

Fatigue et travail: quels sont les symptômes qui gênent le plus les personnes atteintes de SEP au travail?

mardi 31 mai 2022

Pour faire suite au graphique du mois «Fatigue et douleurs», nous allons cette fois-ci nous pencher sur le thème de la fatigue et du travail: à quel point les symptômes de la fatigue peuvent-ils nuire au travail et quels aspects de celle-ci sont en cause?

Le sujet de la SEP et du travail a déjà été plusieurs fois mis en avant dans le graphique du mois et constitue un domaine de recherche important du Registre SEP. Cela a permis de démontrer que continuer à exercer une activité professionnelle avait une grande influence sur la qualité de vie et le bien-être personnel des personnes atteintes de SEP. Dans ce contexte, nous avons également pu identifier des facteurs ayant une influence positive sur le maintien de l'activité professionnelle (des ressources personnelles, mais aussi un employeur qui va adapter les tâches et le poste de travail).

Sur le graphique de ce mois-ci, nous allons nous pencher plus en détail sur le thème de la fatigue et du travail. La fatigue est un symptôme très répandu et 80% des participants au Registre SEP déclarent en souffrir.

Ci-après, nous avons analysé à quel point la fatigue complique le quotidien professionnel ainsi que les aspects qui en sont responsables. Sur les 651 personnes ayant répondu aux questions de l'enquête, 58% d'entre elles exerçaient une activité professionnelle. 74% des participants étaient des femmes et l'âge moyen était de 51 ans.

Répercussions sur l'activité professionnelle

À la question «Quels symptômes de la SEP ou autres facteurs liés à la maladie vous gênent dans votre activité professionnelle?», la fatigue a été le plus souvent citée avec 21,2% des réponses. En deuxième position, avec 18,6%, arrivent les troubles de la concentration, qui peuvent aussi être considérés comme un symptôme de la fatigue. En troisième position, le stress, qui a été évoqué par 17,1% des répondants, suivi de la faiblesse qui totalise 14,2%. On a ensuite demandé aux participants quels symptômes de la SEP ou autres facteurs liés à la maladie les gênaient lorsqu'il était question de s'occuper des tâches ménagères et des enfants. Les résultats étaient similaires, avec en moyenne une fatigue plus marquée (30%), suivie de la faiblesse (26,3%), des troubles de la concentration (21%) et du stress (19,8%).

Épuisement au travail

Un questionnaire international standardisé sur le burn out a tenté de déterminer dans quelle mesure ces limitations entraînent un épuisement. À la question «Vous sentez-vous épuisé à la fin d'une journée de travail?», près de la moitié des participants a indiqué que c'était moyennement ou fortement le cas. Pour ce qui est de la question «Vous sentez-vous déjà épuisé le matin à l'idée de devoir aller travailler?», c'est plutôt l'inverse qui en ressort et 40% des participants ont indiqué que cela n'arrivait que de manière très limitée. À la question «Avez-vous la sensation que chaque heure de travail est épuisante?», seuls 40% des sondés ont répondu par l'affirmative. La question «Avez-vous suffisamment d'énergie pour la famille et les amis pendant votre temps libre?» a également mis en avant un autre aspect positif. Ici, une bonne moitié des sondés a indiqué que cela était très vraisemblable ou extrêmement vraisemblable. Lorsqu'on leur a demandé s'ils trouvaient le travail frustrant, 48% ont indiqué que ce n'était le cas que de manière très limitée.

Conclusion

Comme nous l'avons déjà indiqué, la fatigue est un symptôme éprouvant qui peut aussi avoir pour conséquence de rendre le quotidien professionnel et les tâches ménagères / la prise en charge des enfants plus difficiles, voire d'entraîner un état d'épuisement au travail. Heureusement, la majorité des personnes interrogées ne se sent pas épuisée après une journée de travail et a encore suffisamment d'énergie pour la famille et les amis.

Le Registre suisse de la SEP a compilé dans un flyer de plus amples informations à destination des employés et employeurs:

- [SEP et activité professionnelle – Informations destinées aux personnes atteintes de SEP](#) (PDF)
- [SEP et activité professionnelle – Informations destinées aux employeurs](#) (PDF)

Conseils en lien avec le travail et les finances

L'activité professionnelle est étroitement liée à des questions financières et existentielles. Il est donc important, dans la majorité des cas, de se pencher sans attendre sur le sujet. Il existe également une aide concrète pour d'autres questions ou défis dans le contexte du travail.

Notre équipe de conseil spécialisé se réjouit de soutenir les personnes atteintes de SEP ainsi que leurs proches: [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