



La chaleur et la sclérose en plaques

"Quand il fait chaud, je ne peux plus rien faire". C'est une réflexion que les patients SEP adressent fréquemment à leur médecin. Cela soulève de multiples problèmes :

- Une aggravation apparaissant à la chaleur est-elle une poussée de SEP ?
- La chaleur est-elle dangereuse ?
- Faut-il éviter l'exposition solaire ?

Mécanismes :

Lorsqu'une fibre nerveuse a perdu sa gaine de myéline, elle reste capable de conduire les messages nerveux. Cependant, les échanges ioniques qui ne se produisaient avant qu'au niveau des interstices entre segments myéliniques (les nœuds de Ranvier) se déroulent maintenant sur toute la longueur de la fibre démyélinisée.

Lorsque la température s'élève, les échanges ioniques s'accroissent, et la propagation de l'influx nerveux se bloque pour une variation de

température de 0,5° C, alors qu'elle ne fait que s'accroître jusqu'à 42° sur une fibre intacte.

Ceci explique également des déficits apparemment sévères qui apparaissent après une exposition solaire prolongée : ils ne sont liés qu'à l'élévation de la température centrale. Certains utilisent le "test du bain chaud" pour mettre en évidence des lésions inapparentes chez les patients SEP.

Ces troubles sont cependant réversibles avec le refroidissement du corps et ne représentent pas une véritable poussée. Il faut différencier en effet les déficits apparaissant chez les patients fébriles et les poussées qui peuvent se voir à la suite d'une grippe ou d'une autre maladie infectieuse, alors qu'il n'y a plus de fièvre.

En pratique :

Certains patients sont, plus que d'autres, sensibles à cette aggravation ther-

mique. Il faut recommander d'éviter les efforts intenses ou prolongés qui favorisent l'élévation thermique, de même que les repas riches en calories le midi (surtout avec des viandes susceptibles d'apporter un excès d'acidité), d'éviter enfin les expositions solaires prolongées. En période chaude, il faut, quand cela est possible, répéter les bains ou les douches froides, et certains patients utilisent des bains froids lorsqu'ils recherchent une amélioration de leur état pendant quelques heures.

Il faut cependant préciser que l'exposition à la chaleur n'est pas dangereuse en soi et n'induit pas d'aggravation de la maladie sur le plan des lésions du système nerveux. Il y a au contraire des raisons de penser que l'exposition aux rayons solaires (et notamment les UV) est susceptible d'être bénéfique.

La sclérose en plaques

Pr René Marteau



SANTÉ
au quotidien

Nouvelle édition

Vous pouvez vous procurer le nouveau livre du Pr René MARTEAU, soit en librairie, soit en le commandant à la Ligue Française contre la Sclérose en Plaques (LFSEP),
Tour CIT - 3, rue de l'Arrivée
BP 68 - 75015 Paris.
Prix : 83 F

La sclérose en plaques

La sclérose en plaques est aujourd'hui encore une maladie mystérieuse. Elle frappe de jeunes adultes, essentiellement dans l'hémisphère Nord : en France, 50 000 personnes sont atteintes. Ce livre présente le dernier état de la recherche sur ce mal, dont il décrit les lésions et l'évolution, les conséquences autant physiologiques que psychologiques. Rien n'est laissé dans l'ombre : ni les moyens de diagnostic, ni les traitements, ni les aspects des médecines alternatives, ni surtout ce qui peut faciliter l'existence quotidienne du malade.

- L'unicité de l'auteur assure que la qualité de ce petit livre sera les garants de son succès. - (La Revue du praticien)
- Un livre grand public qui ne sacrifie pas à la rigueur de la vulgarisation. - (La Revue Praticienne)
- Un véritable guide à l'attention non des patients eux-mêmes que de leurs proches. - (Dossier Santé)

RENÉ MARTEAU est professeur de neurologie. Il a consacré l'essentiel de son activité à la sclérose en plaques dont il est l'un des spécialistes renommés.

Collection dirigée par Édouard Zarifian

Nouvelle édition
SANTÉ
au quotidien



RS 7
ISBN 2-790-0577-3
En couverture : ACCROISSANT DU CERVEAU
d'un sclérosé en plaques
© ISEP ESTIOT