

# Ce que les personnes concernées peuvent faire elles-mêmes : médecine complémentaire et intégrative dans le cas de la SEP

jeudi 26 février 2026

## [Articles spécialisés](#)

Le traitement médicamenteux de la SEP a fait d'énormes progrès ces dernières années. Néanmoins, de nombreuses personnes atteintes continuent d'être confrontées à des symptômes pénibles ou souhaitent contribuer activement à leur état de santé et à leur bien-être.

Lors du « MS State of the Art Symposium », la Prof. Dre méd. Ursula Wolf et le Dr méd. Robert Fitger de l'Institut de médecine complémentaire et intégrative de l'Université de Berne ont présenté les approches complémentaires qui peuvent être utiles et leurs limites.

La médecine complémentaire englobe différentes méthodes qui partagent une idée fondamentale commune : considérer l'être humain dans sa globalité et soutenir les capacités de régulation et de régénération propres à l'organisme. La médecine intégrative combine de manière ciblée ces approches avec la médecine conventionnelle, en fonction de la situation individuelle du patient. Il est important d'évaluer de manière réaliste les possibilités offertes par ces approches. Lorsque des organes sont irrémédiablement endommagés ou que des hormones importantes font défaut, les capacités de régénération propres à l'organisme et donc la médecine complémentaire et intégrative (MCI) ont des limites claires.

## Complément à la thérapie conventionnelle

De nombreuses personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP) ont recours, au moins temporairement, à des méthodes de MCI. Des études menées en Suisse et dans d'autres pays européens ont montré qu'environ 50 à 70 % des personnes concernées ont recours à ces méthodes. Il s'agit moins d'une alternative à la thérapie médicamenteuse classique que d'un complément utile. En effet, malgré l'efficacité des thérapies modificatrices de la maladie, de nombreux symptômes de la SEP restent un défi au quotidien. De plus, les traitements médicamenteux peuvent entraîner des effets secondaires.

De nombreuses personnes atteintes se demandent donc comment elles peuvent influencer positivement leur santé, ce qu'elles peuvent faire elles-mêmes pour améliorer leurs symptômes ou atténuer les effets secondaires des traitements conventionnels. C'est précisément là qu'intervient la MPC, pour des symptômes tels que la fatigue (épuisement intense et persistant), les douleurs, les troubles du sommeil, les

spasmes musculaires (spasticité), les troubles vésicaux ainsi que les symptômes d'anxiété et de dépression.

## Exemples pratiques dans le domaine de la SEP

L'atelier a présenté différentes thérapies de médecine complémentaire fréquemment utilisées dans la pratique chez les personnes atteintes de SEP. Parmi celles-ci figurent des médicaments à base de plantes tels que les préparations à base d'encens (*Boswellia serrata*) ou de ginkgo biloba, qui, selon des études, ont des effets positifs sur l'activité de la maladie, la mémoire et la fatigue. Les médicaments à base de cannabis peuvent soulager la spasticité et la douleur et ont également montré des effets positifs sur les troubles du sommeil et de la vessie dans certaines études. Leur utilisation est officiellement autorisée en Suisse dans certains cas.

Beaucoup de ces médicaments complémentaires sont bien tolérés. Cependant, il faut garder à l'esprit que tout traitement efficace peut également avoir des effets secondaires. De plus, les médicaments à base de plantes peuvent, dans certaines circonstances, influencer l'effet des médicaments conventionnels. C'est pourquoi il est important de toujours discuter des mesures complémentaires avec les médecins traitants dans le cadre d'une approche interdisciplinaire.

## Acupuncture, thérapies par le mouvement conscient et méditation

Diverses méthodes non médicamenteuses font également partie de la KIM. L'acupuncture est souvent utilisée pour soulager la fatigue, les douleurs ou les troubles vésicaux. Les thérapies par le mouvement en pleine conscience telles que le yoga, l'eurythmie thérapeutique ou le tai-chi peuvent avoir un effet positif sur la mobilité, l'équilibre et la fatigue. Des études ont montré que les méthodes basées sur la pleine conscience et la méditation avaient des effets bénéfiques sur la fatigue, le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs. Les thérapies artistiques telles que la peinture, la musique ou les arts plastiques peuvent contribuer à la relaxation, soulager la douleur et la spasticité et renforcer le bien-être émotionnel. De nombreuses personnes concernées trouvent également que les applications externes, telles que les enveloppements ou les frictions, sont bénéfiques et soulagent leurs symptômes.

## Influence de l'alimentation

Des études scientifiques suggèrent qu'une alimentation riche en fibres et en aliments fermentés et contenant peu de produits transformés peut conduire à une composition plus favorable des bactéries intestinales et avoir un effet anti-inflammatoire. Il existe également des indications suggérant un bénéfice potentiel de la vitamine D3, des acides gras oméga-3 et des probiotiques. En revanche, les régimes alimentaires extrêmement restrictifs sont considérés d'un œil critique, car ils constituent une contrainte inutile au quotidien et ne sont pas suffisamment étayés.

## Une partie d'un concept de traitement global

L'atelier a clairement montré que la médecine complémentaire et intégrative peut être un complément précieux pour les personnes atteintes de SEP. Elle peut aider à soulager les symptômes, à mieux gérer les effets secondaires, à améliorer l'état de santé et à renforcer le bien-être personnel.

La validité scientifique varie selon les méthodes, c'est pourquoi il est judicieux de les évaluer avec soin. Il existe également des mesures qui n'ont pas encore fait l'objet de recherches scientifiques suffisantes, mais qui se sont révélées efficaces et sûres dans la pratique clinique et qui peuvent être utiles. Il reste essentiel de choisir les mesures complémentaires en collaboration avec l'équipe soignante et de garder des attentes réalistes. Elles peuvent ainsi apporter une contribution utile dans le cadre d'un concept thérapeutique global.

La Prof. Dre méd. Ursula Wolf est directrice de l'Institut de médecine complémentaire et intégrative de l'Université de Berne.

Le Dr Robert Fitger est médecin spécialiste en neurologie et médecin-chef à l'Institut de médecine complémentaire et intégrative de l'Université de Berne.

### «[MS State of the Art Symposium](#)»

Le «MS State of the Art Symposium» est le plus grand congrès spécialisé de Suisse consacré à la sclérose en plaques, organisé par la Société suisse SEP et son Conseil médico-scientifique. En 2026, l'événement s'est tenu le 26 janvier au KKL Luzern.

---

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | [info@sclerose-en-plaques.ch](mailto:info@sclerose-en-plaques.ch) | [www.sclerose-en-plaques.ch](http://www.sclerose-en-plaques.ch)