

## Gestion de l'énergie sur le lieu de travail

En adoptant une gestion intelligente de vos réserves d'énergie, vous pourrez conserver, voire améliorer votre efficacité au travail malgré votre sclérose en plaques. Appliquez la bonne stratégie pour optimiser vos performances physiques et cognitives en dépit de la fatigue. Voici les meilleurs conseils pour une bonne gestion de l'énergie sur le lieu de travail.

---

### L'essentiel en bref

- La fatigue est le plus fréquent et le plus pénible des symptômes de la SEP.
  - Il est toutefois possible de mener une vie professionnelle épanouissante malgré la fatigue.
  - Il existe des manières d'exploiter efficacement vos propres réserves d'énergie.
- 

La fatigue est le symptôme le plus fréquent de la sclérose en plaques (SEP). On considère qu'elle touche jusqu'à 85% des personnes atteintes de SEP, sous une forme ou sous une autre. Pour 60% d'entre elles, la fatigue est le symptôme le plus pénible.

La fatigue se caractérise par un manque d'énergie physique et mentale ou par le renforcement d'autres symptômes de la SEP. La fatigue peut prendre la forme d'un manque d'énergie généralisé ou se déclarer par épisodes qui peuvent apparaître dès que la personne atteinte réalise un effort léger, la contraignant à faire immédiatement une pause. La fatigue due à la SEP n'a rien à voir avec une fatigue normale chez les personnes en bonne santé. Dans le cas de la sclérose en plaques, on suppose qu'elle est directement liée aux lésions des fibres nerveuses, même si l'on ne connaît pas encore bien les détails de ce mécanisme.

On traite la fatigue par des médicaments et une physiothérapie, souvent complétés par un entraînement physique adapté aux besoins individuels. Avant de débuter votre thérapie, il est important de réaliser un bilan de la situation avec un spécialiste médical. Ensemble, vous pourrez développer des stratégies pour exploiter au mieux vos réserves d'énergie. La fatigue ne disparaîtra pas, mais vous améliorerez vos performances physiques et cognitives. Le soir, prenez le temps de vous reposer et de recharger complètement vos batteries pour le lendemain.

Si vous n'êtes malgré tout plus en mesure de travailler autant qu'avant, nous vous conseillons de discuter de votre cahier des charges avec votre supérieur: pouvez-vous l'adapter à vos capacités actuelles? Vous pouvez éventuellement passer à un autre poste au sein de l'entreprise. Vous devez identifier les domaines qui vous posent pro-



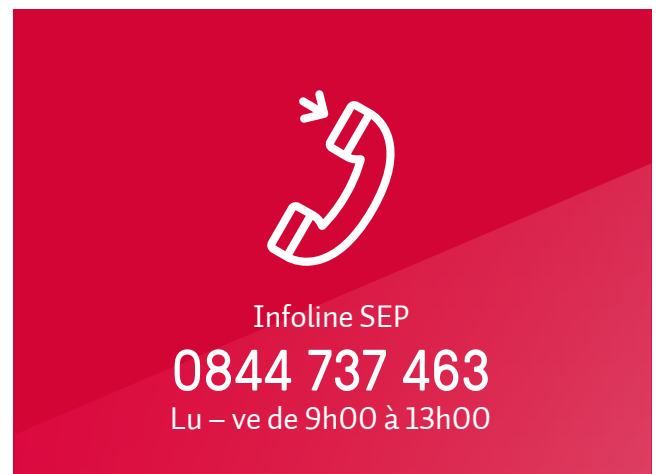
blème afin de pouvoir mener ces discussions. Il peut être utile, par exemple, de consigner chaque jour dans un journal de bord l'état de vos réserves d'énergie.

### **Conseils: gestion de l'énergie sur le lieu de travail**

- Vous parviendrez mieux à vous concentrer sur votre travail dans une atmosphère calme.
- Travailler dans des locaux relativement frais améliorera la transmission des impulsions et des stimuli et vous aidera à lutter contre la fatigue.
- Un poste de travail à l'ergonomie adaptée ainsi que des moyens auxiliaires conçus pour vous soulager vous permettront d'économiser vos réserves d'énergie.
- Ménagez-vous des pauses individuelles dès le début afin de vous éviter une baisse d'énergie.
- Des zones de repos ou une pause de midi prolongée et accompagnée d'une courte sieste vous aideront à recharger vos batteries.
- Fixez-vous des priorités lors de la planification de votre travail et tenez compte de votre courbe de performance personnelle. C'est généralement le matin que la concentration est optimale.
- Le stress induit par la pression des délais épuise inutilement votre énergie; évitez-le au maximum.

- Acceptez les gestes d'attention et l'aide de vos collègues.
- Évitez autant que possible les conflits au travail et le stress émotionnel qu'ils impliquent.
- Veillez à adopter une alimentation équilibrée et pauvre en lipides.

Vous avez toutes les chances de mener une vie professionnelle épanouissante malgré la fatigue due à la SEP. La recette: un mélange équilibré entre une appréciation raisonnable de vos capacités personnelles, de l'autodiscipline et une exploitation intelligente de vos propres ressources.

A red rectangular graphic with a white telephone handset icon at the top. Below the icon, the text reads: "Infoline SEP", "0844 737 463", and "Lu - ve de 9h00 à 13h00".

Infoline SEP  
**0844 737 463**  
Lu - ve de 9h00 à 13h00



**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)



La Société SEP n'accepte aucun soutien financier de l'industrie pharmaceutique. Nous vous remercions pour votre don !