

# Info-SEP

Information spécifique de la Société suisse de la sclérose en plaques



## Gestion de l'énergie à la place de travail

Une place de travail ergonomique et une gestion judicieuse de l'énergie peuvent maintenir, voire même parfois améliorer la performance d'une personne atteinte de sclérose en plaques. A cet égard, les employeurs ont un rôle clé à jouer.

La fatigue liée à la SEP est le symptôme le plus fréquent de la sclérose en plaques. Des études montrent que près de 85% des personnes atteintes en souffrent et que pour 50 à 60% d'entre elles, la fatigue représente le symptôme le plus difficile à vivre.

La fatigue se manifeste habituellement par une perte d'énergie physique ou mentale ou par une amplification des symptômes de la SEP existants. La fatigue peut être présente d'une manière générale et être ressentie comme un manque global, continu d'énergie. Elle peut aussi apparaître soudainement même après un léger

effort. Une personne prise d'une telle fatigue peut être contrainte d'abandonner l'activité en cours.

Il est important de préciser que la fatigue en tant que symptôme de la sclérose en plaques ne peut pas être comparée à une fatigue «normale». Bien que les mécanismes ne soient pas encore bien connus, on estime que la fatigue inhérente à la SEP est directement liée à l'altération des fibres nerveuses. D'autres symptômes causés par la SEP peuvent accentuer la fatigue existante. Lors de la prise en charge de la fatigue, une approche médicale et physiothérapeutique ainsi qu'un entraîne-

ment physique contrôlé se sont révélés efficaces. Un entretien avec un spécialiste médical peut s'avérer utile afin de clarifier les mesures thérapeutiques possibles. Il est particulièrement important de développer des stratégies pour une gestion efficace de son énergie. Certes, il n'est pas possible de faire disparaître la fatigue; toutefois, ces stratégies favorisent la performance individuelle.

Si malgré une bonne planification il n'est pas possible de maintenir le rythme de travail, une réduction des tâches ou d'autres aménagements du poste de travail peuvent s'avérer être une bonne solution. Dans beaucoup de situations, prendre suffisamment de temps pour se reposer aide à recharger les batteries pour le jour suivant et permet ainsi de fournir une prestation optimale plus longtemps.

Afin de pouvoir adapter individuellement de manière appropriée le poste de travail, il est important de faire une évaluation des problèmes présents. Une bonne base pour cela sera par exemple, la tenue d'un journal personnel de son énergie.

## Conseils pour une bonne gestion de l'énergie à la place de travail

- Une atmosphère de travail calme favorise la capacité de concentration.
- Une température fraîche dans la pièce améliore la transmission des impulsions/stimuli du système nerveux central et limite le développement de la sensation de fatigue.
- Une place de travail ergonomique et des moyens auxiliaires ménageant les forces maintiennent les réserves d'énergie.
- Une mise en place précoce de pauses individuelles évite un état d'épuisement.

- Des moments de repos ou une pause de midi plus longue avec une courte sieste aident considérablement à recharger les batteries.
- Dans la planification du travail il est nécessaire de définir les priorités et de prendre en compte la courbe des performances personnelles: en général la concentration est plus élevée le matin.
- Le stress dû à la pression du temps est un gaspillage d'énergie et devrait, si possible, être évité.
- De petits coups de mains de la part des collègues peuvent être un soutien.
- Des informations concrètes permettent d'aller à l'encontre des conflits au travail et d'éviter le stress émotionnel.
- Veiller à une alimentation équilibrée et pauvre en graisse.

Une bonne auto-évaluation réaliste, une gestion appropriée de son énergie et un emploi judicieux de ses propres ressources permettent de mieux assurer une vie professionnelle satisfaisante, aussi avec la fatigabilité due à la SEP.

### Le Registre suisse de la SEP

Le Registre suisse de la SEP permet de documenter la répartition de la maladie en Suisse. Il vise à améliorer la compréhension de la maladie et son traitement en démontrant l'impact sur les personnes atteintes et leurs familles afin d'améliorer leur qualité de vie. Pour plus d'informations et pour vous inscrire [www.registre-sep.ch](http://www.registre-sep.ch).

Pour plus d'informations, demandez conseil à la Société suisse de la sclérose en plaques:

Infoline-SEP, 0844 737 463

Du lundi au vendredi de 09h à 13h

## Société suisse de la sclérose en plaques

Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne

Information: [www.sclerose-en-plaques.ch](http://www.sclerose-en-plaques.ch) / 021 614 80 80

[info@sclerose-en-plaques.ch](mailto:info@sclerose-en-plaques.ch)

