

SORTIE PROGRESSIVE DU CONFINEMENT

**RECOMMANDATIONS**  
du Centre de Ressources et de Compétences SEP  
de Bourgogne-Franche-Comté

à destination des personnes atteintes  
de SCLÉROSE EN PLAQUES



juin 2020



Avec la collaboration des associations de patients  
Et de l'Agence Régionale de Santé de Bourgogne-Franche-Comté





# DES RECOMMANDATIONS POUR BIEN GERER LE DECONFINEMENT

Dans le cadre de la prise en charge des maladies neuro-évolutives, les centres experts souhaitent vous accompagner pendant cette période sanitaire si complexe.

Vous avez été nombreux à nous solliciter concernant la poursuite de votre traitement, l'organisation des soins, les modalités d'hospitalisation le cas échéant. C'est pourquoi vous trouverez dans ce document, des **conseils** inspirés des recommandations des sociétés savantes de sclérose en plaques, concernant **la poursuite de votre traitement, l'organisation des soins, les modalités d'hospitalisation** le cas échéant.

La fin du confinement amène de nouvelles interrogations vis-à-vis du travail, de la vie sociale, de la scolarité des enfants...




## Les patients atteints de sclérose en plaques...

Les personnes présentant **une SEP (sclérose en plaques) sans traitement ou traitées par immunomodulateurs** (Interféron, Copaxone), sans autre pathologie à risque (maladie cardiaque, pulmonaire, diabète, obésité), doivent respecter les consignes barrière préconisées à toute la population.

Les personnes présentant **une SEP et traitées par immunosuppresseurs**, ou présentant une **comorbidité** (et celles âgées de **plus de 65 ans**), seraient plus susceptibles de développer une forme sévère d'infection par le virus du COVID-19 et de souffrir de complications. Des précautions particulières sont alors à mettre en œuvre.





## Consignes générales\* pour limiter les risques de contagion par le virus du Covid-19 chez les personnes atteintes de SEP à risque d'infection sévère - traitées par immunosuppresseurs ou présentant une comorbidité

- ◆ Se **laver régulièrement et soigneusement les mains** avec de l'eau et du savon et/ou du gel hydroalcoolique, notamment après vos déplacements à l'extérieur du domicile, avant la préparation des repas ou de passer à table. Bien nettoyer fruits et légumes après achat.
- ◆ Éviter de **toucher vos yeux, votre nez et votre bouche** à moins que vos mains ne soient propres.
- ◆ Saluer **sans serrer la main**, faire d'accolade ou « la bise ».
- ◆ **Limiter les activités**, professionnelles, sociales, culturelles éducatives et associatives non essentielles. Éviter les endroits clos avec du monde : reporter les réunions non indispensables.
- ◆ Mettre en œuvre systématiquement pour ces personnes des **moyens de communication alternatifs** dans le cadre des activités d'apprentissage ou professionnelles : e-learning, travail à distance, téléconférences...
- ◆ **Limiter les déplacements individuels** aux seuls déplacements essentiels.
- ◆ **Eviter autant que possible d'utiliser les transports en commun** et notamment aux heures de pointe, pour privilégier les moyens de transports individuels.
- ◆ Veiller à l'application de **mesures barrières renforcées par l'entourage** : lavage des mains toutes les heures, port d'un masque chirurgical dès le début de symptômes et éventuellement exclusion de personnes de l'entourage potentiellement malades.
- ◆ Porter un **masque chirurgical** si vous **toussez** ou en présence d'une **personne qui tousse**.

\* (inspirées des recommandations des sociétés savantes de SEP : Fondation ARSEP, SFSEP, et des Centres de Ressources et de Compétences/CRC SEP français)

- ◆ Utiliser des **mouchoirs jetables** à usage unique.
- ◆ **Toussier et éternuer en vous couvrant la bouche** avec un tissu ou dans votre coude.
- ◆ Garder une **distance d'au moins 1 mètre** entre vous et les autres, en particulier ceux qui toussent et éternuent.
- ◆ Dans la mesure du possible, **utiliser des alternatives aux rendez-vous médicaux** et de prise en charge de routine en face à face (remplacer par exemple par des rendez-vous téléphoniques).

En cas de **fièvre, d'un rhume, d'une toux, céphalée, perte du goût et de l'odorat, diarrhée** : contactez en priorité votre médecin par téléphone, en cas de **symptômes importants** (difficultés respiratoires, alimentaires, somnolence, troubles de la conscience,) contactez le SAMU-Centre 15 (réservé aux urgences).

## Consignes concernant les traitements

Il convient de ne pas arrêter les traitements de fond de la SEP. L'arrêt du traitement peut exposer à une réactivation de la maladie, qui peut se manifester par la survenue de poussées.

- ◆ Les personnes qui développent des **symptômes de COVID-19** (toux, éternuements, difficultés respiratoires, fièvre, céphalée, perte du goût et de l'odorat, diarrhée, fatigue importante) **ou dont le test est positif** pour l'infection doivent **prendre conseil auprès de leur neurologue** concernant les mesures à appliquer.
- ◆ Concernant les **traitements par perfusions** : la prise de ces traitements peut éventuellement être décalée mais ceci doit impérativement être discuté au cas par cas avec le neurologue.
- ◆ Concernant la **réalisation de bolus de corticoïdes** : ils doivent être discutés au cas par cas avec le neurologue en fonction de la sévérité de la poussée et du risque du COVID19. Un traitement à domicile doit être privilégié. Ne pas utiliser de corticoïdes en automédication.

- ◆ Éviter, le plus possible, l'**utilisation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)** – exemple : Ibuprofène, Kétoprofène, aspirine à dose supérieure à 500 mg, ...). D'utilisation large en médecine, ils sont parfois donnés en prévention des effets secondaires des interférons.
- ◆ Les **traitements symptomatiques** (contre la spasticité, les troubles urinaires, la dépression...) doivent être poursuivis.
- ◆ Les **séances de kinésithérapie (ou d'orthophonie)** doivent être maintenues ou reprises si elles ont été interrompues.

## Consignes concernant le travail

Aucune recommandation n'interdit à une personne atteinte de SEP de continuer à travailler en raison de la SEP ou de son traitement. La question des conditions de travail se pose et la décision sur la pertinence de l'activité professionnelle est du ressort du **médecin du travail**.

Le **télétravail** doit être mis en place en priorité chaque fois que cela est possible.

En l'**absence de possibilité de télétravail**, pour les patients traités par immunosuppresseurs, un contact avec un médecin est nécessaire pour obtenir un certificat d'isolement qui entrainera une mise en chômage.

<https://www.ameli.fr/assure/covid-19>



# UNE PLATEFORME CONTACT À VOTRE DISPOSITION

En fonction de l'évolution de la pandémie, du déconfinement progressif, des statuts professionnels divers, les directives changent rapidement.

C'est pourquoi, le CRC SEP BFC vous propose une plateforme. Mise en place en région, elle est composée d'un neurologue, d'une assistante sociale et d'un médecin du travail qui vous recontactera par téléphone après prise de contact :

## **Bourgogne :**

Clibosep : Tél. 03 80 29 53 97 – Mail : [crc.sep.bfc@chu-dijon.fr](mailto:crc.sep.bfc@chu-dijon.fr)  
Secrétariat de Neurologie CHU Dijon : 03 80 29 30 89

## **Franche-Comté :**

Centre ressources et compétences SEP Franche-Comté :  
Tél. 03 81 66 80 98 – Mail : [crcsepfrc@chu-besancon.fr](mailto:crcsepfrc@chu-besancon.fr)

Pour toute autre information, associations et délégations SEP sont à votre disposition en région



## Pour en savoir plus :

- ◆ Conseils à propos du COVID-19 pour les personnes atteintes de SEP, NMO et autres pathologies démyélinisantes

<https://sfsep.org/conseils-a-propos-du-covid-19-pour-les-personnes-atteintes-de-sep/>

- ◆ Sites généralistes

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.ameli.fr/assure/covid-19>