

Gérer les poussées de sclérose en plaques



Les symptômes de la sclérose en plaques peuvent venir par poussées. Cette fiche explique comment reconnaître ces poussées et comment les prendre en charge.

Qu'est-ce qu'une poussée de sclérose en plaques?

C'est quand la maladie cause une inflammation.

Les symptômes apparaissent et augmentent peu à peu. Ensuite, ils arrêtent d'augmenter. On dit alors qu'ils ont atteint un plateau. Ces symptômes durent plus d'un jour.

Vous pouvez ressentir plusieurs symptômes en même temps.

Par exemple, perdre la sensation au toucher, perdre des forces et avoir des troubles de vision. Lire la fiche

[La sclérose en plaques cyclique](#)

pour connaître les autres symptômes.



Combien de temps durent les symptômes?

Les symptômes diminuent peu à peu dans les semaines suivantes.

Dans certains cas, une poussée peut laisser des effets à long terme (séquelles).

Que faire si je ressens des symptômes?

Quand vos symptômes vous empêchent de fonctionner comme d'habitude, contactez votre équipe de soins aux coordonnées à la fin de cette fiche.

Attendez que votre équipe de soins vous rappelle.

Elle vous posera des questions pour vérifier si c'est bien une poussée.

En dehors des heures d'ouverture de la Clinique de sclérose en plaques, appelez une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM.

Si vous présentez un symptôme soudain et grave, allez à l'urgence la plus proche.

Vos symptômes sont peut-être causés par autre chose que la sclérose en plaques. Des symptômes semblables sont parfois causés par :

- Le stress
- La chaleur
- Une maladie liée à un microbe (infection)

On parle alors de **pseudo-poussées**. Votre équipe pourra vous dire si c'est ce que vous avez.

Est-ce qu'on peut traiter une poussée?

Vous n'avez pas toujours besoin de médicaments. Les symptômes peuvent partir d'eux-mêmes.

C'est pourquoi votre équipe de soins vous dira peut-être d'attendre. Dans ce cas, portez attention à la manière dont vos symptômes changent avec le temps. Contactez votre équipe de soins si les symptômes s'aggravent.

Quand les poussées vous empêchent de fonctionner, on peut vous prescrire un médicament de type cortisone.

D'habitude, les symptômes diminuent dans les jours qui suivent le début de ce traitement. En général, la cortisone réduit aussi la durée de la poussée.

Mais ce médicament n'a pas d'effets sur les séquelles que vous pourriez avoir après la poussée.

Pourquoi on ne donne pas toujours de la cortisone lors d'une poussée?



IMPORTANT

Dites à votre équipe de soins si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Dans certaines situations on peut prendre la cortisone en même temps. Dans d'autres cas, on ne peut pas. C'est différent d'une personne à l'autre. Votre équipe vous dira si vous pouvez en prendre ou non.

Même sans grossesse, on ne propose pas toujours la cortisone. C'est parce que ce médicament cause des effets secondaires. Votre équipe de soins va évaluer si ce traitement pourra vous aider.

Quels sont les effets secondaires?

Voici les effets secondaires les plus courants de la cortisone :

- Difficultés à dormir. On conseille de prendre la cortisone le matin. Votre médecin va aussi vous prescrire un médicament pour vous aider à dormir. Vous pourrez le prendre au besoin.
- Brûlures d'estomac. Pour les diminuer, prenez la cortisone quand vous mangez. Votre médecin va aussi vous prescrire un médicament pour les diminuer le temps du traitement.

- Changements d'humeur.
- Boutons sur la peau.

Quand vous avez l'un de ces signes, appelez votre équipe de soins.

La cortisone peut avoir un effet sur la quantité de sucre et de sel dans votre corps. Évitez de manger trop sucré et trop salé pendant le traitement. Si vous avez le diabète, surveillez votre taux de sucre. Si vous faites de la haute pression, surveillez votre pression artérielle.

Comment se prend la cortisone?

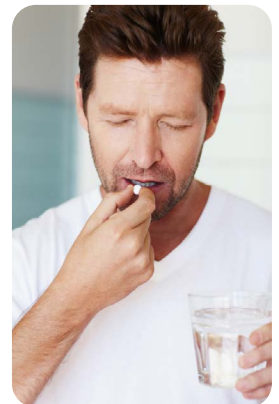
Ce traitement se prend de 2 façons différentes.

Par la bouche

Ce médicament se prend d'habitude par la bouche.

Vous devez le prendre en forte dose **pendant 3 à 5 jours**. Vous pourriez devoir prendre jusqu'à 20 comprimés par jour.

Ensuite, vous arrêtez de le prendre ou vous diminuez peu à peu la dose sur plusieurs jours.



C'est différent selon chaque situation. Votre médecin vous dira comment prendre le médicament et comment l'arrêter.

Quand vous arrêtez de prendre la cortisone, vous pouvez avoir l'impression que les symptômes recommencent. Cela ne veut pas dire que votre état s'aggrave ou que le médicament n'a pas fait effet. C'est parce que votre corps s'était habitué au médicament. Si vous avez un doute, appelez votre équipe de soins.

Par les veines

On donne parfois le médicament par les veines. C'est rare de le recevoir de cette façon. Quand ça arrive, on vous donne le traitement à l'hôpital. Votre médecin vous dira si c'est ce dont vous avez besoin.

Comment prendre soin de moi durant la poussée?

- Restez actif selon vos capacités. Écoutez votre corps et reposez-vous au besoin.
- Évitez le plus possible les situations qui causent du stress. Dites à vos proches ce que vous vivez. Faites-leur lire cette fiche santé au besoin.
- On conseille de manger des fruits, des légumes et des aliments riches en fibres. Ils aident à diminuer l'inflammation.

Est-ce que mon suivi de la sclérose en plaques change après une poussée?

C'est différent dans chaque situation.

Votre médecin va vous évaluer. Il va peut-être vous demander de passer des examens. Par exemple, vous pourriez passer un examen d'imagerie par résonance magnétique (IRM).

Si vous ne prenez pas de traitement pour la maladie, votre équipe pourrait vous en proposer un.

Si vous en prenez déjà un, votre équipe pourrait vous proposer de le changer.



Examen d'imagerie par résonance magnétique (IRM).

À qui poser mes questions?

Contactez la Clinique de sclérose en plaques :

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

☎ 514 890-8212

La clinique est ouverte du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h.

Pour tout souci en lien avec la sclérose en plaques en dehors des heures de travail, appelez la **ligne Santé Patient CHUM**, au **514 890-8086**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

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



Vous pouvez aussi les lire sur Internet

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

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



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous



Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.