

La sclérose en plaques cyclique



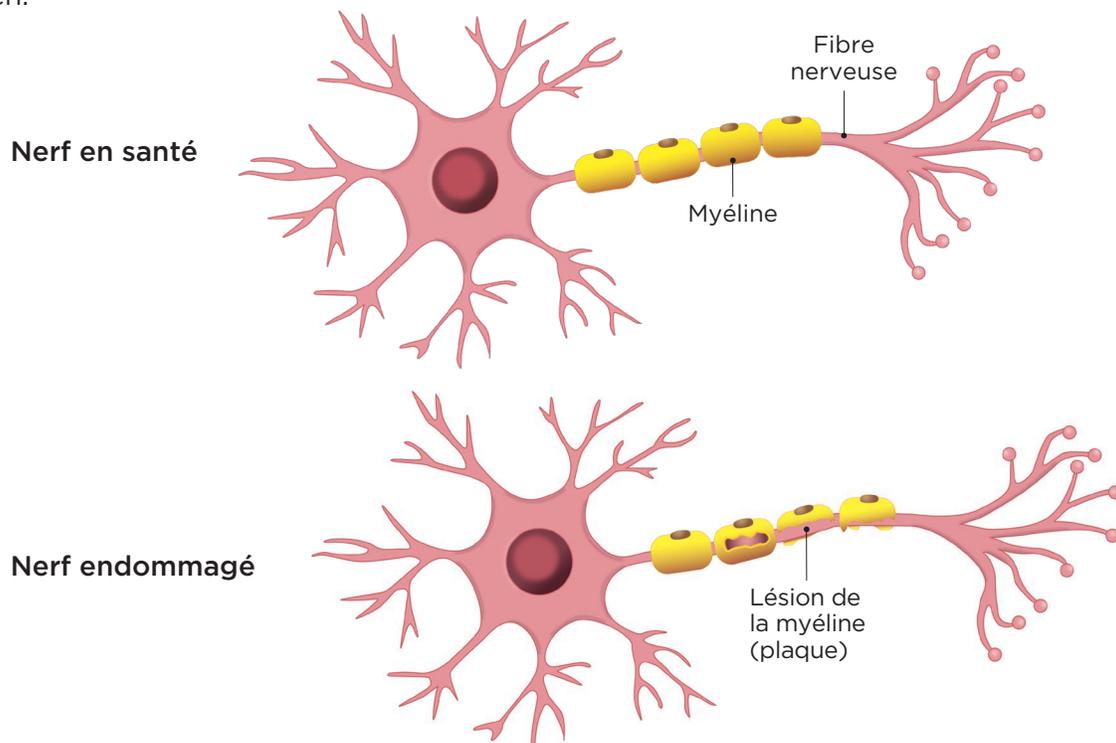
Votre médecin vous a annoncé que vous êtes atteint de cette forme de la maladie. Voici ce que vous devez savoir à son sujet.

Qu'est-ce que la sclérose en plaques ?

C'est une maladie qu'on dit « auto-immune ». Des cellules qui devraient défendre votre corps (cellules du système immunitaire) attaquent plutôt :

- les nerfs dans votre cerveau
- les nerfs dans votre moelle épinière
- les nerfs qui relient vos yeux au cerveau (nerfs optiques)

Cela crée une inflammation. Celle-ci abîme la myéline, une couche qui couvre les nerfs pour les protéger et les aider à faire passer les signaux nerveux. Il se crée alors sur les nerfs ce qu'on appelle des « lésions » ou des « plaques ». À cause de ces lésions, les signaux nerveux passent moins bien.



Pourquoi ai-je cette maladie ?

La sclérose en plaques atteint 1 personne sur 500 au Québec.

La cause exacte n'est pas encore connue.

Ce n'est pas une maladie génétique. Le risque est faible pour un parent atteint de la sclérose en plaques de la transmettre à son enfant.

Toutefois, certains gènes et certains facteurs (ex. : manque de vitamine D, tabagisme, etc.) peuvent augmenter le risque.

Quels sont les symptômes ?

Ils varient d'une personne atteinte à l'autre.

Vous pourriez avoir un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Perte de sensation au toucher
- Troubles de vision
- Troubles de l'équilibre
- Difficultés à bouger
- Faiblesse
- Engourdissements
- Fatigue
- Tensions brusques des muscles (spasmes)
- Difficulté à retenir les envies d'uriner
- Troubles des fonctions sexuelles (ex. : problèmes érectiles, baisse de la libido, etc.)



Pourquoi dit-on qu'elle est cyclique ?

La sclérose en plaques a plusieurs formes. Elle est cyclique quand les symptômes se développent de manière rapide et intense, puis s'en vont. C'est ce qu'on appelle des poussées.

Les symptômes sont alors ressentis pendant une durée allant de quelques jours à quelques semaines. Ils disparaissent peu à peu dans les semaines et les mois suivants. On peut avoir besoin de jusqu'à 1 an pour récupérer après une poussée. Dans certains cas, elle peut laisser des effets à long terme (séquelles).

On ne peut pas prévoir ces poussées ni leur durée.

Il est possible de ressentir les mêmes symptômes que ceux d'une poussée même s'il n'y a pas de nouvelles lésions. Parlez-en à votre équipe de soins.

Parfois, la forme cyclique de la maladie devient « progressive ». Dans ce cas, les symptômes ne viennent plus par poussées, mais peuvent s'aggraver petit à petit au fil du temps.

Quels examens vais-je passer ?

Pour suivre l'évolution de votre maladie, vous aurez des examens :

- > **En clinique.** Votre neurologue va évaluer votre vision, vos mouvements, votre force, votre sensibilité, votre équilibre.
- > **En radiologie.** Vous passerez un examen d'imagerie par résonance magnétique (IRM). Il permet de voir s'il y a de nouvelles lésions dans les nerfs de votre cerveau ou de votre moelle épinière. Il permet aussi de voir comment évoluent les lésions qui étaient déjà là.



La fréquence de ces examens varie d'une personne à l'autre.

Comment les poussées peuvent-elles être traitées ?

Les médicaments ne sont pas toujours nécessaires. Souvent, il suffit de laisser les symptômes partir d'eux-mêmes.

Quand les poussées sont trop fortes, on peut prescrire des médicaments appelés corticoïdes. Ils diminuent les symptômes, mais n'ont pas d'effet sur les séquelles de la poussée.

Comment la maladie peut-elle être traitée ?

Aucun traitement ne permet de guérir de la sclérose en plaques.

Toutefois, des médicaments aident à prévenir les poussées et les nouvelles lésions. Ils vous aident aussi à garder vos capacités et à mener une vie active plus longtemps. Ils peuvent être pris par la bouche ou être injectés sous la peau ou par les veines.

Ils changent votre système de défense (système immunitaire) pour qu'il s'attaque moins à vos nerfs. Cela diminue les dommages à la myéline et réduit la fréquence et l'intensité des poussées.

La plupart des personnes atteintes de sclérose en plaques qui ont de graves handicaps physiques ou de graves problèmes cognitifs ont appris qu'elles avaient la maladie avant la découverte de ces traitements.

Le choix de votre traitement se prendra avec votre neurologue. Il se fera selon vos préférences, vos symptômes, votre âge et vos autres problèmes de santé.



Comment puis-je prendre soin de moi maintenant ?

Même si on ne peut pas guérir de la sclérose en plaques, bien suivre votre traitement permet de ralentir l'évolution de la maladie. Certaines habitudes de vie aident aussi à la ralentir.

On conseille :

- > de manger des fruits, des légumes et des aliments riches en fibres. Cela aide à réduire l'inflammation.
- > de faire de l'activité physique de façon régulière sans dépasser vos limites. Cela diminue l'inflammation.



- > de faire des activités sociales et intellectuelles. Cela aide à garder le système nerveux en bonne santé.
- > de trouver des trucs pour gérer votre stress. Voir la fiche santé [La relaxation pour gérer le stress](#).
- > d'arrêter de fumer.

Puis-je avoir un enfant ou allaiter ?

La sclérose en plaques n'a pas d'effet sur la possibilité d'avoir des enfants, tant chez les hommes que chez les femmes.

Vous pouvez accoucher par voie basse et avec épidurale.

Il est aussi possible d'allaiter.

Toutefois, vous devez parler avec votre équipe de soins quand vous planifiez une grossesse.

Certains traitements doivent être ajustés avant. D'autres ne peuvent pas être pris pendant que vous êtes enceinte ou que vous allaitez.

Puis-je conduire une automobile?

Vous le pouvez.

Toutefois, il faut informer la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) que vous avez cette maladie. Restez attentif aux symptômes qui peuvent avoir un effet sur votre conduite (ex. : troubles de vision, difficultés à bouger). Si vous en avez, parlez-en avec votre médecin de famille et votre équipe de soins.

Y a-t-il des signes à surveiller?

Si un symptôme a un effet sur votre vie de tous les jours ou vous inquiète, avisez votre équipe de soins.

Qui dois-je appeler pour annuler ou déplacer un rendez-vous?

Appelez le Centre des rendez-vous au :

> **514 890-8123**

S'il s'agit d'un rendez-vous pour un examen d'imagerie, appelez le Département de radiologie au **514 890-8450**.

Qui dois-je contacter pour renouveler une ordonnance?

Contactez votre pharmacien et demandez-lui d'envoyer un fax à votre neurologue au :

> **514 412-7139**



Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

À qui poser mes questions sur ma santé?

Si vous avez des questions sur la maladie, les symptômes ou les traitements, contactez la Clinique de sclérose en plaques.

> **514 890-8212**

> **neuro.sep.chum@ssss.gouv.qc.ca**



RESSOURCES UTILES

SP Canada : On trouve dans son site des informations sur tous les aspects de la maladie.

> **spcanada.ca**

On y trouve aussi un guide qui explique comment parler de la maladie à ses proches : cliquer sur l'icône de la loupe, taper « Bibliothèque » et cliquer sur « Rechercher » → « Bibliothèque ». Dans la section « Sclérose en plaques en famille » → « Parler de la SP : Guide à l'intention de la famille ».

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**



Questions

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca