

La SP peut affecter directement ou indirectement la fonction cérébrale et avoir des répercussions sur la personnalité, les émotions et les facultés intellectuelles (**cognitives**). Ces dernières peuvent être altérées par de multiples facteurs, y compris le processus normal de vieillissement, la maladie et un traumatisme. Elles sont aussi parfois diminuées par le stress émotionnel, la dépression, les troubles du sommeil, la ménopause, l'hypoglycémie, certains médicaments, la toxicomanie et la fatigue. Il arrive aussi que plusieurs de ces facteurs soient présents en même temps. Soulignons que des troubles cognitifs surviennent chez environ 50 % des personnes atteintes de SP. Pour bien les prendre en charge, il faut d'abord s'informer sur ce type de troubles.

.....

Fonctions cognitives altérées par la SP

Les troubles de la mémoire sont les plus fréquents parmi les personnes atteintes de SP. Ils concernent le plus souvent la mémoire des faits récents. Deux types de processus mnémoniques (mémorisation) peuvent être déficients : la capacité de se rappeler l'information reçue et emmagasinée et la capacité d'apprentissage. Lorsqu'on a de la difficulté à apprendre quelque chose, il est difficile de s'en souvenir.

Vitesse de traitement de l'information – La récupération des renseignements emmagasinés et la fluidité verbale demandent de la rapidité dans le traitement de l'information. Or, le ralentissement des processus intellectuels, aussi appelé « retard dans le traitement de l'information », est le principal trouble cognitif lié à la SP.

Raisonnement abstrait et résolution de problèmes – La résolution de problèmes comporte de nombreuses facettes, notamment l'analyse du problème, l'identification des éléments à modifier, l'élaboration d'un plan d'action visant à apporter les modifications nécessaires et la réalisation concrète de ce plan.

Habilités visuospatiales – Ces habiletés comprennent la capacité de reconnaître des objets, de les dessiner et de les assembler, aptitude utile dans de nombreuses activités de la vie quotidienne telles que conduire un véhicule, trouver son chemin, faire ses bagages.

Fluidité verbale – Une perte de fluidité verbale se manifeste souvent par une incapacité à se souvenir d'un mot tout en l'ayant « sur le bout de la langue ».

Causes des troubles cognitifs

L'imagerie par résonance magnétique (IRM) a clairement démontré un lien entre la présence de lésions causées par la SP et les troubles cognitifs. Plus récemment, la recherche a permis de découvrir que la SP pouvait entraîner une diminution du volume du cerveau (atrophie cérébrale). Ce phénomène est étroitement lié aux troubles cognitifs et pourrait s'avérer une cause plus probable de troubles cognitifs que les lésions cérébrales.

Dépistage des troubles cognitifs

Lorsqu'on soupçonne la présence de troubles cognitifs, une évaluation neuropsychologique peut s'avérer nécessaire. Celle-ci sera effectuée par un neuropsychologue (spécialiste des

modifications du comportement provoquées par une maladie du cerveau ou une lésion cérébrale) expérimenté en SP, si possible. Un psychologue sans expérience pourrait avoir de la difficulté à choisir les tests appropriés et à bien interpréter les résultats.

D'autres facteurs, telles la dépression et la fatigue, peuvent être à l'origine de troubles cognitifs. La dépression, très courante dans la SP, peut être traitée avec succès par la pharmacothérapie ou la psychothérapie ou les deux. La fatigue, qui amène parfois la personne à croire qu'elle souffre de troubles cognitifs, est également traitable par des médicaments. Et les troubles intellectuels peuvent être atténués par la réadaptation cognitive. Il reste que le choix du bon traitement dépend de l'exactitude du diagnostic.

Traitement des troubles cognitifs

Médicaments

La recherche sur l'utilisation de médicaments dans le traitement de la dysfonction cognitive se poursuit, et quelques études ont donné des résultats modérément prometteurs. Il est important de vous renseigner auprès de votre médecin sur les médicaments actuellement employés dans la prise en charge des troubles cognitifs.

Réadaptation cognitive

La réadaptation cognitive vise à compenser les troubles de la mémoire ou le ralentissement des processus d'apprentissage. Elle est assurée par les neuropsychologues, les ergothérapeutes et les orthophonistes. Si vous ou un de vos proches croyez que ce genre de thérapie pourrait vous être utile, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Que faire pour atténuer les troubles cognitifs?

Parlez-en. Confiez vos préoccupations à votre médecin ou à une infirmière.

Partagez vos craintes. Très souvent, les problèmes qui nous font peur ne sont pas aussi terribles que nous les imaginons. Soyez bien renseigné : posez des questions, lisez, assistez à des conférences, si possible, et discutez avec d'autres personnes atteintes de SP sur le sujet.

Faites-en une affaire de famille. Les proches ne se rendent peut-être pas compte que la personne atteinte de SP a des troubles cognitifs. Lorsqu'une personne ayant la SP oublie des bouts de conversation, rate des rendez-vous ou égare ses choses, elle peut être perçue comme paresseuse, indifférente ou négligente. C'est pourquoi il est important d'aider la famille et les amis à comprendre ce qui se passe.

Consultez un psychologue, au besoin. Toutes les personnes qui présentent de légers troubles de la mémoire n'ont pas nécessairement besoin de consulter un psychologue. Cependant, les conseils d'un professionnel du domaine ou une psychothérapie peuvent aider à faire face aux répercussions des troubles cognitifs sur l'estime de soi et la vie quotidienne.

Aidez-vous. Voici quelques suggestions :

- Si votre mémoire est défaillante, servez-vous d'un organisateur à feuilles mobiles ou d'un dispositif électronique en guise de « centre d'information ».
- Inscrivez les engagements de tous les membres de la famille sur un calendrier.
- Placez toujours au même endroit les objets dont vous avez souvent besoin, p. ex. les clés de l'auto.
- Incitez tous les membres de la famille à remettre les choses à leur place, p. ex. les ciseaux dans le tiroir du haut du bureau.
- Choisissez le moment de la journée où vous vous sentez le mieux pour accomplir vos tâches les plus exigeantes. La fatigue cognitive renvoie à une altération temporaire de la fonction cognitive qui apparaît à la suite

d'un effort intellectuel soutenu. Des périodes de repos vous aideront à éviter cette forme de fatigue.

- Lorsque vous oubliez un mot, ne vous acharnez pas à le chercher. Pensez à autre chose et il finira par resurgir de votre mémoire.

Éliminer les idées fausses sur les troubles cognitifs associés à la SP

Idées fausses	Faits
La SP n'influe pas sur les facultés intellectuelles.	La plupart des personnes atteintes de SP ne présenteront jamais de troubles cognitifs graves. Toutefois, une légère altération cognitive est assez souvent observée. Il faut pourtant aborder ouvertement la question si on veut y trouver des solutions.
Les personnes atteintes de troubles cognitifs souffrent d'instabilité émotionnelle ou d'une maladie mentale.	La dysfonction cognitive n'est pas un trouble émotionnel ni une maladie mentale. Bien que les troubles émotionnels comme la dépression et l'anxiété puissent avoir un impact négatif sur la fonction intellectuelle, il ne faudrait pas leur attribuer systématiquement les troubles cognitifs.
On peut évaluer la fonction cognitive en posant quelques questions simples.	La fonction cognitive doit être évaluée au moyen d'une batterie de tests standardisés, administrés et interprétés par une personne compétente.
Toutes les personnes atteintes de SP devraient se soumettre à une évaluation cognitive approfondie.	Pas du tout. Une évaluation complète n'est indiquée qu'en présence de difficultés, et seulement après l'élimination de causes possibles, autres que la SP.
Les troubles cognitifs s'aggravent rapidement.	Bien que très peu d'études à long terme aient été menées jusqu'ici dans ce domaine, les données cliniques actuelles portent à croire que ces troubles évoluent lentement.
Les troubles cognitifs ne se manifestent que chez les personnes gravement handicapées.	Bien au contraire, les personnes gravement handicapées sur le plan physique peuvent être épargnées sur le plan cognitif. Les études ont montré qu'il n'existait qu'un très faible lien entre la gravité des incapacités physiques et la détérioration cognitive dans le contexte de la SP.
Les troubles cognitifs ne surviennent qu'aux stades avancés de la SP.	Des chercheurs ont constaté qu'il n'y avait que peu de relation entre la gravité des troubles cognitifs et le nombre d'années d'existence de la SP.

Éliminer les idées fausses sur les troubles cognitifs associés à la SP (suite)

Idées fausses	Faits
<p>Les troubles cognitifs ne sont observés que dans les cas de SP progressive.</p>	<p>Les troubles cognitifs ont tendance à être un peu plus graves chez les personnes qui présentent une forme progressive de SP que chez les autres. Par ailleurs, les troubles de la mémoire semblent répandus chez les personnes atteintes de SP cyclique (poussées-rémissions). Les personnes touchées par cette maladie, toutes formes confondues, peuvent éprouver des troubles cognitifs.</p>
<p>Les poussées de SP n'influent pas sur la fonction cognitive.</p>	<p>Faux. Les poussées de SP peuvent entraîner une aggravation spectaculaire et très rapide des troubles cognitifs. Les difficultés peuvent ensuite s'atténuer à mesure que la maladie régresse.</p>
<p>Les personnes atteintes de troubles cognitifs associés à la SP sont euphoriques.</p>	<p>L'euphorie se caractérise par des manifestations de bonheur exagérées et irréalistes, souvent accompagnées d'insouciance par rapport à soi. Ce symptôme rare est observé chez environ 10 % des personnes atteintes de SP, et presque exclusivement chez celles qui ont des troubles cognitifs graves.</p>
<p>Les troubles cognitifs liés à la SP ressemblent à ceux de la maladie d'Alzheimer.</p>	<p>Non. La sclérose en plaques ressemble très peu à la maladie d'Alzheimer. Les troubles cognitifs associés à la SP ne sont presque jamais aussi graves que ceux de la maladie d'Alzheimer. Dans le contexte de la SP, les troubles cognitifs touchent généralement les fonctions décrites dans le présent document et ils peuvent se stabiliser n'importe quand, puis cesser de progresser.</p>

Pour nous joindre

Ligne sans frais au Canada : 1 800 268-7582

Site Web de la Société canadienne de la SP : scleroseenplaques.ca

Courriel : info@scleroseenplaques.ca

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques

