

Fatigue et douleurs: les données du Registre suisse de la SEP

jeudi 28 avril 2022

Le graphique de ce mois-ci se penche sur deux symptômes qui nuisent à la qualité de vie: la fatigue et les douleurs.

À quelle fréquence la fatigue et les douleurs surviennent-elles chez les participants au Registre SEP? Et à quelle fréquence apparaissent-elles en même temps? Au-delà de ces questions importantes, l'analyse met aussi en évidence la face cachée de la fatigue.

Fatigue et douleurs fréquentes et souvent concomitantes

Parmi les 735 personnes interrogées au sujet de leur fatigue et de leurs douleurs, 73% ont déclaré avoir ressenti de la fatigue ces six derniers mois et 47% ont indiqué avoir éprouvé des douleurs. En tout, 40% des participants ont déclaré avoir ressenti à la fois de la fatigue et des douleurs.

La face cachée de la fatigue

En observant la fatigue de plus près, on constate qu'elle peut être cognitive, physique ou psychosociale. La fatigue cognitive est souvent caractérisée par des troubles de la concentration et de la mémoire. La fatigue physique peut quant à elle se manifester par une plus grande fatigabilité corporelle, une faiblesse, un manque de force ou un besoin accru de sommeil. En cas de fatigue psychosociale, les personnes atteintes voient leur motivation réduite ou se sentent entravées dans leur participation à des activités sociales.

L'environnement social peut s'avérer très important pour le bien-être personnel – c'est pourquoi notre graphique de ce mois-ci met en avant la fatigue psychosociale.

La zone sombre du graphique représente la proportion de personnes atteintes de SEP présentant une fatigue psychosociale élevée, avec ou sans douleurs concomitantes.

Parmi les personnes ayant éprouvé des douleurs (cercle de gauche), 77% présentaient une fatigue psychosociale élevée, contre 48% chez les personnes ayant déclaré ne pas en ressentir (cercle de droite); une différence conséquente. Même constat pour ce qui est de la fatigue cognitive et de la fatigue physique: ces deux formes étaient également plus prononcées en présence de douleurs concomitantes.

En outre, une autre analyse a montré que la fatigue était plus prononcée chez les

personnes malades depuis longtemps, plus âgées et atteintes de SEP progressive. Cet état de fait s'est également reflété dans les trois formes de fatigue, bien qu'on l'ait constaté de manière moins marquée en cas de fatigue cognitive.

Ces analyses du Registre SEP permettent d'avoir une vision plus approfondie de la fatigue et de la douleur en tant que symptômes éprouvants. Elles montrent que la fatigue et les douleurs étaient non seulement fréquentes mais qu'elles apparaissaient aussi très souvent en même temps. Lorsque les deux symptômes survenaient, ils étaient ressentis à la fois dans les domaines cognitif, physique et psychosocial.

Il est possible d'agir contre les limitations imposées par la fatigue. C'est pourquoi il peut être utile de discuter de ce symptôme et de ses effets avec un spécialiste. La Société suisse SEP propose de tels entretiens aux personnes atteintes et à leurs proches. L'équipe de conseil se tient gratuitement à votre disposition pour des consultations en personne ou par téléphone via l'Infoline SEP. [Infoline SEP](#) 0844 737 463 (du lundi au vendredi, de 9h00 à 13h00).

Informations complémentaires sur la fatigue

- [Info-SEP «Fatigue»](#)

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, CH-1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch