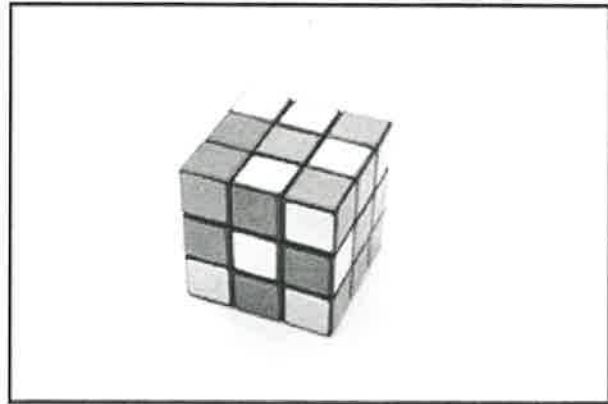


Sclérose en plaques et modifications cognitives

Les difficultés de raisonnement, d'organisation et d'exécution liées à la SEP sont plus fréquentes que ce qui avait été supposé jusqu'à présent. Si elles sont correctement définies et évaluées, des mesures concrètes peuvent contribuer à faciliter la vie quotidienne. A condition, bien sûr, d'être conscient du problème et d'en parler.



Les symptômes cognitifs sont fréquents

40-60% des personnes atteintes de SEP font état de problèmes liés à la mémoire, à la capacité de réagir, à la planification, à l'attention et à la concentration. Toutes ces fonctions appartiennent aux compétences dites cognitives.

Monsieur B., 58 ans, atteint de SEP depuis 11 ans, a, ces derniers temps, de plus en plus de difficultés avec sa mémoire. Il observe qu'il oublie plus souvent des choses importantes dans le domaine professionnel et qu'on ne peut plus compter sur lui comme auparavant. A ceci vient s'ajouter la fatigue, qu'il ressent déjà depuis des années, mais qui accentue encore le problème.

Il ne s'agit souvent que de pertes minimales de compétences. Néanmoins, elles peuvent être très ennuyeuses dans la vie quotidienne, surtout dans le milieu professionnel. Le fait d'oublier de manière répétée des rendez-vous ou de ne plus du tout se souvenir d'un nom peut être dû à des dysfonctionnements cognitifs. Beaucoup de personnes touchées sont insécurisées par ce phénomène et réagissent en se repliant sur elles-mêmes. D'autres évitent les larges cercles de discussion ou les fêtes animées parce qu'elles ont des difficultés à participer aux échanges ou qu'elles sont trop fatiguées. Certaines personnes observent également qu'elles ont perdu le goût de la lecture car elles ne se souviennent pas longtemps de ce qu'elles ont lu.

Pas de détérioration globale

La SEP n'entraîne pas une détérioration globale de l'intelligence, mais les fonctions cognitives peuvent être ralenties ou perturbées (par exemple l'attention, la faculté à réagir, la concentration, la mémoire ou la planification). Il n'est donc pas étonnant que les personnes qui

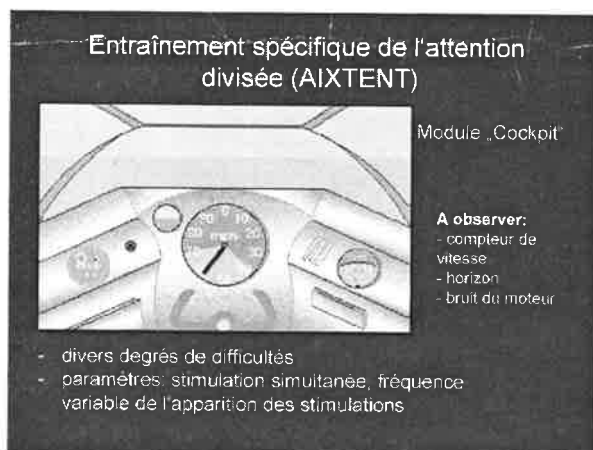
Pour 5% de toutes les personnes atteintes de SEP, ces déficiences cognitives représentent même les premiers signes de la maladie. Elles peuvent survenir en l'absence de toute déficience physique sérieuse.

Entraînement de la mémoire par ordinateur

Aujourd'hui, on utilise de plus en plus des programmes d'entraînement sur ordinateur pour exercer les fonctions cognitives.



La policlinique neurologique universitaire de Bâle examine en étroite collaboration avec des centres de réadaptation l'efficacité d'un entraînement de l'attention par ordinateur pour les personnes atteintes de SEP. L'illustration ci-dessous présente un exemple d'exercice informatique. Dans cet exercice, il s'agit de surveiller simultanément le compteur de vitesse, l'horizon et le bruit du moteur d'une cabine de pilotage. Sitôt que le bruit du moteur s'arrête, que l'aiguille du tachymètre passe de la zone inférieure verte à la zone supérieure rouge et/ou que l'horizon dépasse ou n'atteint pas l'arête supérieure ou inférieure de la cabine, il faut réagir en appuyant sur une touche.



En plus de ces entraînements des facultés cérébrales, les traitements médicamenteux de longue durée à l'interféron bêta ont certainement aussi des effets positifs sur les symptômes cognitifs. Des études à ce sujet sont encore en cours.

N'oubliez pas : un entraînement cognitif doit avant tout faire plaisir !

Si vous avez d'autres questions ou que vous désirez parler de votre situation personnelle, n'hésitez pas à nous appeler.

Notre psychologue vous conseillera gratuitement par téléphone ou personnellement et vous transmettra volontiers des adresses de neuropsychologues ASNP ou du matériel d'information supplémentaire.

Pour tout contact, vous pouvez appeler le Secrétariat romand à Neuchâtel

au 032 730 64 30,

l'Antenne SEP de Genève

au 022 320 38 33

ou envoyer un E-Mail :

bstuder@multiplesklerose.ch

Références :

Les notices d'information de la Société SEP « Aspects psychologiques de la SEP », « Soutien psychologique et séminaires » et « SEP et dépression » sont à disposition au Secrétariat romand et à l'Antenne SEP de Genève.