

Sommaire

● Préface	5
● Introduction	13
1 ● Qu'est-ce que la sclérose en plaques ?	15
<i>Un peu d'histoire... : la découverte de la maladie</i>	15
<i>La définition de la maladie</i>	17
<i>Quelle est la fréquence de la maladie ?</i>	18
<i>Sclérose en plaques et génétique</i>	20
<i>Facteurs environnementaux</i>	21
<i>Mécanismes de la maladie</i>	22
<i>Quels sont les symptômes de la maladie ?</i>	25
<i>Poussées ou progression : quelle est l'évolution possible ?</i> ...	27
<i>Le diagnostic et les examens complémentaires</i>	30
<i>Quels sont les principes du traitement ?</i>	32
2 ● Approche psychologique : annonce, vie familiale et sociale, humeur	37
<i>Entrer dans la maladie</i>	37
<i>S'adapter à la maladie</i>	44
<i>Vivre avec la maladie : ses répercussions au plan personnel et familial</i>	49
<i>Humeur et troubles psychologiques</i>	52
3 ● La fatigue : comment y faire face ?	59
<i>Un symptôme invalidant</i>	59
<i>La fatigue dans tous ses états</i>	60
<i>Quelles sont les causes de la fatigue ?</i>	62
<i>Les mécanismes de la fatigue</i>	63
<i>Quel retentissement ?</i>	64
<i>Y a-t-il des traitements ?</i>	65
<i>Que faire au quotidien pour lutter contre la fatigue ?</i>	66
4 ● Les douleurs au cours de la sclérose en plaques	69
<i>Quelles sont les différentes douleurs au cours de la sclérose en plaques ?</i>	69
<i>Quels sont les traitements possibles ?</i>	73

5 • Les troubles cognitifs	75
<i>Que désigne-t-on par troubles cognitifs ?</i>	75
<i>Comment évaluer les troubles cognitifs ?</i>	77
<i>Prise en charge cognitive</i>	79
<i>Que puis-je faire au quotidien ?</i>	81
6 • Les troubles de la déglutition	87
<i>Que se passe-t-il lorsqu'on avale ?</i>	88
<i>Qu'est-ce qu'une dysphagie ?</i>	90
<i>Pourquoi tousse-t-on parfois lorsqu'on avale ?</i>	90
<i>Quand consulter ?</i>	93
<i>Prise en charge</i>	96
7 • Les troubles urinaires	111
<i>Pourquoi la sclérose en plaques retentit-elle sur le système urinaire ?</i>	112
<i>Quels sont les symptômes urinaires dans la sclérose en plaques ?</i>	112
<i>Comment les troubles urinaires sont-ils recherchés ?</i>	116
<i>Quel est l'enjeu de la prise en charge ?</i>	116
<i>Quels sont les traitements de l'hyperactivité de la vessie ?</i>	118
<i>La vessie ne se vide pas : que faire ?</i>	120
<i>En cas d'échec des traitements ou d'impossibilité d'autosondages, quelle solution ?</i>	122
<i>Que faire en cas d'infections urinaires à répétition ?</i>	123
8 • Les troubles de la sexualité et de l'intimité	125
<i>Qu'est-ce que la santé sexuelle ?</i>	125
<i>Les troubles sexuels dans la sclérose en plaques</i>	126
<i>Qu'est-ce que l'intimité ?</i>	128
<i>Quelle sera la prise en charge de ces troubles ?</i>	129
9 • Les traitements de fond au quotidien	133
<i>Questions fréquentes posées par les patients</i>	134
<i>Les traitements de fond utilisés en première intention dans les formes rémittentes (par poussées)</i>	136
<i>Les traitements de fond dits « de recours » ou « de seconde ligne » dans les formes rémittentes</i>	143
<i>Les traitements des formes progressives</i>	146
<i>En pratique</i>	148

10 ● Les principes de la rééducation dans la sclérose en plaques	155
en plaques	156
<i>Les douleurs</i>	158
<i>Le déficit moteur</i>	164
<i>Les troubles respiratoires et de la déglutition</i>	165
<i>Les troubles urinaires</i>	165
<i>Les troubles oculomoteurs</i>	165
11 ● Kinésithérapie et sclérose en plaques	167
<i>Où rencontrer un kinésithérapeute ?</i>	168
<i>Que faisons-nous en séance de kinésithérapie ?</i>	170
<i>À quel moment serez-vous amené à rencontrer un kinésithérapeute ?</i>	174
12 ● Activité physique et sclérose en plaques	177
<i>Qu'est-ce que l'activité physique et le sport ?</i>	178
<i>Quels sont les objectifs de l'activité physique ?</i>	179
<i>Les bénéfices attendus dans la sclérose en plaques</i>	179
<i>Quelles sont les recommandations pour la pratique de l'activité physique dans le cadre de la sclérose en plaques ?</i>	181
<i>Comment pratiquer une activité physique et sportive ?</i>	182
<i>Quelques informations utiles</i>	184
13 ● Aspects médico-sociaux : comment trouver du soutien ?	187
<i>Les structures</i>	187
<i>Les aides à la personne</i>	193
<i>La compensation des ressources</i>	202
<i>Les autres démarches</i>	205
14 ● Les dispositifs de terrain.....	209
<i>Les réseaux</i>	209
<i>Le parcours de soins</i>	214
<i>Les pôles de ressources</i>	217
<i>Le centre de ressources et de compétences SEP (CRCSEP) ...</i>	217
15 ● Quelques idées reçues.....	221
● Annexes	233
<i>Les mots qu'utilise votre médecin</i>	233
<i>Adresses utiles</i>	238
<i>Sites Internet utiles</i>	239