

Quand la chaleur devient un problème

lundi 15 juin 2020

Les personnes atteintes de SEP font probablement partie des 60 à 80% de personnes qui souffrent du phénomène d'Uhthoff, c'est-à-dire d'un ralentissement supplémentaire de l'influx nerveux dû à la chaleur. Différentes mesures peuvent contribuer à le soulager.

La SEP endommage la couche protectrice (myéline) des voies nerveuses du cerveau et de la moelle épinière et par conséquent l'influx nerveux. La chaleur ralentit encore davantage la rapidité de cette transmission. Cela entraîne une exacerbation des symptômes. Le Dr. Wilhelm Uhthoff a été le premier à étudier le rapport immédiat entre des symptômes typiques d'une poussée dans la sclérose en plaques (SEP) et la hausse de la température corporelle. Il suffit d'une légère hausse de 0,5 °C pour que le phénomène d'Uhthoff s'accompagne d'une aggravation temporaire (moins de 24 heures) des symptômes neurologiques de la SEP. L'augmentation de la température corporelle peut être provoquée par de la fièvre, des activités physiques – travail ou sport par exemple – ou une température ambiante élevée, notamment en été ou au sauna.

Désagréable, mais pas dangereux

Les symptômes du phénomène d'Uhthoff diminuent à nouveau dès que l'on fait baisser la température corporelle. Dans cette situation, les symptômes n'ont pas de conséquences sur l'évolution ultérieure de la SEP et ne présentent pas de danger. Si les symptômes du phénomène d'Uhthoff se manifestent sur une période prolongée, il est difficile de les différencier d'une véritable poussée et il est alors recommandé de consulter un neurologue. Pour le traitement, il vaut la peine de tester différentes mesures. Même un léger soulagement peut déjà accroître le bien-être.

Quelques conseils pratiques

Fièvre: en cas de fièvre, il est conseillé d'utiliser un médicament pour la faire baisser (p. ex. paracétamol), d'appliquer des compresses froides sur les mollets et de réaliser des chaussons au vinaigre. Si le phénomène d'Uhthoff n'est pas provoqué par la fièvre, ne pas prendre de médicaments qui font baisser la fièvre...

Vêtements: porter des vêtements clairs ou blancs en matières naturelles, comme le lin ou la soie. L'été et en cas de chaleur sèche, les jupes et pantalons longs et amples ainsi que les hauts à manches longues prodiguent de l'ombre, et donc de la fraîcheur. Les gilets, pantalons ou manchettes rafraîchissants spéciaux (voir encadré) contribuent activement au refroidissement.

Activités physiques: il est préférable de faire du sport lorsqu'il fait froid. Privilégier les activités physiques en extérieur plutôt que dans des espaces fermés surchauffés. Les vêtements de sport en tencel ou lyocell (bannir le nylon et le polyester) ont un effet rafraîchissant.

Alimentation: choisir des boissons fraîches (mais pas glacées), p. ex. du thé bien frais désaltérant avec de la menthe poivrée rafraîchissante ou de l'achillée, et éviter les repas lourds.

Rafraîchir le corps: utiliser un brumisateur pour se rafraîchir. Faire des bains de pieds ou de bras frais, appliquer une compresse froide sur la nuque ou prendre une douche ou un bain tiède à frais. Ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles rafraîchissantes (p. ex. menthe poivrée) à l'eau du bain ou sur la compresse.

Température ambiante: en été, profiter des moments de fraîcheur pour aérer intensément les pièces, puis fermer les fenêtres et les stores pour conserver la fraîcheur. Installer un ventilateur à la vapeur froide ou suspendre des linges humides dans le salon, les deux dégageant une fraîcheur due à l'évaporation. Eteindre les lampes et mettre les appareils électriques hors tension.

Nuit: utiliser du linge de lit léger (p. ex. couverture d'été en coton), refroidir les coussins aux pépins de raisin (au lieu de les chauffer) et les placer dans le lit (une fois rafraîchis).

Gilets rafraîchissants: Les gilets, pantalons ou manchettes rafraîchissants spéciaux contribuent activement au refroidissement. Si les gilets et pantalons rafraîchissants testés pour la SEP sont prescrits par le médecin, il se peut que la caisse maladie prenne en charge une partie des coûts.

Nous vous conseillons volontiers: 0844 737 463

Vous avez développé des stratégies pour contrer la chaleur?

Partagez vos astuces avec d'autres personnes atteintes au sein de notre communauté SEP: <https://community.multiplesklerose.ch/fr/>

Texte et conseils: Susanne Kägi