

## LA SCLEROSE EN PLAQUES

La Sclérose en plaques (SEP) est une maladie qui touche le système nerveux central (en particulier le cerveau, les nerfs optiques et la moelle épinière). Elle est diagnostiquée généralement chez des personnes âgées de 20 à 40 ans.

La maladie se manifeste par des symptômes très variables selon les individus :

- ↳ Fatigue anormale,
- ↳ Trouble de la vision (vision double, perte de la vue partielle ou complète),
- ↳ Troubles sensitifs (fourmillements ou impression de décharge électrique),
- ↳ Engourdissement ou faiblesse dans les membres, paralysie,
- ↳ Spasmes et contractions musculaires, tremblements, perte d'équilibre,
- ↳ Difficulté d'élocution,
- ↳ Incontinence,
- ↳ Trouble de la mémoire, de l'humeur ou de la concentration

La SEP évolue avec des poussées qui, au bout de quelques années, laissent des séquelles qui peuvent devenir invalidantes, compte tenu de leurs répercussions sur, notamment, le contrôle des mouvements, les perceptions sensorielles, la mémoire, la parole...

Comment soulager les malades et améliorer leur qualité de vie ?

Les principaux traitements (qui ne sont pas totalement curatifs) visent à atténuer les symptômes et à ralentir l'évolution de la maladie. Néanmoins, quelques recommandations sont à respecter par les malades afin d'améliorer leur qualité de vie :

- ➔ **Se reposer** : la fatigue étant l'un des symptômes les plus courants, il est indispensable que le malade préserve son énergie en s'accordant des périodes de repos et de relaxation.
- ➔ **Faire régulièrement de l'exercice physique** : la pratique d'une activité physique adaptée tend à ralentir la progression de la maladie. Elle a également un effet positif sur le moral du patient.

- ➔ **Eviter tous les facteurs de stress** : en se simplifiant la vie au maximum, éviter par ailleurs l'usage des stimulants nerveux tels que le café, le tabac et l'alcool...
- ➔ **Se prémunir contre les infections** : qui peuvent entraîner les rechutes (se laver régulièrement les mains...)
- ➔ **Eviter tout changement brusque de température** qui a tendance à déclencher une aggravation des symptômes.
- ➔ **Participer à des groupes de soutiens** afin de mieux comprendre la maladie, d'échanger avec d'autres et de se sentir entouré.

Pour de plus amples informations :

[www.sclerose-en-plaque.apf.asso.fr](http://www.sclerose-en-plaque.apf.asso.fr)