

# Le point sur la fatigue de la SCLÉROSE EN PLAQUES - 1998 -

Programme pour les personnes présentant  
une pathologie neurologique ou neuromusculaire évolutive



CENTRE DE RÉADAPTATION LUCIE-BRUNEAU

## Économie de l'énergie

La pharmacothérapie et la physiothérapie étant d'efficacité relative, bien qu'indispensables pour traiter la fatigue, il faut compter surtout sur l'économie d'énergie. L'application des principes d'économie d'énergie permet à la personne de mieux accomplir ses tâches et ses activités à un moindre coût énergétique. Cela suppose un changement des habitudes de vie, voire même des valeurs, et implique de la part du sujet, un rôle actif dans la gestion de son énergie. Il doit apprendre à identifier les sources de fatigue et à reconnaître ce qu'il peut et ne peut pas faire ou changer. Il lui faudra aussi accepter les changements de rythme et d'organisation. Il est évident que de tels chambardements en profondeur de la vie et des valeurs ne se feront pas par le seul enseignement de l'ergothérapeute. Celui-ci aura besoin de la collaboration de tous les membres de l'équipe interdisciplinaire et de la famille. Celle-ci sera informée et impliquée étroitement dans le suivi. La psychothérapie pourrait s'avérer utile ou nécessaire pour réviser les valeurs, les cognitions, les habitudes et augmenter le sentiment de maîtrise de l'environnement dont l'importance tant physique que morale a été bien décrite par Schwartz<sup>7</sup>.

Il faut aussi considérer la possibilité d'entraves à la prise de conscience et à l'application des principes d'économie d'énergie dans le quotidien par des troubles cognitifs.

Nous décrivons brièvement les principes de gestion d'énergie accompagnés de courts exemples.

7. Sélectionner le bon équipement pour effectuer les tâches ou les activités
  - ◆ Facile à manipuler. Par exemple, ustensiles à poignées plus larges.
  - ◆ Léger.
  
8. Organiser l'aire de travail
  - ◆ Placer les objets pour qu'ils soient faciles à voir, à atteindre et à prendre.
  - ◆ Les rassembler au même endroit avant de commencer une tâche.
  
9. S'asseoir pour exécuter l'activité
  
10. Utiliser de bonnes postures
  
11. Arrêter l'activité avant d'être fatigué, c'est-à-dire dès les premiers signes de fatigue  
La personne doit donc éviter les activités qui ne lui permettent pas d'arrêter et de prévoir des pauses.
  
12. Travailler à un rythme agréable

Enfin, il ne faut pas hésiter à faire appel aux aides techniques. Il n'est pas certain par exemple, qu'il faille retarder à l'extrême limite l'usage d'un fauteuil roulant comme cela semble avoir été longtemps la tendance (Copperman<sup>11</sup>). Au contraire, les aides techniques, les fauteuils roulants, les bancs de bain, les barres d'appui, les bâtons d'habillage, les enfile-bas, les ustensiles adaptés, les systèmes électroniques de commande à distance (portes, téléphone, radio, télévision, lampes, etc.), facilitent les gestes et permettent une prise de possession ainsi qu'une maîtrise de l'environnement à moindre coût énergétique.