



FATIGUE & SEP

Journée Rhône Alpine
2019
Aline Joly-Girault, CMGR
Sophie Wellens, RRASEP

LA FATIGUE

Etat physiologique consécutif à un effort ou un travail.

Restauration par le repos



LA FATIGUE DE LA SEP



Perte subjective d'énergie physique et/ou mentale qui est perçue par l'individu ou l'aidant comme interférant avec ses activités usuelles et désirables.

Aigue ou chronique & Imprévisible

Pas soulagée par le repos



LA FATIGUE EST UN SYMPTÔME.....

Souvent peu exprimé



ET POURTANT ...

- concerne 90% des patients
- 1 / 3 des patients : 1^e symptôme à apparaître
- 3 / 4 des patients : la fatigue fait partie des symptômes les plus incommodants
- Etude sur 600p : La fatigue nuit plus à la vie quotidienne que les autres symptômes,



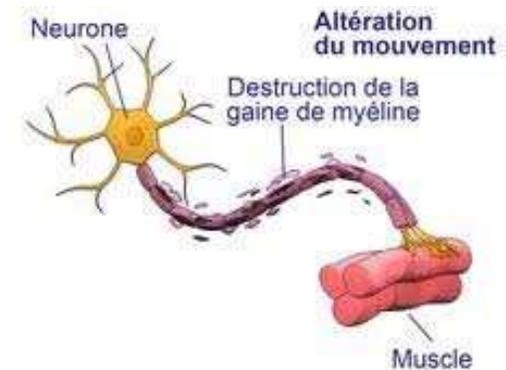
ORIGINES COMPLEXES

probable combinaison et interaction entre
plusieurs facteurs



FATIGUE PRIMAIRE

- neurologique
- 50 à 90% des patients
- Pas de lien avec l'âge, le sexe, durée de la maladie ou degré d'incapacité.
- Peut être divisée en plusieurs catégories :
 - Lassitude
 - Fatigue neuromusculaire / court circuit



VRAI OU FAUX ?

Un environnement chaud
et humide facilite mes
activités



VRAI OU FAUX ?

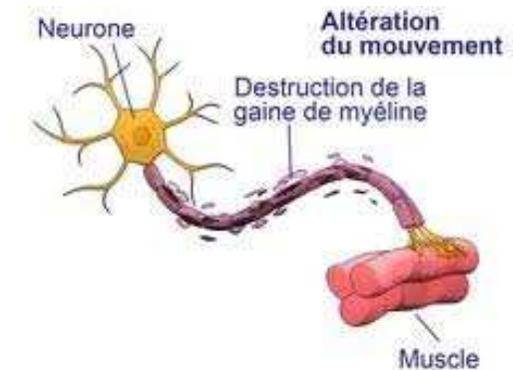
Un environnement
chaud et humide facilite
mes activités

FAUX



FATIGUE PRIMAIRE

- neurologique
- 50 à 90% des patients
- Pas de lien avec l'âge, le sexe, durée de la maladie ou degré d'incapacité.
- Peut être divisée en plusieurs catégories
 - Lassitude
 - Fatigue neuromusculaire / court circuit
 - Sensible à la chaleur
 - Fatigue cognitive / mentale
 - Automatismes perdus



FATIGUE SECONDAIRE

- Tout ce qui aggrave ou se surajoute à la fatigue primaire

- Travail intense physique/ intellectuel
- Chaleur interne/externe
- Médicaments sédatifs
- Alimentation
- Environnement : temps de trajet, chaleur, ...
- Facteurs psychologiques : Dépression, anxiété, stress chronique
- Troubles du sommeil
- Douleurs, raideurs
- Maladies
- Inactivité prolongée



CONSEQUENCES SUR LA VIE QUOTIDIENNE

- Capacité fonctionnelle,
- Fatigue cognitive (mémoire, concentration et attention)
- Humeur
- Qualité de vie
- Frustration
- Perte de confiance en soi dans la capacité à prendre soin de soi,
- Réduction du degré d'activité,
- Impact sur les responsabilités familiales, professionnelles ou soc
- Effets négatifs sur la capacité à composer avec les autres symptô
- Endurance et énergie
-



DIMINUER L'IMPACT

- Observer la fatigue
- Apprendre à gérer pour diminuer l'impact
- Réduire la fatigue + Optimiser l'énergie
- Agir sur les facteurs secondaires



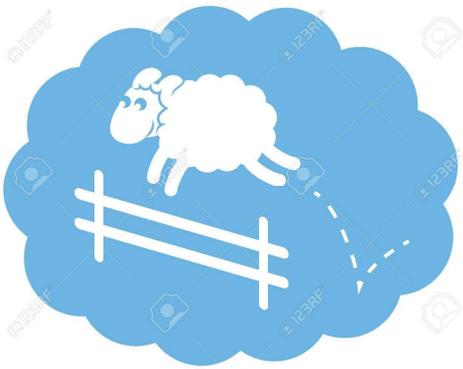
AGIR SUR LES FACTEURS SECONDAIRES

- Chaleur
- Sommeil



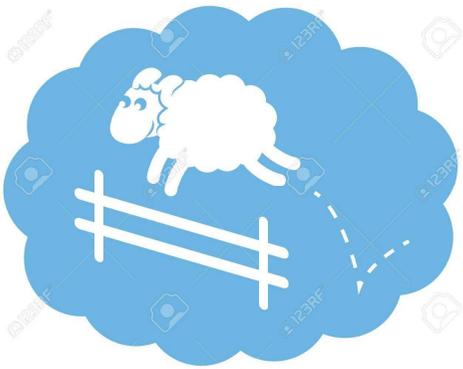
SOMMEIL : VRAI OU FAUX ?

Faire une sieste de deux heures me permet de mieux récupérer



SOMMEIL : VRAI OU FAUX

Faire une sieste de deux heures me permet de mieux récupérer



FAUX

SOMMEIL : VRAI OU FAUX

Me réveiller plusieurs fois la nuit pour uriner ou à cause de raideurs/douleurs peut me fatiguer



SOMMEIL : VRAI OU FAUX

Me réveiller plusieurs fois la nuit pour uriner ou à cause de raideurs/douleurs peut me fatiguer

VRAI



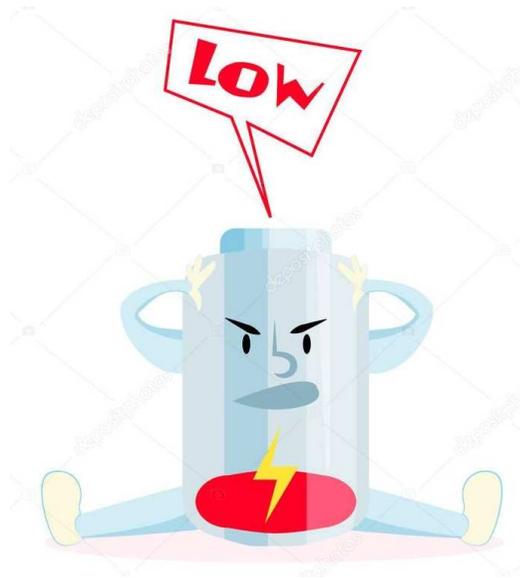
AGIR SUR LES FACTEURS SECONDAIRES

- Chaleur
- Sommeil
- Alimentation



AGIR SUR LES FACTEURS SECONDAIRES

- Chaleur
- Sommeil
- Alimentation
- Humeur



HUMEUR: VRAI OU FAUX

Le stress chronique est
un anti-fatigue



HUMEUR: VRAI OU FAUX

Le stress chronique est
un anti-fatigue

FAUX

AGIR SUR LES FACTEURS SECONDAIRES

- Chaleur
- Sommeil
- Alimentation
- Humeur
- Activité physique



ACTIVITE PHYSIQUE: VRAI OU FAUX

Moins je me bouge,
moins je suis fatigué



ACTIVITE PHYSIQUE: VRAI OU FAUX

Moins je me bouge,
moins je suis fatigué

FAUX



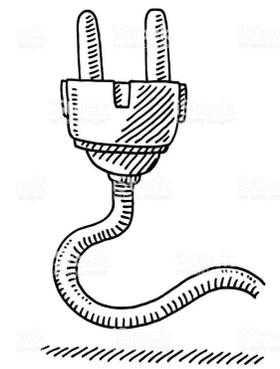
AGIR SUR LES FACTEURS SECONDAIRES

- Sommeil
- Chaleur
- Humeur
- Alimentation
- Activité physique
- Activités rythmées



ACTIVITES RYTHMEES: VRAI OU FAUX

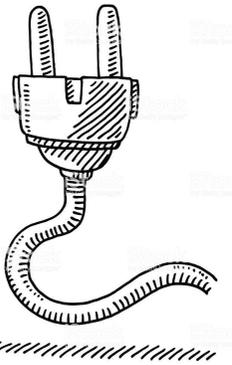
Continuer une activité
physique ou mentale alors
que l'on ressent de la
fatigue peut m'épuiser



ACTIVITES RYTHMEES: VRAI OU FAUX

Continuer une activité
physique ou mentale alors
que l'on ressent de la
fatigue peut m'épuiser

VRAI



CONSERVER ET OPTIMISER L'ENERGIE

- Observer et s'organiser
- Développer des stratégies d'utilisation efficaces
- Relaxation, méditation, hypnose, sophrologie, ...



Trouver un nouvel équilibre peut
prendre du temps

CONCLUSION

- Observer et comprendre sa fatigue : connaître ses limites
- Rechercher et traiter les facteurs de fatigue secondaire
- Trouver des moyens de conservation et d'optimisation de l'énergie
- Réentraînement à l'effort, maintien des activ

