

# LES SYMPTÔMES

## LA FATIGUE !!!

On peut distinguer 4 modes de fatigue :

- **Une fatigue normale** liée à l'activité et la norme est individuelle.
- **Une fatigue liée à une dépression** qui doit être traitée spécifiquement.
- **Une fatigue neuromusculaire** liée à la maladie elle-même.
- **Une lassitude** dont la cause est mal connue :

« **la pile se décharge** »

« **une chape de plomb s'abat sur moi** »

« **c'est soudain dans la survenue et dans le retour à la normale** »



## Les conséquences de la fatigue sont :



- **L'irritabilité** : la difficulté à accepter certains événements extérieurs comme le bruit par exemple.
- **L'enfermement sur soi-même**
- **L'incompréhension** du patient et de son entourage personnel et professionnel.
- **Des difficultés de concentration ...**

Toutes choses difficilement mesurables entraînant un manque de reconnaissance et un sentiment de culpabilité.

## Les moyens de prise en charge :

**Pour la fatigue normale :** la notion de fatigue est individuelle pour tout un chacun, que l'on ait une Sclérose en Plaques ou pas.

**Pour la fatigue psychologique :** toute dépression doit être traitée spécifiquement et éventuellement par médicament.

**Pour la fatigue neuromusculaire :** un certain nombre de conseils est à comprendre et à respecter :



- Savoir ne pas forcer en trouvant le bon rythme et en s'accordant des moments de pause.
- Savoir déléguer et s'appuyer sur ses proches **sans culpabiliser**.
- Comprendre et apprendre à respecter de nouvelles capacités physiologiques.
- Eviter les variations de température.

