



# SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Les lésions de la moelle épinière provoquent un effet domino dans tout le corps, perturbant non seulement la mobilité, mais aussi de nombreuses autres fonctions essentielles. L'impact sur le système nerveux autonome peut être particulièrement important. Comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome et la façon dont une lésion de la moelle épinière peut entraîner un dysfonctionnement peut aider à gérer ou à prévenir les troubles et les problèmes de santé secondaires.

## Q : Qu'est-ce que le système nerveux autonome ?

Le système nerveux autonome (SNA) contrôle toute une série de fonctions involontaires de votre corps, notamment la régulation de la température, la fréquence cardiaque et respiratoire, les réactions sexuelles, la pression sanguine et la digestion. Pensez à tout ce que votre corps fait sans aucun effort conscient de votre part, de la respiration au clignement des yeux, en passant par les toilettes et la transpiration pendant une séance d'entraînement. Ces actions dépendent du bon fonctionnement du système nerveux autonome, qui reçoit des informations sur le corps et les facteurs extérieurs par l'intermédiaire des cellules nerveuses et réagit en stimulant ou en inhibant les processus corporels. Ses deux principales parties, les systèmes sympathique et parasympathique, travaillent ensemble pour créer un équilibre dans le corps. Le système sympathique provoque une réaction de « combat ou de fuite », en augmentant le rythme cardiaque ou la pression sanguine et en préparant le corps à l'action. Le système parasympathique ralentit et rétablit généralement les fonctions, en améliorant la digestion, en diminuant la pression artérielle et en signalant au cœur de pomper plus lentement. L'effet stimulant initial du système sympathique est généralement contrebalancé par la réponse parasympathique, ce qui empêche l'organisme de réagir de manière dangereusement excessive à la douleur.

## Q : Comment ma lésion de la moelle épinière affecte-t-elle mon système nerveux autonome ?

Une lésion de la moelle épinière perturbe la capacité du système nerveux autonome à réguler les fonctions des organes internes, notamment le cœur, les vaisseaux sanguins, l'estomac, l'intestin, le foie, les poumons, les glandes sudoripares, salivaires et digestives. Une blessure peut avoir un impact sur le système nerveux autonome en empêchant la réponse du système parasympathique de circuler au-dessous du niveau de la blessure. Cela a pour effet de permettre à la stimulation

accrue déclenchée par le système sympathique de se poursuivre sans être contrôlée. La douleur ou l'inconfort causé par une vessie pleine, la constipation, les rapports sexuels, les fractures ou même les menstruations peuvent entraîner une augmentation de la pression sanguine qui provoque à son tour une dysréflexie autonome, une condition potentiellement mortelle. Un fonctionnement anormal du SNA peut également être à l'origine de divers autres problèmes de santé, notamment une chute soudaine de la pression artérielle en position debout ou pendant la digestion, une transpiration excessive et un dysfonctionnement sexuel.

### **Q : Comment puis-je gérer efficacement les modifications de mon système nerveux autonome après une blessure, afin de prévenir les affections secondaires ?**

Sachez comment votre système peut être déclenché et agissez de manière préventive pour éviter les réactions dangereuses. Procédez régulièrement à la gestion des intestins et de la vessie. Traitez et soignez aussitôt les escarres ou les ongles incarnés. Restez hydraté en buvant de l'eau régulièrement tout au long de la journée. Portez une sangle abdominale ou des chaussettes de compression pour augmenter la circulation sanguine et prévenir l'hypotension. Levez-vous lentement en quittant la couché, en utilisant un fauteuil roulant qui s'incline vers l'arrière, si nécessaire, pour atteindre progressivement une position verticale. Faites plusieurs repas modérés durant la journée pour faciliter la digestion et prévenir les fluctuations de la tension artérielle. Veillez à ne pas trop vous exposer au soleil ou au froid si la régulation de la température pose problème.

### **Q : Quels niveaux de blessure sont les plus touchés par les dérèglements du système nerveux autonome ?**

Les personnes souffrant de lésions cervicales et de lésions situées au-dessus de T6 présentent un risque plus élevé de développer une dysréflexie autonome et des troubles autonomes, incluant également l'hypotension orthostatique.

Sources : Merck Manual, Model Systems Knowledge Translation Center (*Centre d'application des connaissances sur les systèmes modèles*), Craig Hospital, Christopher & Dana Reeve Foundation, Shirley Ryan Ability Lab.

#### **Besoin de parler avec quelqu'un ?**

Nos spécialistes de l'information sont à votre disposition pour répondre à vos questions. Appelez gratuitement le 1-800-539-7309 Lun-Ven, 9h00-20h00 EST. Vous pouvez aussi programmer un appel ou poser une question en ligne en contactant <https://www.christopherreeve.org/fr/get-support/ask-us-anything/form>.

Les informations contenues dans ce message sont présentées dans le but de vous informer et de vous sensibiliser quant à la paralysie et ses effets. Rien de ce qui est contenu dans ce message ne doit être interprété comme un diagnostic ou un traitement médical et utilisé au lieu et place de l'avis de votre médecin ou de tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Si vous avez des questions liées aux soins de santé, veuillez appeler ou consulter rapidement votre médecin ou tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Consultez toujours votre médecin ou un autre prestataire de soins de santé qualifié avant de vous lancer dans un nouveau traitement, un nouveau régime ou un nouveau programme de remise en forme. Ne jamais ignorer un avis médical ni tarder à le demander suite au contenu de ce message.

Cette publication est supportée par l'Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) dans le cadre d'une aide financière d'un montant total de 8 700 000 \$, financée à 100 % par l'ACL/HHS. Le contenu de ce document est celui de l'auteur ou des auteurs et ne représente pas nécessairement le point de vue officiel de l'ACL/HHS ou du gouvernement américain, ni ne constitue une approbation de leur part.