 : inspirez par le nez pendant 4 secondes, retenez votre respiration pendant 7 secondes et expirez lentement pendant 8 secondes).
- Se coucher dès les premiers signes de fatigue (bâillements, picotements des yeux...).
- Si vous prenez une douche ou un bain le soir, la température ne devra pas excéder 37 °C.
- Privilégier le goûter suivi d'un dîner léger.
- Essayer d'être régulier dans les horaires du coucher.
- Privilégier les activités relaxantes (lecture, musique...).



**Si les troubles du sommeil persistent  
pensez à prendre rendez-vous pour  
une consultation spécialisée.**